

牙齿也有‘节后综合征’ 请收好这份口腔护理指南 助你远离牙病

春节期间最忙的是嘴,最累的是牙。牙齿同时忍受酸、甜、苦、辣等刺激,加上很多人不注意牙齿健康,导致节后牙齿问题频出。春节吃喝玩乐过度,小心牙齿患上“节后综合征”。这里有一份口腔护理指南,请赶紧来看看。

口腔检查 节后洁牙

过年吃喝玩乐,作息不规律,牙齿处于“高效工作”状态,可能埋下隐患。一次全面口腔检查能及早发现牙齿隐患。

春节期间忙于各种应酬、聚会,大家疏于对口腔的护理,牙面堆积大量牙石、软垢,口腔细菌数量急剧增加;吸烟、喝酒、熬夜会使口腔唾液分泌减少,牙周组织抵抗力下降。对此,节后一次洁牙能帮你清理牙结石,改善口腔卫生,预防牙周问题。

蛀牙还请早治疗

蛀牙不会自己好,吃药也没用。蛀牙起初对生活没影响,只是偶尔有轻微冷热不适,但从蛀牙形成到牙髓炎仅3~4年时间。医生提醒,发现蛀牙请尽早治疗,以免后续出现疼痛症状,影响日常饮食。

问题智齿及时拔除

智齿发炎,吃止痛药治标不治本,不能正常萌出的智齿还请尽早拔除。阻生智齿容易引起其他正常牙齿的位置偏移,导致食物残渣残留,尤其春节期间鱼肉尽欢、熬夜频繁、作息不规律,更容易引发智齿冠周炎,导致脸部红肿,严重的甚至出现发烧症状。

新年新形象 从矫牙开始

过年聚会,牙齿不整齐,被各种

“调侃”。当初一起约好矫牙的朋友,现在已经摘下牙套,而自己却害怕麻烦,迟迟未下定决心。与其犹豫,不如趁早矫牙。矫牙改变的不只是牙齿,还能邂逅更好的自己。

一次种牙 年年享口福

“牙齿每逢春节掉几颗。”过完年,家里的老人可能都会这么感慨。春节放纵自己大吃大喝,本就松松垮垮的牙齿承受不了负荷,转眼就掉了。缺牙、断牙、松动牙的困扰,仅需一次种牙,就可解决,就能年年享口福。

(康美诺口腔医院供稿)



阳康后如何调理身心

“医生,我最近睡不着、没力气,反应也很迟钝,注意力不集中,记忆力下降,以前身体很好,阳过后才这样,到底怎么回事?”最近,在市三院门诊就诊者中,有类似情形的患者明显增多。

那么,阳康后的人群要怎样调理身心呢?下面,医生给出几点建议,供大家参考。

新冠病毒感染康复以后,从中医角度来说,第一要补气,第二要健脾,第三要润肺,第四要安神。以下这份安神饮食方和日常养护“五要点”,阳康人员可以赶紧用起来。

安神饮食方有如下几种

安神粥:酸枣仁、大枣、核桃仁各20克,粳米100克。先将酸枣仁捣碎,加水煮20分钟,去渣留汤,再放入淘洗好的粳米、劈破的大枣、切碎的桃仁核,加水煮成粥即可。

乌鸡黑枣灵芝汤:黑枣10个洗净去核,灵芝20克洗净、切片,浸泡一夜(浸泡的水作为煲汤用),再添乌鸡一

只,一起煲汤食之。

莲子百合汤:百合10克,莲子小火煮烂后加入百合煮15分钟,加少量冰糖调味即可温服。

日常养护“五要点”

中医认为“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”,如果身体正气(抵抗力)足,就可以最大程度抵御“邪气”(病毒)入侵。对于新冠病毒感染恢复期的人群,除了科学用药调理身体,还要学习一些养护正气的方法。

饮食有节:五谷杂粮、新鲜蔬果、肉蛋海产品都要合理摄入。只有这样,身体才能有充足的物质营养供给。与此同时,不要暴饮暴食,少吃或不吃辛辣油腻、生冷的食物以及甜食。

防止受寒:新冠病毒感染初愈者,应注意保暖,尤其是护好头、颈、腰、脚等部位。如果平时非常怕冷,也可在医生指导下服用一些有温暖散寒功效的中成药。

起居有常:规律的作息是保障身

体有足够干劲与病毒较量的武器。对于恢复期的人群,如果晚上睡眠不太好,可以吃点具有养心功效的食物,比如红枣、酸枣仁、百合、莲子。不能改善的也可以考虑到专科门诊就诊。

加强锻炼:眼下温差变化大,虽说提倡锻炼,切记不要大汗淋漓,以免伤了身体阳气。推荐大家可以常练传统中医功法,比如八段锦、太极拳等。

调心养神:医学认为,调心有助于抵御外邪,在恢复期,要注意心态调整,保持愉悦的心情很关键。尤其是存在基础疾病的老年人,阳过后康复期比较长,部分人员也会出现心情差、多思多虑、睡眠不好等情绪问题,更应重视身心调理,使自己更快康复。

(通讯员 童爱群)

公益“心晴”支持热线
13588612320 (739320)
24小时开通

这些医美项目可助你提升颜值

假期熬过的夜、吃过的肉、偷过的懒,节后通通“回报”到自己身上。照照镜子,你会发现肌肤问题再设法应对,后果就是形象全无。因此,节后要把放假期间流失的美貌救回来,光大医疗美容医院为大家挑选出以下适合年后做的医美项目。

