



绿茶

当下气候干燥 ,容易上火 ,这个时候就可以来杯绿茶。绿茶是未发酵茶 ,性寒 ,可清热 ,因此最能去火、生津止渴、消食化痰。容易上火的、平常爱抽烟喝酒的 ,还有体形较胖的人 ,都比较适合饮用冬季养生茶之绿茶。

红茶

红茶甘温 ,可养人体阳气 ,红茶中含有丰富的蛋白质和糖 ,生热暖腹 ,能增强人体的抗寒能力 ,还可助消化、去油腻。在我国一些地方 ,也有将红茶加糖、奶、芝麻饮用的习惯 ,能生热暖腹 ,又可增添营养。

花茶

花茶包括茉莉花茶、玉兰花茶、桂花茶、玫瑰花茶等。一般来说 ,花茶可以养肝利胆、强健四肢、疏通经脉。以茉莉花茶为例 ,可以清热解暑、健脾安神。

乌龙茶

乌龙茶 ,它属半发酵茶 ,介于绿、红茶之间 ,色泽青褐 ,因此又得名 青茶 。深秋 ,室内大多空气干燥 ,人们容易口干舌燥、嘴唇干裂 ,这时泡上一杯乌龙茶 ,可以缓解干燥的苦恼。

《《小链接 饮茶的最佳时间

下午3 :00左右喝茶 ,俗称下午茶。此时喝茶对人体能起到调理的作用 ,增强身体的抵抗力、补养、还能防止感冒。

晚上8 :30左右喝茶。这个时间是人体免疫系统最活跃的时间 ,如果能喝上一泡茶 ,人体会很容易修补和恢复免疫系统。

永康瑞金医院
Yong Kang Rujin Hospital

对肿块不可姑息养奸

触目惊心的 蜈蚣 疤 ,满身的引流管道 ,提起肿瘤外科的重症手术 ,人们的脑海 中往往会浮现出这样的情景。

但是在瑞金医院肿瘤外科病房中 ,却是另外一幅场景

体检发现 盆腔内 藏 着肿块

今年55岁的市民周先生是我市东城街道人。10月初 ,在瑞金医院的一次职业体检中 ,意外发现盆腔内 藏 着一个直径10厘米左右大小的肿块 ,医生建议摘除。但因暂时没有任何显性病症 ,周先生并未引起重视。

10月底 ,周先生开始出现腹痛无力 ,无奈下又到医院进行身体检查。B超显示 ,周先生的左侧输尿管内竟还 藏 着一颗1.5厘米左右的结石 ,腹痛就是由此引发。为了周先生的健康着想 ,瑞金医院微创团队再次建议将结石和盆腔内的肿块一起摘除。

3个多小时 腹腔镜下取出结石

周先生的肿瘤、结石摘除手术在腹腔镜下开展 ,由该院付宝娟、吕胜、洪强三位医生共同进行。

肿瘤外科副主任医师吕胜介绍 ,CT显示 ,周先生盆腔内的肿块体积偏大 ,已经压迫到了膀胱和大肠 ,若不及时摘除 ,将会导致肠梗阻、大小便拉(解)不出来等后果。但因巨大肿块完全占据了骨盆 ,盆骨的对外延展性有限 ,制约了手术操作的空间 ,加之盆骨附近就是又细又密的骶前静脉丛 ,一不小心就会引发静脉破裂出血 ,令手术难度大大增加。

面对这样的情况 ,三位专家经过详尽、周密的前期准备 ,奋战了3个多小时 ,通力合作 ,凭借丰富的临床实践经验和娴熟的技术 ,终于在腹腔镜下将巨大肿块顺利取出。

随后 ,三位医生又在腹腔镜下将周先生左侧输尿管内的结石顺利取出。第二天周先生已经能正常饮食 ,在病房中慢慢踱步。

温馨提示 对肿块不可大意

这么快就能吃东西、下床活动了。周先生说 ,做了这么大的手术恢复却如此之快 ,他感到既惊讶又安心。

吕胜介绍 ,腹腔镜手术与传统开腹手术相比 ,具有创伤小、恢复快、术后疼痛轻的特点。周先生的几个腹腔镜切口 ,最大的1厘米 ,最小的只有0.5厘米。最多一周即可康复出院。

