



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 健康指南

预防肾结石  
每周运动150分钟

肾结石是尿液中的一些成分在肾脏内形成的结石，属于上尿路结石。它不仅会引发剧烈的疼痛和不适，还可能对肾脏功能乃至整体健康造成长远的损害。因此，应重视对肾结石的防治，以降低该病对健康的危害。以下是一些建议。

**调整饮食结构** 保持均衡的饮食结构，减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入，限制含草酸盐以及嘌呤高的食物，增加膳食纤维和优质蛋白的摄入。同时，保持足量饮水，这有助于稀释尿液中的盐分，减少结石的形成。

**适度运动** 适度运动可促进身体的新陈代谢和血液循环，有助于减少结石的形成和排出已有的结石。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳等。

**定期体检** 定期进行体检，有助于及早发现肾结石和其他肾脏疾病。对于高危人群，如家族中有肾结石病史的人，更应定期进行肾脏B超或CT检查。

**及时治疗** 一旦确诊为肾结石，应根据医生的建议进行及时治疗。治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石、手术取石等。治疗后，还应定期复查，以确保结石完全排出并防止复发。

张晓文

①

②

③

④

⑤

⑥

答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“250117”查询本期答案（可扫描本报一版上方二维码）

## 二十四节气养生要点



春之盎然，夏之繁盛，秋之丰硕，冬之静美，我们在节气流转中感受自然的律动，顺应四时变化而养。本期，我们带您一起了解二十四节气中的养生智慧。

## 立春

养生要点：立春是二十节气之首，要注重养肝。  
饮食：阳气初生，饮食适当增加气味辛甘温性的食物，如山药、春笋、韭菜等。

## 雨水

养生要点：乍暖还寒，寒中又挟湿。养生重点是春捂，防湿邪，调脾胃。

饮食：多吃健脾祛湿的食材，比如山药、茯苓、莲子、小米、冬瓜、扁豆、鲫鱼等。

## 惊蛰

养生要点：惊蛰到，春雷响，万物长。养生以舒展经络、调和气血为主。

饮食：养肝可以吃些理气的果蔬，如茴香、芹菜、香椿、萝卜、柑橘等。

## 春分

养生要点：气候温和，雨水充沛，是调整阴阳平衡的保健时机。

饮食：可多吃些春季里的时令蔬菜，包括韭菜、春笋、香椿芽、芥菜、豆苗、菠菜等。

## 清明

养生要点：柔肝疏肝、调畅情志、健脾和中是养护重点。

饮食：多吃柔肝养肺的食物，如荠菜、菠菜、山药等。

## 谷雨

养生要点：谷雨是春天最后一个节气，养生重在健脾除湿。

饮食：增加利水渗湿的食物，如红豆、茯苓、冬瓜、薏米等。

## 立夏

养生要点：顺应自然，养护阳气。五脏养生重点是养“心”。

饮食：注意保护肠胃，饮食宜清淡。

## 小满

养生要点：小满是夏季的第二个节气，要做好“防热除湿”的准备。

饮食：以清爽清淡的素食为主，适当吃点苦味食物。

## 芒种

养生要点：芒种时节属于“长夏”范畴。祛湿防暑是关键。

饮食：多食用新鲜的蔬菜和水果，如西瓜、黄瓜、苦瓜等，清热解暑，补充水分。

## 夏至

养生要点：真正迎来三伏天的高温酷暑。除防暑降温外，还要注意克制情绪，戒躁戒怒。

饮食：多吃养心、护心的食物，如大枣、葡萄、蓝莓、红豆、莲子等。

## 小暑

养生要点：养生要“静养”，如早睡早起，避免大汗淋漓。

饮食：以清泻暑热为目的，适当吃些苦味食物。

## 大暑

养生要点：清暑益气、养阴生津，同时注意调养心神。

饮食：吃些清心降火、养心安神的食物，如：茯苓、麦冬、菊花、金银花、莲子。

## 立秋

养生要点：避免秋燥伤肺，要注意润肺，还要防秋季腹泻来扰。

饮食：应以清凉解暑、滋阴润燥为主，别盲目贴秋膘。

## 处暑

养生要点：炎热暑天快要结束了，晚上不宜睡得太晚，不可贪凉。

饮食：不宜进食辛辣刺激食物，以滋润的汤品为宜。

