



天寒人不寒 小寒养生要靠藏

伴随着冷冽的寒风,不知不觉间神州大地即将进入二十四节气中的第23个节气——小寒。有很多人认为,小寒节气比不上大寒节气那么冷。其实不然,我国的气象资料显示,小寒才是一年中气温最低的节气,只有少数年份的大寒气温才会低于小寒。

小寒节气时,万物敛藏,想要做好小寒养生就该顺应自然界的收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。简而言之,小寒养生在于一个“藏”字。只有“藏”好了,才能算是“养”好了。

从头到脚要保暖

天气寒冷时,会对人的身体健康产生较大的影响,易生疾病,例如胃肠病、关节痛、心脑血管疾病、肺部疾病等。所以,保暖是小寒养生的第一要务。可以说,从头到脚容易受凉的部位都要倍加呵护。

首先,保暖要从头做起。出门戴好帽子有助于减少散热;戴口罩不但可以保暖,还可以防止呼吸道疾病感染,一举两得;围巾可以减少颈椎病在冬季的发生。

其次,腹部保暖可以减少因寒冷造成的腹痛腹泻等疾病。膝关节的保暖也很重要,不要单纯为了追求美观而过多暴露膝关节。

最后,是脚的保暖,老人常说“寒从脚底生”,中医学上也认为“血遇寒则凝”,西医更是把脚比作人体的第二心脏。随着天气慢慢变冷,很多人都出现了脚部冰凉的情况。此时,如果不引以为重可能会因此受寒而出现腹痛、腹泻以及头晕目眩等症状。可见在小寒时节做好足部驱寒保暖尤其重要。除了穿厚实的鞋袜,还可以采用热水泡脚的方法。

适度锻炼能抗寒

小寒后天气寒冷,适当的体育锻炼、户外活动,能强身健体、增强身体御寒能力。同时,不同的人群进行体育锻炼时也应注意适当的方法。

在这样湿冷的日子里,宜多进行户外的运动,如晨早的慢跑、跳绳。传统的太极拳、踢毽等活动也适合冬日进行。锻炼时间尽量选择日出之后,因为日出后气温会升高,而人体内的血液,得温则易于流动。

起居问题要注意

小寒养生,最好做到早睡早起。因为,早睡早起会对维持人体内的阴阳平衡很有好处。早睡有利于调养人体的阳气,而早起则有利于调养人体的阴气。

与此同时,进入小寒时节时,某些患有高血压、冠心病的病人尤其要引起注意,因为寒冷的冬天,是冠心病、高血压的高发季节。

某些患有高血压、冠心病的病人,特别要做好背部的保暖,日常可穿件棉或毛背心。晚上睡觉前,最好用热水泡脚,按摩脚底的一些穴位,而且出门或睡觉前,最好不要洗头,在做好保暖的同时,还要注意保持空气的流通。

除此之外,小寒养生还要注意做到动静结合。中医认为,动可养生,静可养神。在天气阳光明媚的时候,最好能多晒晒太阳,多进行一些室外活动。在平时,也要注意避免各种不良因素的干扰和刺激。

饮食调养宜温补

饮食方面,由于气候寒冷,脾胃功能会减弱。所以,小寒进补宜温补,可以适当多吃羊肉、牛肉、芝麻、核桃、杏仁、葵花子、花生、榛子、松子、葡萄干等,进食以细软为宜,粥、面条、热牛奶等等都是不错的选择。

烹饪时,应该尽量选择蒸、煮、烩、炖等烹饪方法,这样可以减轻胃肠负担。切不可大鱼大肉,生冷无忌。

饮食不洁,容易直接刺激胃部,使得它不能正常地收缩。轻则引起食欲不振,重则还可能会导致呕吐、抵抗力降低等等。

另一方面,现代人因为工作压力越来越大,导致生活无规律,情绪不稳定。长此以往,对胃部会产生较大的刺激。

在冬季,胃部本身就更容易发病。因此,要尽量少摄取辛辣、酸性食物。饮食以温、软、淡、素、鲜为宜,多吃些易消化的食物,进食时不仅要细嚼慢咽,还要有规律,并戒除烟、酒,不吃过冷、过烫、过硬、过黏的食物,以防刺激胃黏膜,促使溃疡的恶化和复发。

