



处暑养生 润字当头

处暑 ,是二十四节气之中的第 14 个节气。时间点为 8 月 23 日前后 ,太阳到达黄经 150 。处 含有终止之意 ,表明暑天将近结束。古人有 处暑寒来 一说 ,夏天的暑气逐渐消退 ,但天气还未出现真正意义上的秋凉 ,此时下午的炎热亦不亚于暑夏之季 ,这也就是人们常讲的 秋老虎 ,毒如虎 。处暑节气正是处在由热转凉的交替时期 ,自然界的阳气由疏泄趋向收敛 ,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换工作 ,所以养生保健宜养肺滋阴和祛暑化湿并重。

多吃清热安神食物

病从口入 ,饮食与疾病很容易 挂钩 。处暑之后 ,早晚温差变化开始明显 ,肠胃接受不了忽冷忽热的刺激 ,胃酸分泌增加 ,胃肠发生痉挛性收缩 ,抵抗力和适应性就会随之降低 ,这时候容易出现一些肠胃病 ,患有慢性肠胃病的患者 ,往往会出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。加之饮食不当 ,这种情况还会进一步加重 ,因此在饮食方面一定要谨慎。

从养生的角度来看 ,处暑节气适宜进食清热安神的食物 ,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类 ,但这些食物一次不可食用太多 ,要做到少食多餐。另外 ,随着气候渐渐干燥 ,身体里肺经当值 ,这时可多吃滋阴润燥食物 ,防止燥邪损伤。如梨、冰糖、银耳、沙参、鸭子等养阴生津的食物 ,或黄芪、党参、乌贼、甲鱼等能益气保健的食物。

当然 ,多吃蔬果可以起到生津润燥、消热通便的效果 ,补充人体的津液。应少吃或不吃煎炸食物 ,因为这些食物会加重秋燥的症状。

多睡一小时

处暑是由热转凉的交替时期 ,自然界的阳气由疏泄趋向收敛 ,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换 ,因此 ,从养生的角度来看 ,此时起居作息应作相应调整。

专家表示 ,增加睡眠一小时 ,并且保证有质量的午觉 ,可以让人保持精神 ,也可在冬天来临之前保存能量 ,养精蓄锐。尤其是对于老年人 ,随着年龄的增长 ,老年人的气血阴阳俱亏 ,会出现昼不精 ,夜不瞑的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡 ,并且坚持午睡的好习惯 ,即使睡不着 ,但闭目养神也是对身体有好处的。

避免过早添加衣物

秋季养生小常识提示说 ,春捂秋冻 之意 ,是让体温在秋时勿高 ,以利于收敛阳气。因为热往外走之时 ,必有寒交换进去。但是 ,夜里外出要增加衣服 ,以保护阳气。同时 ,早晚比较凉了 ,要注意增加衣服。

注意胃部保暖

夜寝应关好门窗 ,腹部盖薄被 ,秋天要注意胃部保暖 ,以防止秋风流通使脾胃受凉。依照自然界规则 ,秋天阴气增、阳气减 ,对应人体的阳气也随着内收 ,为的就是贮存体内阳气。然而 ,随着天气转凉 ,很多人会有懒洋洋的疲劳感 ,早上赖床不起 ,白天不爱动 ,这就是人们常说的春困秋乏夏打盹中所指的 秋乏 。

正因为如此 ,大家要保证充足的睡眠 ,改掉夏季晚睡的习惯 ,争取晚上 10 点前入睡 ,以比夏天增加 1 小时睡眠为好 ,并保证早睡早起。另外 ,适当午睡也利于化解秋乏。

多开窗少开空调

白天只要室温不高不宜开空调。秋季养生注意事项中指出 ,秋季尽量多开窗 ,使空气流动 ,让秋杀之气荡涤暑期热潮留在房内的湿浊之气。

室内养些植物 ,如盆栽柑橘、吊兰、斑马叶橡皮树、文竹等绿色植物 ,可以调节室内空气 ,增加氧含量。绿萝这类叶大且喜水的植物也可以养在卧室内 ,使空气湿度保持在最佳状态。客厅适宜种植常春藤、无花果、猪笼草等。

