



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

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“231222”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

12月20日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、大步流星；  
2、名落孙山；  
3、名震一时；  
4、弱肉强食；  
5、腰缠万贯；  
6、一尘不染。



## 冬至养生：一躲二补三灸

### ◆ 生养攻略

三十六计“躲”为上。冬藏要藏阳气！冬天阳气藏得好，春阳才能焕发出勃勃生机。而冬至是阴阳转化的关键节气，也是人体阳气最弱的时节，要学会“躲”才能保护好体内微弱的阳气。

**躲寒冷：**冬至时节人体的阳气太弱，所以身体的抵抗力也较差，这时要躲着寒凉，外出时一定要戴围巾，捂好背、腹和足底，避免风寒的侵袭，才能不感冒生病。

**躲是非：**冬季是高血圧、心脑血管疾病的高发期，躲去是非，就能避免因情绪激动引起的突发疾病。

**补阳气：**冬至阴极之至，阳气始生，除了寒冷，冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。此时养生，不仅要护阴还需养阳。搓后腰可以养阳气。腰眼为经外

今日冬至。冬至节气到来，预示进入最寒冷的时候，而此时开始也是阳气初生之时，护好阳气，人体阳气充足，才能祛病延年。

奇穴，位于人体腰部第四腰椎棘突左右3—4寸的凹陷处。用手掌搓腰眼和尾闾，不仅可以疏通经脉、强壮腰骨，还能起到固精益肾和延年益寿的作用，且男女都适用。方法为双手搓热后，紧按于腰眼处片刻，再向下重推至尾闾部，每日反复50—100遍。

**巧进补：**冬季进补可食用羊肉、牛肉等温热的食物防“三九寒冷”。但不可过食，过食易上火。此外，冬至时节，天气寒冷干燥，导致鼻咽干燥、皮肤缺水，易上火，别忘补充津液，可食用荸荠、藕、萝卜、白菜、猕猴桃、柚子、桔子等滋阴去燥的食物。冬季养生饮食不宜过咸，过咸会伤肾，损伤阳气。此外，饮食上还要注意不可过食辛辣刺激之物。

**做针灸：**冬至是阴阳二气自然转化的时候，在阴阳

交接的时候艾灸可以调整阴阳平衡，调和气血，增强免疫力，益寿延年。冬至艾灸的穴位包括督脉的大椎、肾俞、脾俞，任脉的太溪、关元、神阙、中脘。

### ◆ 饮食调养

**水果——梨。**冰糖梨：把梨中间清理干净，里边搁三到五块冰糖，放到蒸锅上蒸开，有滋阴润燥的作用；花椒梨：把梨中间切开，买些花椒粒洒在梨上，放到蒸锅上，水开了以后再蒸十分钟，这时把花椒去掉，吃花椒梨。连吃一周左右，你的咳嗽会痊愈。

**肉——羊肉。**羊肉偏热性，冬天吃可以补肾、强身、御寒。

**菜——大白菜。**百菜不如白菜。不要小看白菜，它含有大量的维生素C和纤维。

**主食——红薯。**在冬季，不要光吃精米精面，要多

吃粗面，推荐多吃红薯。

### ◆ 起居调养

**睡早睡晚起：**冬天是早睡晚起。越是中老年朋友越要保证七到八小时睡眠。

**动10:00—15:00最合适：**冬天活动一定要在阳光充分时，上午十点到下午三点之间最合适。冬天的阳光有杀毒、补钙、提高机体免疫力的作用。

**居18—23℃：**室内要保持适宜温度，18~23度之间比较合适。冬天千万不能太热了，本来就干燥，越热湿气越蒸发，室内温度和室外温度相差很大，易感冒。

### ◆ 预防疾病

**防心脑血管病：**温度下降，中老年朋友容易出现痉挛、心梗。所以天寒地冻时，有心脑血管疾病的一定要注意。

### ◆ 防消化系统疾病

**暖：**不能吃凉的；**软：**不能吃硬的；**素：**尽量吃素的；**淡：**尽量清淡些；**鲜：**新鲜的食材。**综合**

新鲜蔬菜水果等食物富含维生素和植物纤维，有助于保持大便通畅、促进新陈代谢，对老年性皮肤瘙痒患者有益。在不过敏的情况下，适当增加奶蛋等优质蛋白及脂肪食物的摄入，使营养均衡。烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒等刺激性食物可诱发或加重瘙痒，患者应忌口。适量补充维生素、多喝水。

