

宅家里 别让这些小毛病找上身

特殊时期，很多人宅家里不运动，甚至不按时吃饭，晚睡晚起，长时间看电视、刷手机、玩电脑……这些做法也会给身体埋下隐患，各种小毛病可能趁机入侵，如：消化不良、牙龈肿痛、腰痛等。怎么对付？请专家为我们支支招。

吃得多动得少 消化不良很常见

最近，很多人变着法制作美食吃。但吃完了又不运动，不少人开始出现腹胀、厌食、上腹胀气、恶心等消化不良症状。

宁夏人民医院消化内科主任医师于晓兵介绍，促动力药和抑酸药是治疗功能性消化不良的主要药物，但要由医生根据不同患者制定治疗方案。另外，纠正不良的生活习惯也很重要，保持良好的睡眠和情绪稳定；少吃易引起腹胀的食品如汽水、可乐等，减少胃肠道内的气体；减少不宜消化食物摄入，如大量脂肪、蛋白质、甜点等；少食多餐，避免暴饮暴食。

牙龈肿痛、口腔溃疡怎么办

“居家不出门，很多人对口腔卫生敷衍了事，口腔细菌数量激增，牙周组织的抵抗力下降，易导致牙龈肿痛、口腔溃疡、牙龈出血等。”银



川市口腔医院牙周黏膜科副主任医师王晓飞说。

牙龈肿痛，主要是由于口腔内的致病菌造成的。特殊时期可以尝试用漱口水，一天三次，可起到减轻牙龈肿痛的效果，也可口服消炎药进行缓解。待疫情期过后择期就处理。

口腔溃疡，多数是因为精神紧张、食物、营养不良及维生素或微量元素缺乏导致的。对付口腔溃疡，除注意口腔卫生，还可常用淡盐水漱口，补充维生素。

手干裂 及时涂抹凡士林

疫情当前，很多人会增加洗手次数，有时甚至一天洗十几次。勤洗手虽好，但洗多了会造成皮肤屏障受损，尤其是免水洗手液含有酒精，会加速皮肤水分流失，有的人甚至会出现手部瘙痒、脱皮、皲裂现象。

预防手部干裂，每次洗完手一定要及时涂上手霜。护手霜可选甘油、凡士林等，质地虽稍微厚重些，但修复保湿能力较好。

家中久坐 当心静脉曲张

疫情期间，许多人在家会选择追剧、玩游戏、看书来打发时间，有时一坐就是好几个小时。

“长时间久坐不动，要小心下肢静脉曲张找上门。尤其是高龄、肥胖、孕妇，或者患下肢静脉曲张、恶性肿瘤、慢性肾病，以及近期有手术史等人群，久坐不动导致下肢静脉曲张的发生概率会更高。”宁医大总院心脑血管



管病医院血管外科副主任医师胡志鹏提醒。

预防静脉血栓，最重要的是活动。坐一个小时候，最好起来活动10分钟，也可做一些简单家务。坐着时也可以尝试做踮脚或勾脚的动作，可加速血液的循环与流通。

长时间窝沙发 腰椎会抗议

很多人在家都喜欢“葛优躺”模式，刷手机或看电视、吃零食，不经意间，腰椎也开始抗议了。

“葛优躺”时身体与沙发、沙发靠背之间，形成一个三角形，后背是悬空的，肩部和腰部就成了主受力点。长期这样坐，容易引发腰椎间盘突出。人无论是久坐，还是长期躺着，长久地保持一个姿势就易造成颈椎病、腰肌劳损、坐骨神经痛等。银川市第三人民医院骨科医生马志伟建议，“不要躺着看书或看电视，坐沙发时最好端正姿势，在后面垫一个靠垫。每隔一两个小时活动10分钟，以背伸肌活动为主。” 据《银川晚报》

不宜进行艾灸的人群

皮肤受损者。艾灸的时候，要保证艾灸部位皮肤没有受损。如果皮肤受损，再被艾柱温热刺激到，容易加重受损程度。

过饥、过饱者。在饥饿时，身体非常疲惫、体内血糖降低，这时候进行艾灸会促进血液运行，加快血糖消耗，导致低血糖、头晕眼花等；吃太饱也不宜进行艾灸，可能会导致胃部不适。

