



三九“四字诀”，储存一年健康能量

时值“三九”，民间有“三九补一冬，来年无病痛”之说，足见三九天养生进补的重要性。专家提醒，三九来临，温阳补气，防止寒邪入侵，为新的一年储备健康能量。

暖 头颈保暖，泡脚微汗

外出做好头颈部保暖：俗话说“冬天戴棉帽，如同穿棉袄”，人体的头、胸、脚这三个部位最容易受寒邪侵袭，尤其对于老年人而言，身体一旦受寒，会使抵抗力下降，肺、心、肾等脏器的功能紊乱，导致感冒、支气管炎、关节痛、咳嗽、高血压等，或使已有病情加重，引发肺炎、心绞痛、心梗、脑中风等疾病。因为寒主收引，容易让血液凝滞，易引发心脑血管疾病。

睡前泡脚至微微出汗：另外，可以睡前适当的泡脚。水温调在35℃到40℃左右，泡15分钟左右，泡至脚上和身上暖和，背上微汗即可。睡前适当泡脚，可以促进全身的血循环，同时还有助于改善睡眠。

补 吃点杂粮，养血温肾

适当吃杂粮养血温肾：三九时节可以适当进补。适当的杂粮，比如小米、黑米、麦仁、芡实、薏米，有养血温肾、健脾利湿的功效。还可根据体质，配以核桃、大枣、山药、莲子、百合等，益心平补气血润胃肠。

此外，适当进食优质的蛋白，

如鱼肉、牛羊肉、豆制品等，避免过食辛辣刺激物，多喝水可以增加儿童的健康。但需要注意的是，对于少数口气重、舌苔厚腻、大便干结及怕热明显的小儿，需要避免摄入过多的温补性食物。

饮食宜温、杂、苦：冬季是吃羊肉、鸡肉等温热品的好时候，特别是对于偏于阳虚体质者的人。偏于阴气不足的食补以鸭肉为好。饮食切忌黏硬、生冷食物。而冬季喝热粥也非常适合，如羊肉粥，以温补阳气；麦片粥，养心除烦；核桃粥，养阴固精；红薯粥，滋补肝肾。食宜杂即食物要多样化，精粗搭配，荤素兼吃。冬天人们有偏嗜高蛋白、高脂和高糖的食物，不吃或少吃粗粮、蔬菜、瓜果的倾向。这时的饮食应减咸增苦，苦味食物可助心阳，减少过亢的肾水，起到养肾的功效。

睡 早卧晚起，多睡1小时

《内经》曰：冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。意为在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能，严寒的时节就应该保持充足的睡眠，这样有利于阳气潜藏，阴气蓄积。故在三九天，大家

每天可以早睡早起，适当增加睡眠时间，每天多睡一小时。

动 晒晒太阳，补肾按摩

通过适当的锻炼，尤其是室外阳光下的体育锻炼，可以增加御寒能力，补充阳气，也可以增加维生素D的合成、促进钙的吸收。

此外，对于中老年人来说，也可以常做三个动作：第一步，捏耳朵。肾开窍于耳，用搓热的两手心搓揉耳廓然后用拇指和食指搓揉耳廓3分钟，再用两手交替经头顶拉扯对侧耳廓上部12-18次，可以起到益肾填精的作用。第二步，按摩肾俞穴。两手掌对搓至手心发热，分别按在后背腰部，上下按摩腰背肾俞穴（第二腰椎旁开1.5寸），至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约200次，可补肾纳气。第三步，踮脚跟。老年人可以用手扶着桌子，注意安全防止摔倒，抬脚跟时五趾抓地，两腿并拢，提肛收腹，肩向下沉，立项竖脊，百会上领；向下颠足时身体放松，轻轻咬牙，先缓缓下落一半，而后轻震地面。这个动作可以牵拉腰背腿部的膀胱经肾经，轻震地面还可以按摩五脏六腑。

陆洋

节日聚餐警惕隐形杀手：幽门螺杆菌

孔繁荣(青岛市市立医院)

春节将至，亲戚朋友少不了聚餐。在您推杯换盏，大快朵颐的时候，有一种看不见的微生物，正悄然威胁着您的健康，它就是幽门螺杆菌。

幽门螺杆菌是弯曲菌目，弯曲菌科的一种细菌，可在胃酸环境下生存，最常寄生于胃的幽门部位，其产生的毒素能够破坏胃黏膜，并刺激机体产生炎症反应。研究证实，幽门螺杆菌与胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关性淋巴样组织淋巴瘤(MALT淋巴瘤)、胃食管反流等疾病密切相关。2017年10月，世界卫生组织首次将幽门螺杆菌列为一类致癌物。

人体感染幽门螺杆菌最常见的途径是口-口，其次是粪-口，胃-口，此外，被细菌污染了的食物和水也是重要的传染源。有调查显示，中国居民幽门螺杆菌的感染率超过50%，这就意味着，每两个人里面，就有一个人是感染者。而文章开头所提到的亲朋好友聚餐，如果不使用公勺、公筷，就很容易引发幽门螺杆菌的口-口传播。

人体感染了幽门螺杆菌后，会出现反酸、烧心、胃痛、胃胀、食欲不振、恶心、呕吐等消化道症状，也有少部分人没有明显的不适。如何才能确定是否感染了幽门螺杆菌呢？有以下几种方法：

1、尿素碳-13或碳-14呼气实验：

这是一种无创的简单易行的方法，受检者在空腹状态下，深呼一口气，然后服用标记了碳-13或碳-14的尿素胶囊，30分钟后再次深呼吸，通过两次结果的比值，判断是否存在感染。常用于筛查及疗效监测。

