

女性养生 : 补血 补气 养肾

十五字箴言 喝绿茶、吃大豆、常运动、睡好觉、多欢笑

记者 施美园

女人养生到底该养些什么?山川大药房常年应诊名中医郑亚夫认为,气血对于女人的健康来说十分重要,女性养生需要补血、补气和养肾。



制图 朱航鹰

以食养为主补气血

女性一生因月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊生理而数伤于血,因而在生理上常表现出“有余于气,不足于血”的特点。郑亚夫表示,女性因血气不足不仅会出现月经稀发、闭经、月经量少、白带量少、缺乳、不孕、流产、妊娠腹痛、阴痒等妇科症状,还会出现面色萎黄或淡白、头晕眼花、四肢麻痺、心悸失眠、皮肤瘀斑、舌质淡等外部特征。

那么,女性如何来补气血?郑亚夫主张以食养为主,即遵循药补不如食补、依体质特性进补的原则,注重饮食调理。平常可以多吃红糖和花生,这两种食品都含有丰富的铁、钙等元素。

女性补气血也可以食用红枣糯米酒,用红枣、当归、糯米酒煮蛋吃。还可以试试玉灵膏,做法是取龙眼肉100克,西洋参适量,搅拌均匀,放进碗里(不要加水),用蒸锅隔水蒸三四个小时。每天服用一到两次,每次一羹匙,开水冲泡。

滋阴平阳补肾虚

肾藏精、主水,肾主宰着生长、发育、衰老的全过程。郑亚夫说,女性一生的自然盛衰现象,实际上是肾自然盛衰的外在表现。

女性肾衰弱时,不仅具有初潮迟、月经量少而色黯、排卵期出血、闭经、绝经早、双乳萎小、子宫小而内膜薄、白带量多清稀或少而干涩、不孕、习惯性流产、子宫脱垂等妇科特有的病症表现,还常伴有面色晦暗、长斑、眼眶黑、腰膝酸软、头晕耳鸣、足跟痛、五心烦热、夜尿频多、脱发、舌质红而瘦或舌暗淡而胖等外在特征。

郑亚夫指出,女性过了35岁,肾虚会成为一个常见的问题,常表现为睡眠不熟,入睡困难,头晕乏力,腰膝酸软,容易疲劳。肾的调理和治疗应滋阴平阳,助阳潜阴,以和为贵,谨慎单独使用燥补、滋腻之品,否则,滥补反而对身体有害。

注重调理自我情志

郑亚夫总结,女性养生可以遵循以下十五字箴言:喝绿茶、吃大豆、常运动、睡好觉、多欢笑。

饮方面有六种保健饮料,即绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤、蘑菇汤。食方面,豆类首推大豆,谷类推荐老玉米、荞麦、薯类、燕麦,菜类推荐胡萝卜、南瓜、熟西红柿。在月经期与产后,忌食生冷寒凉之品,分娩时应食参类的炖品,平时以性平、温养、清养的食物为主。

郑亚夫强调,女性容易被七情所伤,七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。适度的七情,能抒发情感,有益健康,但七情太过,超出身体抗御或调解的范围,特别是在经期,就会导致妇科疾病的发生。

因此,女性尤其要注重自我情志的调解,保持舒畅的心情。此外还要保证充足的睡眠。

专家顾问团QQ:892262844

郑亚夫永康坐诊时间:每周一全天

康美诺口腔医院 美牙课堂

牙床骨量不足该怎么办

重塑牙床 照样可做种植牙

记者 施美园

凭借稳固牢靠、舒适美观、咀嚼效率高等优势,种植牙成为越来越多的缺牙患者修复的首选方式。然而,由于牙周病、外伤、长时间缺牙等原因,不少缺牙患者尤其是老年人存在牙床骨量不足的现象,难以通过种植牙来修复。为此,康美诺口腔医院特邀种植牙专家上海九院曲行舟教授,为大家分析牙床骨量不足的情况下该如何修复缺牙。