## 白露

养生要点：晚上睡觉不宜再多露身，以免夜里的寒凉之气侵入机体诱发疾病。

饮食：适当多吃白色食物以养肺润燥，如山药、莲藕、银耳、百合等。

## 秋分

养生要点：气候渐凉，此时应特别注意胃部保暖。

饮食：南瓜性温味甘，能补中益气，是暖胃佳品，宜多食。

## 寒露

养生要点：夜晚温度将会降得更低，人们要特别注意保暖，别再“秋冻”了。

饮食：燥气当令，要多食滋阴之物，包括银耳、百合、蜂蜜、莲子、花生等。

## 霜降

养生要点：已经进入深秋，要注意保暖，预防鼻炎、胃肠炎等疾病的发生。

饮食：适合清补、平补，以保暖润燥、健脾养胃为主。

## 立冬

养生要点：立冬是一年

中寒潮最多、气温下降最快的节气，应避寒就暖。

饮食：适合吃些温补的粥类，比如莲子大枣小米粥、桂圆核桃芝麻栗子粥。

## 小雪

养生要点：每天坚持按摩太溪穴，有助于滋养肾经。

饮食：平时不妨试着生吃萝卜熟吃梨，吃萝卜可清热生津；梨具有润肺清热、养阴生津等作用，熟吃可避免寒凉太过。

## 大雪

养生要点：做好防寒保暖工作，尤其要护好头部、胸部和脚部这三个最易受寒的部位。

饮食：适当食用温补性食物，如羊肉、大枣、桂圆等。

## 冬至

养生要点：白天短夜晚长，应早睡晚起。冬主收藏，重在养肾。

饮食：可适当多吃黑色的食材，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等。

## 小寒

养生要点：小寒是进补的大好时节，尤其是对肾脏的补益。

饮食：怕冷的阳虚体质人群，可多食用羊肉、牛肉、海虾、核桃仁、韭菜等补阳的食物。

## 大寒

养生要点：大寒是一年的最后一个节气，要注意外防寒，内滋阴。

饮食：可摄取一些脂类热性食品，例如羊肉等，并配合药膳来对身体进行适当补益。

刘威

## 睡眠时间充足固定能抗衰老

最新研究显示，睡眠模式与健康衰老息息相关，睡眠时间长期固定模式最能抗衰。

研究人员从中国健康与养老追踪调查(CHARLS)数据库中筛选出3306名健康中老年人纳入研究。通过对2011年、2013年和2015年数据的分析，研究人员根据夜间睡眠与白天小睡时间，计算出所有人的日均总睡眠时长，而后划分为5种睡眠模式，即正常稳定(一直保持足够睡眠)、长期稳定(可能睡眠时长不足，但长年

不变)、睡眠时间减少(随年龄增长，睡眠时长减少)、睡眠时间增加(随年龄增长，睡眠时长增加)、短时间稳定(睡眠时长经常变化)。系统分析显示，在5种睡眠模式中，正常稳定组的健康衰老几率最高，长期稳定模式与其差异最小，其他三组参试者的健康衰老可能性则显著下降。

研究表明，睡眠时间增加、减少或波动大都可能影响健康衰老，保持充足且稳定规律的睡眠才是健康老龄化的重要手段。

郭恒

## 双腿乏力一个多月元凶竟是脊椎内血管“短路”

上月初，曹先生感觉双腿乏力，联想到不久前“血钾轻度降低”的体检结果，便自行服药治疗“低钾血症”。一个月以来，曹先生不仅没有好转，反而逐渐丧失行走能力，且伴有大小便失禁。1月6日，意识到不对劲的曹先生在家人的陪同下到医院检查。

接诊医生完善相关检查后发现，曹先生包裹脊髓的硬脊膜“短路”了。曹先生患上的疾病叫硬脊膜动静脉瘘，是一种脊髓血管畸形。医生介绍，硬脊膜动静脉瘘是一种罕见病，可发生于脊

腹安穴，顾名思义，为腹部平安之意，为治疗腹部疾病之要穴。对多种疾患导致的腹内不适有效，特别对各种胃肠系疾病之急慢性疼痛、晕车晕船之恶心呕吐、妇科之经痛等有立竿见影之效。

**定位：**患者垂臂，腋前纹头直上1寸内开1寸处，左右侧同。

**手法：**患者仰卧或半坐卧，医者以双手拇指指端置于患者双侧腹安穴上，同时向脊柱(内后方向)按压，一压一放或持续按压，以患者有局部酸麻重胀感或腹内温热舒适感为佳。自我操作时可以单手按压对侧腹安穴，左右交替，手法同上。

赵峻

1月15日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、如影随形；  
2、委曲求全；  
3、心有余悸；  
4、行云流水；  
5、张冠李戴；  
6、足不出户。