

填数谜题

这是一道数形结合的谜题。

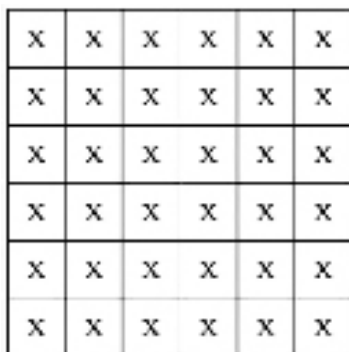
请你先观察各图形与它下面各数间的关系,然后在问号处填上一个适当的数。



让X相等

如图,纵横都为六格的格子中有36个X。

请问:你能不能划掉12个X,使得未划掉的X在纵、横每行的数目相等?



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。



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

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。

搬岩石

公园里运来一些漂亮的花岗岩,其中一个重达15吨,一些小的花岗岩也有150公斤左右。为了更加美观,园丁想把这块大岩石放到小岩石上。一位新来的园丁得知了此事,他两下就搞定了。

你猜新来的园丁想了一个什么办法?

乐智上期答案

密码破译

DFSMOND=7591067

SEND 9667

+ MORE 1065

MONEY 10652

倒金字塔

5. 将上一行数列去掉最大和最小数,然后反向排列得到下一列。

白马王子

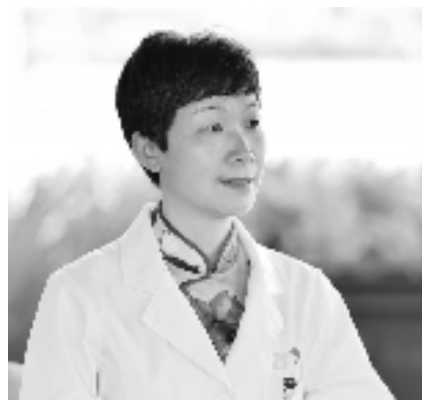
因为约翰、汤姆和皮特只符合一个条件,只有杰克符合两个条件,所以他当然符合第三个条件。

数独

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

64岁大姐结肠肿瘤术后发生肝转移、肺转移后 中医专家孙彩珍:中西医综合治疗可带瘤生存

临近春节,饕餮大餐免不了。最近,不少肠肿瘤患者到杭州种福堂(艾克)中医院孙彩珍院长处复诊时,总要多问一句饮食相关问题。“饮食调养是肿瘤康复的重要一环,营养补充固然重要,但‘怎么吃’‘吃什么’大有讲究。处于恢复的关键期,饮食要遵循‘清淡为主、营养均衡’的原则,该忌口还得忌口,切勿急于进补或贪嘴导致病情加重,甚至影响治疗。”孙院长耐心解释。



孙彩珍

术。化疗7次后,次年3月,医生评估符合手术条件,为她切除了结肠肿瘤,术后又完成5次化疗。然而,2022年8月,肿瘤指标持续升高,肠肿瘤复发。这一次,范大姐挺过化疗,但肺结节却较前增大,高度怀疑肺转移。2023年3月,服用靶向药的第19天时,她突发癫痫,被紧急送院抢救。排除脑转移后,医生判断为药物蓄积中毒,停了靶向药治疗。

3个月后复查,肝内、双肺

转移灶增多增大,肿瘤胚抗原和肝脏多项指标均增高。同时,还伴有咳嗽、痰中带血丝、腹胀便秘,情况很糟糕。她没有放弃,想活下去,辗转之下,2023年8月找到杭州种福堂(艾克)中医院。

孙院长给她开了“清肠消结汤”加减的中药,并叮嘱道:肺与大肠相表里,要控制好病情,先管住嘴,发物、辛辣刺激食物、膏粱厚味都不能再吃。在医生指导口服化疗药,并结合中医药调护,范大姐的肝肾功能逐步稳定。现在她每天坚持散步,还能做些轻家务。

肠肿瘤患者饮食调养要点 大众防肿瘤可参考

据孙彩珍院长介绍,在肠肿瘤的发病分布中,乙状结肠肿瘤和直肠肿瘤占比高,右半结肠容

易肝转移,术后需格外警惕。作为临床30多年的中医肿瘤专家,孙院长强调中西医综合治疗的重要性,也指出身心调养和饮食调理同样关键。针对肠肿瘤患者,孙院长给出了几条饮食指南,同样适用于大众日常防肿瘤——增加膳食纤维。每日摄入新鲜蔬菜、水果(建议5种以上),多吃全谷物(如糙米、小米、薏米、燕麦等)。减少风险食物,避免高脂肪、熏烤、油炸、腌制食品,少吃剩饭剩菜以减少亚硝酸盐摄入。补充关键营养素,多吃豆类(含天然抗肿瘤物质)、益生菌等。戒烟限酒,避免吸烟和过量饮酒,减少对消化道的炎性刺激。

记者 徐小翔

农历春节前,孙彩珍院长送出20个专家号。为了保障就诊秩序,需要的朋友请提前拨打本版左上角电话预约。