



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 健康妙招

学做“招财猫”  
改善“手机肩”

有些人睡前躺在床上想刷下手机,结果一刷就是两三个小时,久而久之就产生了肩部不适——“手机肩”。

广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师陈维介绍,“手机肩”主要表现为肩部疼痛,严重者可出现颈肩部弥散钝痛、上肢麻木、发凉发胀、无力等症状。近期,康复中心门诊就接诊了好几位这种类型患者。如果长期不调理,会造成肩部的不适或功能障碍。

要缓解“手机肩”的症状,需要想办法解决胸大肌和肱二头肌的压迫和牵拉。方法有二:一是热敷局部疼痛区域,可以用热毛巾局部敷胸大肌与肱二头肌两分钟。二是坐位抬手屈肘,做“招财猫”的动作,10个一组,共3组。每天多做几组。生活中,要避免侧躺或俯卧玩手机,玩手机不要超过一个半小时。

陈辉



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“240306”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

3月4日

6版中缝答案  
《看图猜成语》:

- 1、分崩离析;
- 2、回头是岸;
- 3、妻离子散;
- 4、三令五申;
- 5、雪中送炭;
- 6、一波三折。

## 惊蛰

中国  
传统  
节气

## 惊蛰养生:少酸多甘 护肝健脾

3月5日是二十四节气中的“惊蛰”。时至惊蛰,阳气上升,气温回暖,春雷乍动,雨水增多,万物生机盎然。此时,人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,所以养生要注重顺应肝木升发之性,同时适当滋阴,使自己的精神、情志、气血也如春天一般舒展畅达。那么,如何适应惊蛰气候的变化来养生,从而减少疾病发生呢?

## 饮食:少酸多甘

肝主春,与春气相通应。惊蛰与春分同属仲春,此时肝气旺,肾气弱。根据五行相生相克理论,肝木气旺,则易克伐脾土。“肝其味酸,酸入肝”。酸性食物食用太过则易致肝气旺而抑制脾胃功能。故在饮食方面,此时应少食酸味食物以防止肝气过旺,多食甘味食物以滋补脾胃。需要注意的是,甘味食物除通俗意义上的甜味食物之外,还包括具有滋阴润燥、补气养血健脾之效的其他淡味食物,比如山药、大枣、大米、小米等。民间有“惊蛰吃梨”的习俗,梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。

由于现代人生活习惯的改变,运动少,吃得多,导致肠胃周围有大量脂肪堆积。“肥人多痰湿”,春之阳气升发,易导致体内痰湿化热。因此,应清淡饮食,多食膳食纤维以清解里热,如梨、荸荠、芹菜、莴笋、黄瓜等。另外,惊蛰后,时令野菜多,大多营养丰富,可适当多吃,如荠菜、苦菜、马兰头等。

## 衣着:适度增减

惊蛰天气冷暖交替,应根据天气变化,适时、适度增减衣物,适当“春捂”,以防“倒春寒”。“春捂”应该适度,最好的方法是:外出携带薄外套,根据温差变动,

随时增减衣物。尤其是头颈、耳鼻、手腕、腰腹、小腿这几处,要着重保暖。

老年人和其他抵抗力较弱的人群,更需要做好保暖,谨防呼吸道疾病、心脑血管疾病的发生。

## 运动:踏青出游

惊蛰节气,自然界呈现复苏之势,人体各脏器的功能还未恢复到最佳状态,特别是关节和肌肉还没有得到充分的舒展,因此不宜进行激烈的运动,可以选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等比较和缓的运动方式。趁惊蛰阳气升发之际,到旷野郊外放风筝也是不错的选择,可以在享受大自然美景的同时,使身体各部位得到锻炼,促进新陈代谢。

同时,使身体各部位得到锻炼,促进新陈代谢。

## 心理:调畅情志

春季肝阳上亢,情绪易急躁,可能会出现痤疮、怕热汗出、头痛头晕、失眠多梦、中风和精神疾患等症状。同时,思虑不安、妄动肝火,横逆犯脾,也会影响脾胃运化功能,从而出现腹胀、反酸等消化不良的症状。

此时,我们要重视调畅情志,保持心胸开阔、乐观开朗的心态,力戒焦躁、抑郁等不良情绪,以防止疾病发生。天气渐暖,阳光和煦,我们的身体也如蛰虫般充满活力,应多参加一些有益身心的户外活动。朱海燕

## 健康课堂

## 老人握力下降要“补肝”

提笔忘字  
其实是“脑病”

近日,一项调查显示,超半数受访者感觉近几年自己的语言文字表达能力下降。提笔忘字、开口忘词的现象正变得愈发常见,逐渐成为一种席卷当代人的新“脑病”。

当代人“患上”这种新“脑病”,主要有两方面原因。一是过多使用社交网络,能语音就不打字,久而久之,手和脑都在变懒。二是社交焦虑作祟。很大一部分人的表达困难可能是社交焦虑导致的。

语言运用能力是评估精神状态、感知能力等的重要依据,还与寿命息息相关。英国一研究显示,与沉默寡言的老人相比,能言善辩的老人平均寿命要长8.4岁。从内在来看,不能熟练使用语言,也可能产生语言机能退化的问题。由此产生的焦虑、抑郁等情绪,会导致学习能力下降,拒绝接受新知识和新事物,进一步封闭自我。脑子一定是越用越灵光的,专家们表示,日常生活中,做到3点可活跃思维。一是多读、多写、多说;二是保持独立思考;三是多参加线下活动。