水光补水

对于皮肤干燥缺水来说,敷面膜只能表层补水,维持真皮层健康的大分子玻尿酸很难透皮吸收。但水光补水就不一样,它利用专业仪器将玻尿酸和其他营养成分注入真皮层,不仅补充皮肤所需的营养水分,还能搭配不同营养液,起到淡化细纹、美白提亮的作用。

而且,水光属于微创治疗,治疗后只需24小时内不沾水,2至3天以后就可以正常涂抹护肤品。

M22超光子

第七代M22超光子好比是“医美

界的万金油”,对祛斑、祛痘、美白、收缩毛孔等都有明显效果。第七代M22相比于之前的第六代M22,多加了“血管治疗”和“痤疮治疗”的滤光片,对于改善毛孔粗大和美白抗炎的效果更加明显。

M22还有一个好处,就是它没有恢复期,是一款真正意义上的午休式美容,特别适合临时有重要约会的小仙女们,简直是又光又快。

除皱项目

抬头纹、川字纹、鱼尾纹均可通过局部注射解决。抑制肌肉收缩,改善动态皱纹,并预防静态皱纹的出现,延缓衰老。

瘦脸项目

想要脸型更加精致,那就得治一治因过于发达的咬肌造成的面下部轮廓宽大。注射瘦脸针后,一般一周出现效果,一个月左右效果显著,可以维持半年左右。

玻尿酸填充

泪沟深、黑眼圈严重,颈纹明显、法令纹加深,鼻子低平、下巴后缩等面部轮廓不精致,想要短期见效、恢复期短且效果明显,那就用玻尿酸填充。

玻尿酸填充可调整不满意的面部轮廓,如隆鼻、丰唇、丰下巴、丰太阳穴等,可改善泪沟黑眼圈、祛除颈纹、改善法令纹等。

光大医疗美容医院提醒消费者:虽然现在很多工作室都在做医美项目,但是技术水平良莠不齐,广大消费者还是要甄别选择,从设备、医生到医院都马虎不得。作为一家5A级的老品牌医疗美容医院,光大不仅拥有先进仪器,更拥有一支专业、精湛的医务团队,为你的美丽保驾护航。

(永康光大医疗美容医院供稿)



诱人美味 贵在‘鲜’

我们常说这道菜的味道很鲜,到底什么是“鲜”?相比于酸、甜、苦、咸四种基本滋味,“鲜”给人一种奇妙的感觉,即使我们用精美的辞藻也很难一语中的。直到近代,人类终于可以在科学层面揭示“鲜”的本质了。

1866年,德国化学家雷特豪森在面筋里发现新化合物麩酸钠,就是如今通称的“谷氨酸”,但是当时并没有在意,反而让日本学生池田菊苗抓住这一线索当成日后的主攻研究方向,回国后不久便宣布“味精”提炼成功。1985年,在夏威夷首次鲜味国际讨论会上,“鲜味”一词获官方认可为科学字词,用来描述谷氨酸盐及核苷酸等的味觉,现在已被认为是第五种基本味觉了。

从化学视角来看,承担鲜味的化学成分有很多,从广义上来说包括呈鲜成分和增鲜成分两大类。目前已知的呈鲜成分主要为氨基酸类、核苷酸类、有机酸类和肽类四大类。此外,钠离子、氯离子等无机离子虽然本身不呈鲜味,但其可协助形成鲜味,在鲜味形成中起着重要作用,称其为“增鲜成分”。

L-谷氨酸和L-天门冬氨酸是两种典型的谷氨酸钠型鲜味物质,来源广泛,日常食用的贝壳、海藻、西红柿、豌豆、玉米、蘑菇当中都有含量非常高的游离谷氨酸。肌苷酸和鸟苷酸是鲜味最强的鲜味核苷酸,牛肉、猪肉、鸡肉、干煎鱼等都含有核苷酸。

一直以来,人们对鲜味肽的形成机理及呈味机制不明确。近年来,我国科学家利用量子化学、分子对接和人工智能,分析了味觉受体与鲜味肽之间的相互作用规律,从多个角度系统研究了目前已知鲜味肽的味觉呈现规律,从而建立了用于开发鲜味肽评价系统的数据库,为人们更加了解鲜味的秘密提供了科学的理论依据。

鲜味肽是一种新型的鲜味物质,它是由氨基酸通过肽链组合而成的化合物,是许多高端食材和调味基料鲜美味的主要来源之一。酒类、海鲜、肉类、酱油、菌类等物质中都含有鲜味肽。

鲜味的呈现自然离不开对应的受体。相对于其他味道的受体,鲜味受体的发现相对较晚,目前发现约有8种不同类型受体与鲜味感知相关,均隶属于G蛋白偶联受体家族,其中报道最多也最重要的有谷氨酸受体、异源二聚体。

1996年,科研人员发现了首个鲜味受体味型代谢性谷氨酸受体,它既是第一个被鉴定的味觉受体,也是第一个被鉴定的鲜味受体。2022年发现的异源二聚体,不仅可以感受谷氨酸,而且还可以感觉天然的20种L-型氨基酸。鲜味受体的相继发现,也进一步证明鲜味是一种独立的基本味道。

随着现代工业的发展,我们可以将鲜味凝结在一粒粒小小的结晶当中,让我们获得鲜味也更加轻而易举,味精便是日常炒菜最熟悉的鲜味剂。目前常用的食品鲜味剂大约有40多种,并且还处于不断发展中。

“民以食为天,食以味为先”。千百年来,人们寻“鲜”的脚步一直未停。从远古“茹毛饮血”到如今“食不厌细,脍不厌精”,万千风情的“鲜”不仅是一种味道,更包含着人们对食材的珍惜与尊重。

(市科协供稿)