**生活规律：**皮肤瘙痒在生活不规律、休息不好、心情不舒畅时会加重。故老年人须注意生活规律，保持排便通畅，保持心情愉悦，勿过度劳累。**唐红梅**

一起煲汤。

**功效：**高蛋白补脾胃，补血滋阴，对手脚冰冷，提高免疫力和阳气有帮助。

### 黑豆黑米杂粮饭

**做法：**黑豆、黑米各100克洗净，清水浸泡半小时后煮成杂粮饭即可。建议每天做3—5组，每次1—3分钟（循序渐进）。

**功效：**黑豆是多酚类食物，含花青素能增强血液循环，补肾极佳。

### 黑黄首乌方

**做法：**黑枣10个洗净去核，黄精、首乌各30克，乌龟1只约200克洗净，一起放砂锅煮汤调味即可食用。

**功效：**补肾，防治高血脂。

**陈壮忠**

## 雪天摔倒怎么办

最近，医院内由于雪天出行造成的摔倒受伤患者有所增多，以老年人为主，最常见的是髋部骨折、脊柱的压缩性骨折，其次是腕关节、肱骨、肩关节的骨折。专家表示，老年人摔倒以后，首先要保持冷静，对自己进行基本的身体评估，此时不要急于站起，身边人也不要急于扶起、拖拽老人，依据老人身体的活动情况来决定，以免造成二次伤害。

如果关节活动还可以，没有明显的关节畸形、肿胀、疼痛，可以进行一些简单的活动，试一试能不能动。如果已经发现明显的关节畸形、肿胀，甚至有一些开放的损伤，已经有伤口了，这种就不要轻易移动。有关节的骨折脱位，轻易搬动或者强行活动会造成第二次的损伤。

一些老年人摔倒后，当时没有出现剧烈的疼痛和明显的外伤，但在随后的生活中疼痛没有减缓或者反而加重的情况下，专家建议要到医院进行检查，排除骨折风险。

有一种骨折叫嵌插性骨折，病人会有不舒服，但是也没有那么疼。如果没有到医院看片子，没有去就诊，骨折就会被忽视掉，在继续走的过程中，有可能稳定的嵌插的骨折，就会移位加重，小的手术可能变成一个大的手术。

还要提醒老年朋友，在户外行走，也要注意尽量避开积雪的树木和高处的建筑物，避免被积雪砸伤，有很多地方都比较湿滑，建议穿防滑的鞋子，保持好身体平衡，不要双手插兜，很多路面虽然没有积雪，但结了薄薄的一层冰，要更加小心。**央视**

## 靠墙静蹲降血压

冬天气温降低，室内外温差加大，血压难免有波动。专家提醒：降压运动，人们可以试试靠墙静蹲。

靠墙静蹲时，膝盖不要超过脚尖；膝盖不要内扣；重心不要偏移；不要塌腰；下蹲时间不要过长；靠墙蹲的下蹲幅度以不产生膝关节疼痛为最佳。建议每天做3—5组，每次1—3分钟（循序渐进）。大腿与小腿夹角可保持在95—135度之间。如果实施困难，可辅助桌椅支撑，以防摔倒。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可，量力而为。也可以每次做2分钟，间歇2分钟，一共做4次左右。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛，那就不适合继续做这个动作了。**张兆慧**

## 心血管病患者一定要多吃鱼

多项研究发现，多吃鱼补充欧米伽-3(omega-3)对预防心血管疾病非常有帮助。

油性鱼就是含有不饱和脂肪酸“欧米伽-3”较高的鱼类，比如大马哈鱼、金枪鱼、大西洋鲑鱼、沙丁鱼、银鱼、鳗鱼、鳟鱼和鲷鱼等，主要是一些深海鱼。研究也证实：欧米伽-3脂肪酸之所以有益，是因为其有益于脑细胞代谢。所以多吃鱼的人更有益于大脑的健康。

如果买不到深海鱼，又想通过饮食补充欧米伽-3、DHA，可以选鲈鱼、乌鱼、太阳鱼、鲮鱼、鲫鱼、鲤鱼、花斑鱼、桂花鱼，都还不错。其中最推荐鲈鱼，不仅DHA含量优秀，而且没有小刺，也经济实惠。

**北青**

## 皮肤瘙痒怎么防

皮肤瘙痒是人进入老年后的一种生理变化，表现为皮肤干燥、脱屑、发痒，主要与老年人皮肤生理结构及功能退化有关。积极干预可以参考以下几点：

**皮肤护理：**老年人冬季皮肤干燥、无光泽、不润滑，严重的可出现脱屑，这都是皮肤干燥的表现。因此，老年人应掌握正确的皮肤护理方法，保持全身皮肤滋润。建议老年人，尤其是有瘙痒症者，要加强皮肤保湿护理，

**合理饮食：**合理饮食。

## 冬令进补 食“黑”为先

推荐六款养生食疗

黑玉米和南瓜，洗净木耳、香菇各100克，浸水泡发，两条黑玉米洗净，与瘦肉一起煲汤，放南瓜适量，煲成汤即可。

**功效：**益气滋阴、补肾、健脾、降低血清胆固醇、体弱者吃尤其好。

### 黑芝麻黑桑葚糊

**做法：**黑芝麻桑葚各100克，磨成细粉，煮成辅食。

**功效：**滋阴补肾明目，防白内障、头晕目眩，益气。

### 熟地当归肉汤

**做法：**熟地、当归各20克，和羊肉（或牛肉、瘦肉）等

### 乌鸡黑枣黑灵芝汤

**做法：**黑枣10个洗净去核；灵芝20克洗净切片浸泡一夜，乌鸡1只，煲汤食之。

**作用：**补肝肾，安神，降血糖，止咳喘。

### 三黑南瓜汤

**做法：**黑木耳、黑香菇、