给大家推荐一个改善注意执行控制功能的方式——集中注意冥想。找一个幽静不易受干扰的环境,保持良好舒适的坐姿。闭上眼,深呼吸,放松下来,感受自己的呼吸。然后逐渐将注意力集中到特定对象上,如呼吸、身体某部位或某种感觉。为了维持专注,要始终监测自己的注意力。田雨汀

握力作为人体的一种力量表现,与肝气的盛衰关系密切。因为肝作为负责疏泄气机、贮藏调控血液的主要脏器,当其生理功能正常、肝气充足时,人体的气机得以流畅运行,血液得以正常循环,从而为身体各部位提供充足的能量和养分,这是握力得以发挥的基础。并且,握力的强弱依赖于筋脉的强健,肝的疏泄和藏血功能直接影响筋脉的健康状态。血液是濡养筋脉的基本物质,握力的发挥需要充足的

血液供应。所以,当肝血充足时,筋脉得到充分濡养,握力更加强劲。反之,肝气不足,气机疏泄不畅,血液运行也会受到影响,导致握力减弱。这也是为什么很多老年人因为肝气衰弱而出现手抖、握力下降的原因。

如何锻炼才能让自己肝气足、握力强?在此推荐“握固法”。

1.舌尖向上,抵在口腔上方软腭部位,双手大拇指同时放在手心无名指指根部位,四指攥紧,握固大拇指,呈握拳状。

2.盘坐,持握固双手置于膝上,微微提肛,养气3分钟。吸气,然后憋气,用意念将气从“会阴穴”上移至“神阙”(肚脐处)。自觉神阙穴发热后,将气由鼻徐徐放出,反复做20次。

3.用握固的双手拳眼(虎口面)从上向下摩擦两侧肾俞穴(腰部第2腰椎棘突下,旁开1.5寸),以轻微发热为度。再收手握固,恢复自然状态。

握固时,要自然呼吸,可随时随地练习,但最好在早晨进行。张涛

## 脚凉捂不热 警惕血管病变

冬春更迭乍暖还寒,刘大爷把棉裤都穿上了,但还是脚冰凉,怎么都捂不热,并且经常感觉麻木,走路没力气,晚上还会隐约觉得疼痛。更奇怪的是,左脚和右脚的温度不一样。

足部是最容易感觉冰凉的地方,主要原因是足部距离心脏最远,在外界温度较低时,为了保持正常的体温,交感神经系统会变得兴奋,使血管收缩,血管在传输热量的过程中,会在沿途被消耗。

足部作为血液循环的末端,又没有太多脂肪和肌肉覆盖,自然“供热”和“保暖”都要差些。

但如果出现以下情况,则要引起重视,元凶可能是“下肢动脉硬化闭塞症”,包括:脚怎么也“捂不暖,走不远”;经常感觉疼痛,尤其在运动后或晚上明显;脚上磨破了一点皮,伤口一直无法愈合;左右脚的皮肤温度不一样。

下肢动脉硬化闭塞症是一种容易被忽视的

疾病,好发于老年人,尤其是有吸烟史或伴随糖尿病的人群,原因是动脉出现了粥样硬化,导致动脉壁增厚、变硬、失去弹性,使得下肢血流减少,甚至血管闭塞后没有血流,造成患者出现疼痛、跛行,甚至溃疡和坏死的情况。

所以,如果出现脚怎么也捂不暖、走路没力气等症状,不要想当然认为“人老了,腿脚不便很正常”,而要尽早到医院进行检查和治疗。朱洁婷

所以,如果出现脚怎

么也捂不暖、走路没力气等症状,不要想当然认为“人老了,腿脚不便很正常”,而要尽早到医院进行检查和治疗。朱洁婷

## 及时补牙防痴呆

阿尔茨海默病是一种慢性进行性中枢系统退行性疾病,主要表现为记忆、认知及语言的障碍和人格改变。近年来,通过对阿尔茨海默病患者与健康老年人群牙齿脱落情况的比较发现,前者缺牙数明显高于后者,且病情严重程度可能与缺牙数目成正比。而对阿尔茨海默病患者进行缺牙修复后,病情能得到一定的改善。这可能是因为牙齿在咀嚼过程中,既能刺激大脑的认知和记忆功能,又能增加脑血流量。临幊上,补牙的方式有三种:

**活动假牙** 制作简单,价格便宜,修补方便,但使用相对麻烦,有明显异物感,恢复的咀嚼效率偏低,需要定期维护。

**固定假牙** 使用方便,价格较高,异物感小或者几乎没有异物感,牙齿的咀嚼效率略差于天然牙。缺点是需要磨牙齿,后期出问题修理较麻烦;对两边健齿要求较高,缺牙数量较多时不能使用。

**种植牙** 固位力和稳定性好,咀嚼功能强,不伤邻牙,美观,但需要做一个小手术,修复周期较长,费用较高。

总之,老年人缺牙需及时修复。黄敏



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240306”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)