



暑易伤气 防暑养心

马上将迎来夏至节气。夏至这天白昼最长,太阳角度最高,但却并不是一年中天气最热的时候,以后的一段时间内,气温将继续升高,因此有‘夏至不过不热’的说法。

所以,在夏至后的一段时间内气温仍继续升

高,大约再过二三十天,才是最热的时期。中医认为“暑易伤气”;“暑易入心”。夏至时节,时值乾卦,自然界阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,肝气渐弱,心气渐强。因此,夏季养生要以‘养心’为主。

防暑养心

“夏至”代表温度升高,炎热的夏季到来,同时雨水增多。专家称,夏至后有利于人体心脏的生理活动。重点关注心脏,学会养‘心’。

在饮食上,常吃坚果能够有效强心护心。如常吃干果、杏仁、山核桃和花生等坚果,都有助于保护

心脏。夏季养心补心,除了多吃清淡食物,还应多吃些赤色或苦味食物,以养心安神,如小枣、莲子、百合等,这些都能起到养心安神的作用。除此之外,在早晚餐时喝粥和汤类对身体也大有好处,既能生津止渴,清凉解暑,还可健脾祛湿,补养身体。

补养肺肾

中医认为,按五行规律,夏天心火旺而肺金、肾水虚衰,要注意补养肺肾之阴。可选用枸杞子、生地、百合、桑葚、麦冬以及酸收肺气药,如五味子,可防止出汗太过,耗伤津气。

食补可以选择枸杞肉丝,适用于夏季阴血亏虚所致的形瘦体弱、神疲乏力、腰膝酸软、心悸心慌、头昏目眩、失眠健忘等患者。

注意保暖不贪凉

对大多数人特别是关节患者来说,夏至时节应该避免贪凉,不用或适度使用空调和风扇。最好常备一件长袖衣,随外界环境随时加减衣服。

一旦感冒不可轻易用发汗药物,以免汗多伤心,避免气血淤滞,以防心脏病的发作。

夏至切不可为了贪凉用冷水冲澡,用温水冲澡可使神经系统兴奋性降低,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力、消除疲劳、改善睡眠、增强抵抗力。

冰箱取出的食品别急着吃

另外,随着天气转热,人们爱吃刚从冰箱中取出来的水果、饮料等。有些人特别是肠胃功能较弱的

老人、儿童,在吃后半小时左右最易发生剧烈腹痛,严重的还会出现恶心、呕吐……

早起晚睡要运动

夏天是晨练的好时节。中医养生中讲究‘冬藏夏放’。也就是说,冬季要注意营养和能量的积累,而夏季就要增强身体的新陈代谢能力,所以,晨练是不错的选择。大家应早睡早起,加强锻炼,增强自身免疫力。

夏至后,天黑得晚亮得早,中医专家表示‘立夏后可晚睡早起,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。

由于晚睡早起,睡眠时间较冬季缩短,不少人总出现打盹现象。对此,建议增加午睡。而11时到13时进行午睡是最佳时间,且午休半个小时到一个小时为宜,时间不宜过长,睡醒后不要急于起来,再躺上10分钟起床为宜。由于脑血管硬化变窄而出现头晕的人,不宜午休。

养生小妙招私分享

- 外出采取防晒措施
夏至时节,应避免在强烈的阳光下暴晒。外出时,应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等;也可随身备有人丹、藿香正气水、十滴水、清凉油等。
- 清热消暑
夏日气温高,暑热邪盛,人体心火较旺,因此常用些具有清热解暑清心火作用的药物,如菊花、薄荷、金银花、连翘、荷叶等来祛暑。

康美诺爱牙课堂

87122123

硬汉吃了5年‘软饭’ 即拔即种 50分钟种好半口牙

本是铮铮硬汉,却因缺牙被老婆调侃成‘吃软饭’;关键这‘软饭’吃得还咯牙龈,这该如何是好?家住东城街道老胡的遭遇,或许能给那些因为牙齿问题,不得不吃‘软饭’的朋友一些启示。

缺了半口牙 硬汉被取笑‘吃软饭’

老胡年轻时曾当过10多年门卫,虽然不是正儿八经的警察,但也抓过小偷,堵过劫匪,然而就是这么一条硬汉,也没能敌得过岁月的摧残。

刚60出头的老胡,下半口牙齿就剩两三颗,还是摇摇晃晃地黏在牙龈上的那种。“好几颗是被假牙勾坏的。”吃饭成了问题,肉类就别想了,连茄子都得去皮,还要把茄子烧得烂烂糊糊的,每次蒸米饭都要尽量蒸得软烂;“我老婆都笑我成了‘吃软饭’的了。”老胡说,营养跟不上,身体也大不如前了;“以前晨跑3公里没啥问题,现在跑个1公里就开始气喘吁吁了。”

一年缺牙期太难熬 辗转求助即拔即种

缺牙给身体带来的变化如此之大,这可吓坏了老胡。他开始四处打听种植牙,却被告知需先拔牙植骨,待半年后,骨头长好了再来种牙。“按他们的说法,差不多得等一年左右,我的牙齿才能真正长好。”长达一年的缺牙期,让老胡很难接受。“没牙不好看倒也无所谓,毕竟这把年纪了,可一年没牙吃东西,这身体也撑不住啊!”在邻居推荐下,老胡来到永康康美诺口腔医院找种植医生施海鹏;“听说施医生种牙很厉害,八九十岁的老人都能给种好,拔牙、种牙也能一次搞定。”

50分钟种好半口牙 硬汉告别‘吃软饭’

检查完毕,确定完种植方案,施医生开始给老胡种牙。先拔除残留的3个烂牙根,利用其中两颗牙的牙位作为种植点,因为要利用拔牙窝,所以拔牙时施医生显得小心翼翼。拔除最后一颗大牙的时候,里边竟有3个牙根,这无疑增加了即拔即种的难度;“要选择相对笔直的牙根,或者固位较好的牙根来种。”施医生稳稳地握着骨钻,突突几下就钻好了;“有多个牙根的即拔即种对备洞要求高,很容易打滑,所以第一钻很关键,角度一定要准。”因牙槽骨萎缩严重,填了些骨粉才让种植体获得了初期稳定性。

短短50分钟,就种好了半口牙,老胡觉得很不可思议;“这又是拔牙又是种牙的,还能这么快!而且一点都不疼,太厉害了!”终于不用吃“软饭”了,老胡显得很兴奋。

据了解,“一日得”即拔即种是康美诺口腔医院的招牌技术,不少周边县市的缺牙患者甚至冲着这一技术,坐动车大老远前来种牙。

《《活动链接

据悉,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来永亲诊。6月23日,特约专家为省口种植专家何福民主任,市民朋友可扫码关注,通过微信提前预约何主任,还可领800元—2000元种牙补贴。

温馨提示:活动仅限一天,仅限前10名预约顾客,请抓紧时间预约!



扫一扫
获取更多爱牙知识