谈到前期周先生对肿块 姑息养奸 的态度 ,吕胜也提醒广大市民 ,一旦发现肿瘤一定要及时处理 ,不然等良性转恶性 ,侵蚀了周边的骨头或其他人体组织 ,不但会加大手术难度 ,对身体也会造成不良影响。



扫一扫
获取更多健康知识

老年体育健身项目精彩大汇演

记者 潘燕佳

上周六 ,由市老年体协主办的气排球比赛在国际会展中心开赛 ,24支来自各镇街区的队伍参加了比赛。

球场上热闹非凡 ,运动员们个个精神抖擞 ,动作流畅 ,球员间配合默契。现场欢呼声不断 ,有为进球而欢呼的 ,有为失球而遗憾的。

市老年体协副主席金枝介绍 ,作为一次老年体育健身项目的大汇演 ,此次老年系列体育健身项目比赛包括了排舞、乒乓球、太极拳、柔力球、门球、气排球、毽球、木兰拳、健身球、可乐球等共十个项目。接下来还有三个项目的比赛将举行 ,分别是于11月10日在经济开发区夏溪村举行的木兰拳 ,于11月25日在江南街道溪口村举行的健身球 ,于12月9日在东城街道高圳村举行的可乐球。

康美诺爱牙课堂
87122123

全口、半口种植 有新方法了

近日 ,康美诺口腔医院推出的 一日得 种植方式 ,既种4颗牙根当天就能 长 出全口好牙 ,让备受缺牙、活动假牙折磨的市民兴奋不已。一时间 ,在我市掀起一股 换牙热潮 。

为什么 一日得 种植会备受关注?本期爱牙课堂 ,我们特别邀请康美诺口腔医院种植科主任施海鹏详细讲解 一日得 种植的原理。

原理和架桥一样 恢复咀嚼才是本质

好比评价一双鞋的好坏 ,不单单是款式漂亮 ,还需要合脚 ,穿上它 ,日常走路、运动都舒服和实用。同理 ,种植牙的医学本质 ,也是让缺失的牙齿通过种植牙方式 ,获得更接近真牙生理功能和外观的人工植牙。

在大部分人看来 ,种植体骨结合之后 ,能咬东西就是成功了。其实 ,这只能算是接触性恢复 ,是部分咬合恢复。而通过对舌侧、咀嚼肌、上下颌骨力学设置等一系列关联重建 ,重建真牙的咬合关系和力学 ,这样设计的种植牙咬合力更大、使用时没有异物感 ,如同真牙感受。

一日得 植牙术的原理和架桥一样 ,两颗前牙部位的种植体垂直植入牙槽骨内 ,两颗中远部位的种植体采取倾斜角度植入牙槽骨内 ,增大骨骼与种植体的接触面 ,然后在种植体的基台上安装 拱形连桥 牙冠 ,这样整个种植牙的受力就呈现出 拱形 的特征 ,即受力会均匀地分布于整体 ,这是建筑学上非常稳固的形状。

牙骨条件放宽 适合更多人群

从日常就诊情况看 ,不少中老年人由于长期缺牙 ,牙槽骨会加快吸收 ,导致牙槽骨薄、脆、细 ,还有些锥形骨下厚上薄 ,形状就像切菜刀。如果把牙齿比作 建筑物 ,那么牙槽骨就是 地基 ,在这样贫瘠的地基上盖建筑物 ,难度一定会加大。

在全口无牙或者半口无牙的情况下 ,按照传统栅栏式种植方法 ,要完成种植 ,前后程序加起来耗时得3个月到半年 ,且必须要种植十几颗甚至更多植体。而现在 一日得 技术的出现 ,对牙槽骨条件放宽 ,即使后牙牙槽骨条件较差也能种植。这样一来 ,既为缺牙者节省了高额的骨粉骨膜费用及植骨手术费 ,同时把治疗周期缩短了近一半时间。口腔条件好的 ,当天就可完成种植、戴牙。

《《信息链接

为满足市民种植牙需求 ,康美诺口腔医院定期特邀种植牙专家到永亲诊。11月11日 ,特约专家为浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明。11月26日特约专家为浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任顾新华。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识