同理,辛辣的食物一样是具有强刺激性的,大量食用容易导致急性胃炎的发生。

调养情绪过小寒

人在冬季时,很容易就会受到火炉、暖气、气候干燥等方面的影响,导致人易上火,情绪也易随之发生变化。并且,中医认为怒则气上,扰动阳气。因此,冬季还要注意情绪调节这一项。

情绪调节的重要性,在于防止季节性情感失调症的发生。所谓季节性情感失调症,是指一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象,并且年复一年地出现。

这种现象多见于青年,尤其是女性。预防的方法是多晒太阳以延长光照时间,这是调养情绪的天然疗法。

小寒养生小贴士

第一,在出现大风、雾霾、寒冷空气袭来的天气时,最好不要在室外进行锻炼,可以在室内进行一些简单的锻炼活动。尽量减少晚间外出活动次数,以免伤阳。

第二,运动前,一定要进行热身准备活动,以减少运动带来的损伤。

第三,运动时,务必注意不要大汗淋漓,以免带走身体热量,使人感冒。

第四,运动前,吃少量流质、半流质食物,能避免空腹进行锻炼而出现的低血糖。

记者 卢晨冰

如何预防口腔疾病?

康美诺口腔医院年终
答谢会 干货满满

记者 卢晨冰

韩国的种植体和美国的种植体有什么区别?种植牙应该怎么样养护?上月28日,永康康美诺口腔医院在四楼活动室举办了“缺牙重生·幸福一生”年终感恩答谢会。此次活动的举办,是为了感谢一直以来支持和信任康美诺的新老患者,同时帮助更多的市民意识到牙种植和牙健康的重要性。

当日上午9时许,感恩答谢活动正式开始,现场座无虚席。参与活动的市民井然有序地坐在座位上,眼中满是期待。在与市民2个多小时的互动中,都是干货满满,看得出康美诺口腔医院的用心与诚心。

牙科专家现场指导

活动开场,康美诺口腔医院的陈医生为市民们普及如何预防口腔疾病和保护口腔健康的常识。她先是讲解了缺牙带来的危害:影响面部美观造成衰老变形、缺牙咀嚼连累消化系统等等。在她的话语中,“民以食为天,食以齿为先”的理念体现得淋漓尽致。

种植牙和种植体不是一个概念,种植体是包含在种植牙里面的一个部分。康美诺口腔医院院长王建超为在场的市民带去了一场关于口腔种植的知识盛宴,并与嘉宾们展开了现场互动。面对嘉宾们关于种植牙的咨询,他耐心地解答着他们心中的疑惑。经过王院长的科普,嘉宾们才了解到,小小的牙结石竟会对牙齿造成极大的危害。就像“三高”一样,会在不知不觉间慢慢地侵害患者的机体。而且,牙结石会占据牙缝,以致患者在刷牙后,会觉得牙缝变大了。

王院长介绍,牙结石会导致牙龈炎,牙龈炎又会引起牙槽骨吸收、退缩,这样就会出现牙根暴露、牙龈萎缩等牙周病的症状。严重的是,牙龈萎缩是不可逆的,萎缩的牙槽骨是不会长上来的。平时一定要做到正确有效的刷牙和牙龈按摩,最好半年看一次牙医。他温馨地提醒。

来自资深粉丝的安利

前来参加活动的不仅有康美诺的老粉丝,还有一些小萌新。对于种植牙,从未有过类似经历的他们,心中依然忐忑不安。为此,康美诺口腔医院特别邀请了资深粉丝胡女士,上台分享自己的种植牙过程和使用体验。

从即拔即种即刻修复到种牙当天就能吃饭,胡女士详细地向大家讲述了自己的感受,打消了台下许多新患者的顾虑。对于帮助她脱离缺牙“苦海”的康美诺口腔医院,胡女士的心中满是感激。

在活动间隙,康美诺还为现场的市民准备了抽奖环节。有几位幸运的市民喜获康美诺为他们准备的年终大礼。在一片欢声笑语中,年终感恩答谢会圆满结束,大家开心而来,满意而归。而康美诺口腔医院也将带着新老粉丝的支持与信任,继续为市民朋友带来满意的口腔健康服务。



王建超院长给现场嘉宾科普种牙知识。