多饮少言防秋燥

中医认为 ,秋天对应人体的是肺脏 ,秋燥伤人易伤肺 ,此时应多喝水 ,不要等到口渴再喝。中医有句名言 形寒饮冷则伤肺 ,秋季天气已经逐渐转凉 ,还要忌寒凉之饮。干燥的秋天使人的皮肤日蒸发的水分在 600 毫升以上 ,秋天必须补水。通常 ,秋季每天要比其他季节多喝水 500 毫升以上 ,才能保持肺脏与呼吸道的正常湿润度 ,但要注意多次少量。此外 ,每天不停地说话还会伤气 ,其中最易伤害肺气和心气 ,所以要注意 少言 。

贴秋膘要循序渐进

进入初秋 ,食欲逐渐好转 ,人们开始主动或被动地贴秋膘 ,以便为应对秋冬的寒冷储存能量。但是 ,处暑节气时人的胃肠功能较弱 ,太多的肉类等高蛋白食品会加重肠胃负担 ,影响胃肠功能。

康美诺爱牙课堂

87122123

你守我平安 我护你口腔 康美诺口腔健康讲座 走进巡特警大队

在永康有这样一群人 ,无论是寒冬还是酷暑 ,他们都坚守在工作岗位上 ,无论是大事还是小事 ,他们始终将人民群众的事当成自己的事。他们永远奔赴在维护城市治安的路上 ,巡特警是他们共同的名字。

20 日下午 ,康美诺口腔医院带领医疗团队走进市巡特警大队防控二中队 ,将感谢和健康送给这群可爱又可敬的人。巡特警队员也特别挤出时间接受这份美丽的馈赠。

普及护理知识 解答牙齿问题

巡特警大队防控二中队的大礼堂坐满了来听讲座的巡特警。他们洋溢着热情的笑容 ,对前来讲座的康美诺医生表达了感谢。

我现在 40 多岁了 ,还可以种牙吗 ? 我在刷牙时 ,发现老是会出血 ,这是为什么 ? 我的牙齿缝隙很大 ,有什么解决的办法吗 ? 讲座还未开始时 ,不少被牙科疾病困扰许久的巡特警就将康美诺口腔医院的医生团团地围了起来 ,排队向医生们述说着自己口腔问题。康美诺医生耐心地一一做出了回答 : 这是你的牙在向你发出讯号 ,你该检查牙齿了 ,建议做好每年定期口腔检查及牙周护理等。缺失牙应当及时修复 ,目前种植牙是比较好的一种修复方式。

虽然求助的人很多 ,但现场依然保持着井然的秩序。经过口腔医生点拨的巡特警们喜笑颜开 ,直竖起大拇指夸赞。平时工作忙碌 ,没什么时间往医院跑 ,检查牙齿的机会就更少了。巡特警纷纷表示 ,这次活动让他们在工作岗位上也能学到牙齿护理知识 ,提早防治牙齿问题 ,再好不过了。

用牙齿健康回馈城市卫士

据了解 ,康美诺口腔医院早在一周前就开始策划这场讲座了。主讲医生是康美诺口腔医院的王建超院长 ,他详细地向巡特警们讲述了牙齿的口腔健康标准、牙病在生活中的危害、如何养成良好的口腔习惯 ,希望在力所能及之处帮助他们摆脱牙病的困扰。

王建超院长一手持牙刷 ,一手持口腔模型 ,向在座的巡特警们展示如何健康有效的刷牙 ,让巡特警们摆脱刷牙误区。最后 ,他还科普了应该如何正确地选用洁牙工具 ,别再用牙签了 ,牙签很容易对牙龈造成损伤 ,牙线就不会。王建超院长说。

在讲座结束之后 ,康美诺口腔医院还为在座的巡特警送上了一份小心意 ,里面是一些方便携带的护牙小工具。你守我平安 ,我护你口腔 ,不到 2 个小时的讲座 ,传达了康美诺口腔医院对巡特警深深的谢意和作为医者的担当。康美诺也衷心呼吁市民提高对口腔健康的认识 ,养成定期检查的好习惯 ,希望每一个人都能拥有一口好牙畅享美好生活。

►►相关链接

8 月 25 日(周六) ,康美诺口腔医院特邀浙江省口腔医院何福明教授前来坐诊 ,静候患者朋友的到来。

何福明教授从事口腔种植和口腔修复临床、教学、科研工作已有十余年。擅长各种种植手术、种植上部修复、前牙美容修复、全口义齿。



扫一扫
获取更多爱牙知识