牙骨量不足 加大种植牙难度

要做种植牙,必须要有符合种植要求的颌骨骨质和牙床骨量。曲行舟解释,做种植牙修复就像盖房子一样,需要先打好地基,然后才能在地基上建房子。地基好坏直接影响到房子的稳固程度。

骨量不足使得需种植区出现骨嵴宽度变薄、凹凸、长度缩短、高度降低等情况,这就难以在理想的位置植入种植体,或者因为不能获得初期良好的稳定性而影响骨结合,从而难以获得良好的修复效果,甚至无法种植修复。

牙周病、戴假牙、缺牙等 都会导致骨量不足

曲行舟介绍,出现牙骨量不足的原因有很多,其中牙周病是牙槽骨量流失最主要的原因。牙周病使得牙周软组织抵抗力下降,寄生于口腔的细菌大量繁殖,牙周组织形成牙菌斑和感染炎症,并逐渐蔓延到牙根、牙槽骨,持续降低成骨细胞活性,最终导致牙槽骨萎缩、骨质流失。

长期戴活动假牙也是牙骨量流失的一个诱因。活动假牙压迫着牙床,而且戴上假牙容易压伤、刮伤牙槽骨,加速牙槽骨量流失。

还有拔牙处理不当,创伤过大,也会将牙骨带走。或者牙缺失后,没有及时修复,从而导致颌骨骨量不足。

利用生物材料进行牙床重塑

曲行舟说,传统种植牙技术对患者的牙槽骨骨量有着严格的要求,如果达不到要求,就没办法做种植牙。随着新技术的发展,新型牙科CT能够准确评估颌骨骨质、骨量、神经、血管和上颌窦的位置,然后,运用3D数字化技术制作种植导板,可以让种植体按照事先设计的方向植入,完成种植。骨量不能达到种植要求的,还可以利用患者自体的下颌骨、髂骨以及生物材料,重塑牙床。

6月6日,曲行舟教授将亲临康美诺口腔医院,现场解答困扰市民牙缺失的问题,同时为牙槽骨骨量小、牙槽骨条件差而难以进行种植牙的患者设计方案,有种植牙需要的患者可预约。

扫一扫
获取更多护牙知识

CT常春藤 美容小教室

激光脱毛 美就是吹毛求疵

记者 陈智颖

激光脱毛是依据选择性的光热动力学原理,通过合理调节激光波长能量脉宽,激光便能穿过皮肤表层到达毛发的根部毛囊,光能被吸收并转化为破坏毛囊组织的热能,从而使毛发失去再生能力,同时又不损伤周边组织,痛感轻微的技术。今日小记带大家走进位于南苑东路的陈瑞怡医疗美容诊所,请陈医生向大家详细介绍激光脱毛。

问:激光脱毛适用哪些部位?

答:激光脱毛适用于脱除人体所有部位的深色和浅色的毛发,包括手臂、大小腿、胸部、腹部、头、脸、比基尼线外等部位多余的黑色毛发,但对白色的毛发无效。

问:激光脱毛治疗能否一次搞定?

答:激光脱毛需要根据个人的具体情况进行治疗。治愈的具体次数与皮肤、毛发的类型等很多因素相关。一般来说,激光永久脱毛需要3

次至5次,有的人甚至次数更多一些。

为庆祝即将到来的3周年店庆,陈瑞怡医疗美容诊所推出一系列活动:6月2日活动当天到店即可免费领取超值精美礼品一份,豪礼一,会员充值即送护理金再送奢华大礼包一份;豪礼二,护理疗程一折购;豪礼三,万元大礼包超低价抢购。店庆当天邀请全国知名皮肤美容微雕大师陈向东教授亲临现场,还邀请全国权威玉器鉴定专家亲自为您指点迷津。



先锋学员作品(18)

聚会 陈鸿恺(七岁)画

先锋艺术文化中心

地址 金胜路396号

电话:18757893763(581763)

菇尔康 浙江省灵芝专家
 信导健康养生新理念
 灵芝破壁孢子粉、养菌猴头菇、食用菌粉
 浙江菇尔康生物科技有限公司
 Tel: 87035316 13626795758(615758)