2、血清学检测：通过采集血液样本，检测血清中是否存在特异性抗体，如果抗体阳性，只能说明存在感染，无法确定是既往感染还是现症感染，因此有一定局限性。

3、粪便抗原检测：取新鲜粪便样本，检测是否含有幽门螺杆菌特异性抗原。此方法准确率较高，且在感染早期就能检测出来。

4、胃镜检查：在内窥镜下直接对病变部位黏膜取样，活检，通过特殊染色，从而确定是否存在感染。属于侵入性检查，有创伤，而且受取样部位限制，有可能存在漏检。

一旦确诊了幽门螺杆菌感染，不能置之不理，也不要过分恐慌。虽然它被列为一种致癌物，但并非所有的感染者都会引发胃癌，癌症的发生机制相当复杂，通常是多因素共同作用的结果。正确的应对方法就是积极杀菌治疗，可采用四联疗法，即抑酸药、铋剂类胃黏膜保护剂、两种抗生素，连续服药两周，停药一个月以后，复查呼气试验，判断根治是否成功。这里有一点要提醒大家，服药期间，要注意与家人的分餐及饮食卫生，避免交叉感染。

日常生活中，要养成良好的卫生习惯，勤洗手，不吃不洁净的食物，不喝生水。积极推行分餐制，做好餐具消毒，使用公勺、公筷。值得一提的是，幽门螺杆菌的感染还常发生在婴幼儿阶段，因此应避免口对口的嚼喂，从而有效预防幽门螺杆菌的感染。

日常生活中，要养成良好的卫生习惯，勤洗手，不吃不洁净的食物，不喝生水。积极推行分餐制，做好餐具消毒，使用公勺、公筷。值得一提的是，幽门螺杆菌的感染还常发生在婴幼儿阶段，因此应避免口对口的嚼喂，从而有效预防幽门螺杆菌的感染。

这样吃饭 当心食管癌

食管癌的发生并非偶然，与我们日常生活中的不良饮食习惯密切相关。

喜欢烫食：过热的食物会灼伤食道黏膜，长期反复刺激，可能诱发食管癌。

口味过重：腌菜致癌风险高。腌菜中含有亚硝酸盐，长期食用会增加食管癌的风险。

狼吞虎咽：吃饭时狼吞虎咽不仅不利于消化，还容易灼伤食道。此外，食物未经充分咀嚼就吞咽下去，还可能划伤食道黏膜，长期如此也会增加食管癌风险。

吸烟喝酒：过量饮酒会损伤食道黏膜，长期酗酒者患食管癌的几率会大大增加。

韩果

衣领太高，或诱发颈动脉窦综合征

冬季中老年人常穿高领衣物保暖，但衣领过高过硬或围巾系得太紧可能引发健康问题，如头痛、头晕等，甚至导致跌倒、晕厥，而这些问题往往被误认为是其他病因，实则“罪魁祸首”是衣领引发的颈动脉窦综合征。

颈动脉窦综合征，又称衣领综合征，是颈动脉窦受外界压力刺激而过度兴奋，引起头晕、眩晕、心率减慢、血压下降甚至晕厥的临床综合征。该病发生后持续时间短暂，一般在1~4分钟；如果出现神志丧失，则可长达20分钟。常见诱发因素有颈部突然转动或仰视、起立和其他迅速的体位变动、衣领过高或领带过紧、情绪激动等。

颈动脉窦综合征常见于50岁以上的中老年人，尤其是患有高

血压、低血压、动脉硬化、糖尿病、冠心病、甲状腺功能亢进症等疾病的老年人，这些人往往有“三高”引起的血管硬化的高危因素，故容易出现颈动脉窦综合征的表现。

一旦出现颈动脉窦综合征症状，应该立即让患者仰卧，解除颈部压迫因素，如松开衣领或取下脖颈处的颈带、项链等装饰品；判断患者有无意识丧失。比如，大声呼唤患者看有无应答，同时观察患者的胸部、腹部有无起伏，判断有无呼吸。如果患者出现意识丧失，应立即进行心肺复苏，同时让周围的人帮忙拨打120急救电话；如果患者有意识，可抬高患者的双下肢，以增加回心血流量，同时及时送医院行进一步的治疗，明确发病原因，防止再发。

刘运海

握拳自测血管抵抗力

你知道吗，血管其实也有抵抗力，就像人体抵抗力低时会生病一样，血管抵抗力下降也会导致身体出现问题，可能会引发血管病，甚至发生心梗。一个动作帮你判断血管抵抗力强弱。

手掌从苍白到红润的过程就是一个简单的自测方法。反复用力握拳和张开手掌，然后攥拳；用

手指分别按压住手掌根部的桡动脉和尺动脉，然后伸开手掌（手掌变苍白了）；松开按压尺动脉的手指，继续保持压迫桡动脉，观察手掌颜色变化。如果松开尺动脉的时候，由苍白到红润的时间超过10秒钟，代表血管的抵抗力可能是下降的，我们可以粗略用这种方式来大概评估血管的抵抗力。刘阳禾

足力健老人鞋 特惠

野生海参8斤999元 蜂蜜12斤299元

一、专业老人鞋，认准足力健：不挤脚、不怕滑、不累脚，就是舒服！专为老年人设计，让您过一个温暖舒适的冬天。本周特惠：轻便保暖鞋199元/双，买2双仅需299元。

二、1.野生海参：鲜食壮年刺参，筋粗肉厚口感好，特惠8斤999元，本周17斤1998元。

2.大连鲜食海参：个大刺好正宗辽刺参，5斤999元，11斤1998元。

3.淡干辽刺参：刺好肉厚，涨发10斤以上，1斤2399元、2980元，本周买1送1。

4.沂蒙山成熟蜂蜜：纯正味道好，特惠12斤299元。

电话：186-1519-3097(各地免费送货)