醉酒、情绪不稳者。醉酒后，身体各个脏器负担加重，而艾灸会增强机体气血运行，且醉酒后情绪波动过大，艾灸对身体无益。

大汗淋漓者。艾灸有温经散寒、活血通络作用，艾灸期间身体会发热、出汗，也会有口渴的感觉，大汗淋漓者进行艾灸容易导致身体缺水、口干舌燥。



长期密闭对呼吸道有不良影响，同时对眼鼻也有刺激。另外，艾灸后要多喝温开水，以助器官排出毒素。 晚综

居家足球练习法

疫情期间，不能外出踢球，咋办？给大家带来一些在家就可锻炼的足球基础练习方法。

动作一：荡球。双腿自然分开，略比肩宽，膝盖微微弯曲，用双脚脚内侧交替触球，同时上肢保持协调，自然摆臂。练习过程中，要主动感知内脚侧对足球的触碰与控制，提高对足球的控制力。注意纠正触球部位不准确，力度不均匀，上肢不协调等问题。在逐步适应球性后，可适当提高动作速率，锻炼身体的协调性。

动作二：内跨假动作。它是脚向内侧跨步完成的带球假动作，动作以速度见长，有一定的迷惑性。要求将球放在身体左侧，从右侧跨球时，右腿先从球的前方跨至球的左侧，左腿从球的后方跟过来，支撑腿颠一步，然后换左腿从球前方跨过。训练中，要注意从球前部跨过时不要触碰到皮球。

动作三：点踩。原地点踩球，球置于身前30至50厘米左右，用大腿控制小腿，小腿控制脚腕，用脚掌轻踩在球的上部，两脚交替点踩，力量要轻，像

你博学吗？来试一试

		四		八				
一				2			十二	
1			3	六				
					十		十三	
	5	五			4		6	十五
二				7	十一			
				九			十四	
9	三		七				8	
				10				

横向

1.清朝政治家刘墉的别称。2.宋太祖赵匡胤解除将领兵权的历史事件。3.由两种或以上的酒和饮料混合而成的饮品。4.欧洲一种格律严谨的抒情诗体，又被称为“彼特拉克体”。5.出自《史记·项羽本纪》，比喻暗藏杀机的宴会。6.北宋著名僧人，苏东坡至交好友。7.北京香山公园最高峰。8.动画片《变形金刚》中的正面角色，地球人的朋友。9.中国四大文庙之一，位于南京秦淮河畔。10.古代用来记事的竹简，后泛指书籍史册。

纵向

一、《红楼梦》人物，乡下贫苦老妇，曾三进大观园。二、白居易怀念江南春色的著名唐诗。三、意指北京方言，特点是入声消失，拥有大量儿化。四、云南名菜，用汽锅蒸制鸡肉。五、制作出世界上第一张元素周期表的化学家。六、闽南地区传统民俗，作为商家一年活动的尾声。七、地理学术语，又叫经线。八、旧俗举行婚礼时新婚夫妇同饮的酒。九、皇帝祭奠祖先的家庙。十、十三种各具特色香味的草药香料。十一、成语，比喻功夫达到了纯熟完美的境界。十二、杜甫创作的叙事诗，描写送别的惨状和征夫的痛苦。十三、唐朝诗人王维的别称。十四、河南省地名，诸葛亮出山后烧第一把火之处。十五、西方绘画艺术流派，以莫奈《日出·印象》为代表。 据《北京晚报》

填填数独

	3	6						8
		2	3				9	7
				5		6		
				9			2	1
8					5			
	7					9	8	
	1							4
		8	4				1	
			1	3		7		

数独是源自18世纪瑞士的一种数学游戏。数独盘面有九个宫，每一宫又分为九个小格，所以又称“九宫格”。

根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫（3×3）内的数字均含1-9。

晚综