

飞雁体诗

飞雁体诗从形式上看是一种宝塔诗,但与宝塔诗在读法上不同。旧时一般读法是从左上一字开始往右下斜读,然后依此类推,左右开弓斜着读。这一首飞雁文,是咏山诗,你能将它读出来吗?

山山
山近花山
山路草云接山
山又猿飞绿鸟树山
溪客片抱偷添僧林
片绕僧杖渡澄
饭山山吟
客号

诗词拼接

这首古诗词中深色部分的文字出现了差错,你能否将它拼到正确的位置?

山村咏怀
邵雍(宋)

五	夫	烟	枝	里	,
一	村	三	七	家	。
亭	台	六	四	座	,
八	九	十	二	花	。

您想提前知道“乐智”版答案吗?可扫码关注“浙江老年报”公众号,我们将不定期公布答案。



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

数独

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3x3)内的数字为1-9,不重复。

正确分袜子

有两位盲人,他们都各自买了两对不分左右的黑袜和两对白袜,八对袜子的布质、大小完全相同,而每对袜子都由一张商标纸连着。两人不小心将八对袜子混在一起,他们能取回黑袜和白袜各两对吗?

上期答案

区别在哪里

不同之处:

(1)第二幅中人物(左)眉毛与第一幅不同;

(2)第二幅中人物(右)的脸颊轮廓与第一幅不同。

唐伯虎出字谜

出了。谜底是“伏”

推算日期

13号。

数独

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

为什么肠肿瘤越来越多

杭州种福堂(艾克)中医医院院长孙彩珍:两种人需提高警惕



孙彩珍

肠子内都还有很多小息肉。2000年开始,大赵和小赵都开始在孙院长这里吃中药。没想到,2016年,小赵又出现大便异常情况,肠镜检查发现是息肉长大了,做了摘除。术后她再次找到孙院长。现在,姐妹俩均年过八旬,感觉身体不错。

肠内小息肉发展成管状腺瘤后极易恶变,40岁以后高发。孙院长提醒,家人中有得肠肿瘤的,35岁以后要定期做肠镜。曾

经有一位42岁的母亲被确诊时已到肠肿瘤晚期,肝转移,她20岁的女儿也被查出肠道内长满了小息肉。在母亲鼓励下,女儿吃了半年多中药,同时服用西药,后来只需切除30厘米结肠。

孙院长说,治未病是中医中药的一大特点。通过坚持服用健脾利湿的中药,可以提高免疫力,抑制肠息肉生长速度,慢慢改变易生息肉体质,将恶性肿瘤扼杀在摇篮。

吃太多红肉
易导致肠肿瘤

现在很多人饮食习惯极不科学,平时吃红肉过多,蔬菜只有一两种。孰不知,吃了太多的红肉,肠道内难以消化,过多的蛋白质和脂肪对肠道产生刺激,天长日久,易造成便秘,甚至导致肠道肿瘤。

孙彩珍认为,一日三餐要以五谷、蔬菜等植物类为主,适

当吃点荤菜。平时可以多吃一些健脾利湿的食物,比如把米仁、茯苓、白扁豆、芡实、莲子、小米等放在一起熬粥喝,适当吃些番薯、山药。另外,建议每天快走半个多小时。孙院长告诫大家,平时发现大便变细、变稀、次数增多、拉不尽、粘液带血等异常情况,要及时就医。

杭州种福堂(艾克)中医医院经过几十年的临床实践,独家研发出“孙氏独特中医疗法”——解郁、通络、软坚、排毒。30多年来,经孙彩珍院长治疗的患者已逾40万人次。

记者 徐小翔

每周二、四全天,孙彩珍院长在杭州种福堂中医医院坐诊,每周一、三、六在杭州艾克中医肿瘤门诊部坐诊。2025年7月15日前,免费送出20个专家号,有需要的读者请拨打本版左上方的电话预约。

浙江省肿瘤防治办公室2025年发布的《2024浙江省肿瘤登记年报》数据显示,与上年年报数据相比,结直肠癌发病率增幅超过5%。我们身边,患肠肿瘤的人越来越多。

有着30多年中医治疗肿瘤临床经验的杭州种福堂(艾克)中医医院院长孙彩珍接诊的肠肿瘤患者情况来看,先天的家族性遗传和后天的错误饮食是两个主要原因。

家族性遗传

35岁后要定期做肠镜

孙院长接诊的肠肿瘤患者中,就有不少是姐妹、兄弟、母女。大赵小赵是亲姐妹。1996年,大赵大便次数增多,去医院做肠镜,被确诊为结肠恶性肿瘤,做了手术切除。3年后,小赵也被查出结肠肿瘤,同样做了切除,但姐妹俩