



11月7日是二十四节气中的立冬,立冬和立春、立夏、立秋合称为“四立”,在中国古代是个很重要的节日。立冬,预示着冬季的开始。从阴阳的角度讲,冬季是属于阴盛阳衰的季节,此时人体阳气也随之潜伏于内,养生保健就显得更为重要。

古有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,立冬养生以收敛阳气为基础,起居调养应以“养藏”为主。中医认为立冬之后应该温补养阳,少吃生冷,不宜干燥。下面,就随小编一起来看看立冬节气如何养生。

多穿衣物注意保暖

入冬后,气温低,气候干燥,受寒冷刺激易发生冻伤和皲裂。因此,冬季防寒保暖,应遵循“无扰乎阳”的养藏原则,做到“恰如其分”。衣着过少过薄,既耗阳气,又易感冒;衣着过多过厚,则腠理开泻,阳气得不到潜藏,寒邪容易入侵。立冬时节正处在秋冬交替时期,此时节,阳气潜藏,阴气盛极,公众起居作息也要做相应调整,应当适当增加睡眠时间,早睡晚起。另外,在冷高压影响下,冬天的早晨往往有气温逆增现象,即上层气温高,地表气温低,大气对流活动停止,地面上有害污染物停留在呼吸带,过早起床外出,会使身体受害。

早睡晚起保证睡眠

早睡可以养护阳气,而晚起可以凝固阴精。保证足够的睡眠时间,才有利于阳气的生长。日出而作,保证充足的睡眠,适当睡个懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富,睡觉过晚。老年人要避免晨练起得太早。

适量运动增强抗寒能力

俗语所言“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”立冬过后,天气逐渐转冷,自然界中的许多动物开始冬眠,人的情绪也易低沉。坚持体育锻炼,不仅能使人的大脑保持兴奋状态,增强中枢神经系统的体温调节功能,还能提高人的抗寒能力,也是调养精神的好办法。

饮食以滋阴润燥为主

立冬之后,阴盛阳衰,冬季食补,养阳暖胃,以滋补为主,要注意供给蛋白质、维生素等食物。可以适当吃些薯类,如甘薯、马铃薯等。老年人由于消化吸收和体内代谢因素的影响,往往缺乏钾、钙、钠、铁等元素,再加上冬季人体尿量增多,使上述无机盐随尿液排出的量也增多。因此,老人可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物,如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

少吃咸多吃苦

冬季气候干燥,应注意补水。同时,干燥的气候对呼吸系统伤害较大,容易诱发上呼吸道感染。因此,日常饮食应少盐。适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些苦味食物中含有氨基

酸、维生素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种保健功能。如果饭菜中含盐量太高,会导致唾液分泌减少,使各种细菌在上呼吸道中更易存活。高盐的饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力,使细菌、病毒乘虚而入,诱发炎症。同时可采用醋、芝麻酱、咖喱、料酒、香料来调味,加蒜、姜、葱、胡椒等提味。

防鼻塞 晨起冷水搓鼻

立冬之后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

防颈寒 穿立领装挡风寒

秋冬是颈椎病高发的季节。专家介绍,颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位。穿立领装不但能挡住寒风,还能避免头颈部血管因受寒而收缩,对预防高血压病、心血管病等都有一定好处。

防肺寒 喝热粥散寒

风寒感冒是冬日最常见的毛病。专家称,症状较轻的,可选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材,有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。温服后上床盖被,微热而出小汗。每日早、晚各1次,连服两天。

防腰寒 双手搓腰暖肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体的做法是:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

防脚寒 常浴足

足浴要注意三点:一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温;三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。最后要注意的是,以上三点做完之后最好在半小时内就寝,保证足浴效果。另外,足浴不宜在饭后立即进行,糖尿病人浸泡水温不宜太高。

开窗通风

居室要勤开窗通风,通风可使室外的新鲜空气,更换室内的污浊空气,减少病菌的滋生。如果不勤通风,室内二氧化碳含量超过人的正常需要量,容易引起头痛、脉搏缓慢、血压增高……因此,开窗很重要,不过应当只开朝南面的窗子,不能使居室中有穿堂风。

康美诺

爱牙课堂

AIYAKE TANG

87122123

康美诺贴心服务 患者写信表谢意

“服务的成功,来自于背后的每一份贴心,患者的放心,来自于医院的每一份诚心。”最近,市民放旭对永康康美诺口腔医院真诚服务病人的举动夸赞不已。

医者诚心,患者放心

放旭,曾是被牙科疾病困扰的一员,之后就诊于康美诺口腔医院,开始了他的牙病治愈之路。

10月23日上午9时半,放旭如约走进康美诺口腔医院的大门。之前,他已经在康美诺做完了种植牙手术,当天是他拆线的日子。

在向前台人员询问,他的主治医师王医师什么时候可以帮他拆线时,却得到了一个不怎么确切的消息。前台告诉放旭,王医师那天休假,希望他能稍等一会儿,医院会另行安排医师来帮他拆线。此时的放旭心中略感不悦,毕竟他在前一天晚上就已经向王医师预约,若是知道王医师休假,他就不会大老远地来医院了。

不愿无功而返的放旭,最终还是来到四楼等候医院安排医生。在稍等片刻后,就有一位姑娘来到他的面前,并请他去2楼,表示已有医师在那里等候,准备为他拆线。

当放旭走进2楼的手术室时,就意外地看到了笑脸相迎的王医师,他示意放旭坐上手术椅后,就开始为他进行种植牙拆线和善后维护手术。

“不是说王医师今天休假吗?”做完手术,离开手术室后,放旭的心中充满了疑惑。他忍不住向陪同他下楼的姑娘询问,结果得到了一个令他感动不已的答案。原来,王医师之前已经答应了放旭的预约,所以才会在医院手术室等待他的到来,在为放旭做完拆线系列手术后,王医生才去休息。

“难得有如此诚信敬业的牙科医师,他的行为令人敬佩。”放旭不禁感慨万千。后来,他写了一封感谢信给王医师。放旭在信中表示,在他几十年的治牙经历中,接触过好几位牙科医师。虽然那几位医生服务态度也很好,但王医师不仅医术最过硬,而且医德感人,让人放心。

贴心服务,打消患者顾虑

康美诺口腔医院的贴心体现在方方面面,不仅在于医师的服务态度,还在于打造了令患者舒心的就诊环境。私密的就医环境和专属的治疗服务,让患者能在温馨舒适的氛围中,完成整个口腔诊疗过程。

大多数人都觉得,看牙医是一件很可怕的事情。在他们的想象中,冷清的牙科医院里,一群拿着手术刀的牙医正冷酷地面对着自己。这样一想,哪里还有勇气到牙科医院就医呢?

康美诺口腔医院为了打消患者的顾虑,下定决心从服务态度和服务环境着手。

“只有站在患者的角度考虑问题,才会让患者感到家的温暖。”康美诺口腔医院的负责人说。

