

盛夏时要避免出汗过多

中医建议 夏天保健宜饮食清淡还要注意养阳

眼下已进入一年当中最热的时候,而且这段时间雷雨天气也比较多,空气中的湿度比较大。很多人会有又闷又热的感觉,白天没什么胃口,晚上睡觉又容易醒,感觉不太舒服。山川大药房常年应诊名中医郑亚夫提醒,想要安然度夏,需要把握三个要点,即盛夏防暑邪,长夏防湿邪,同时要注意保护人体阳气。

记者 施美园

易于中暑体质不妨试试清暑益气汤

暑为夏季的主气,盛夏之时,与五脏中的心相应。暑邪侵入人体,常见腠理开而多汗,汗出过多则伤津,出现口渴引饮、唇干口燥、大便秘结、心悸失眠、头昏目眩等心神不宁的症状。郑亚夫表示,超过生理代谢限度的伤津会过度耗伤元

气,不可等闲视之。市民除了吃一些清热解暑的食品以清泄内热之外,也可服用辛凉散发或甘寒清暑的中药饮品,如将菊花、薄荷、荷叶泡水当茶喝。

郑亚夫还特地为易中暑的患者开了一个古方——清暑益气汤:生

黄芪20克、炒苍术10克、升麻10克、西洋参7克、青皮7克、炒白术10克、炒曲12克、陈皮10克、黄檗10克、麦冬15克、当归7克、生甘草6克,服用15—20天。通过益气、清火,帮助改善易于中暑的体质,增强适应环境的能力。

利湿的作用。要注意保持居室干燥通风,对雨天涉水淋雨,可饮服姜糖水以驱逐寒湿之气;若有头重、身热等症状,可服用藿香正气丸解表除湿;衣服汗潮后,要及时洗澡更衣。

暑多挟湿饮食不要太寒凉 少甜食

郑亚夫介绍,夏季的最后一个月(农历六月)即长夏,与脾相应。这个时候天气闷热,雷雨不断,空气中湿度较重,人比较容易感受湿邪,一旦脾阳为湿邪所遏,就会产生食欲不振、脘腹胀满、大便稀溏、四肢

不温等症状。要防湿邪侵袭,长夏的饮食宜清淡,少油腻,少甜食,要以温食为主,不要太寒凉,可在饭菜中多放些姜末;此时宜食用苡仁赤小豆粥、冬瓜赤小豆汤等,以起到健脾

午睡半小时来养阳,空调降温要适度

炎热的夏季,阳气由内而外地散发到体表,体内却是虚弱的。再加上现代人在夏日会多食冰冷食物,还有的人经常开着空调降温,这些都消耗了人体的阳气,尤应养阳。

中医养生提倡夏季睡午觉。郑亚夫表示,夏天昼长夜短,加上天气燥热,人们往往入睡很晚,次日很

早就会醒来,睡眠时间往往不足。根据《黄帝内经》睡眠理论,午时是人体经气合阳的时候,在午时(11时至13时)休息半个小时,有助于人们清醒头脑,恢复精神,得以养阳。

此外,夏季炎热,市民使用电扇、空调降温,必须讲究适度的原则,无论是电扇或是空调,都不可以

直接对着身体进行降温,而应采取迂回战术,用微风、摇头风或折返风(直吹墙面再让风折返)。尤其在睡眠时不可调到高挡直吹,以免面部、腰腹、关节等处受寒引发疾病。空调降温将温度设定在25—27摄氏度之间较合适,室内外温差不宜超过10摄氏度。

溪口老农房前屋后种180多种草药

免费帮助村民 希望以草会友

记者 徐庆丰

这是藿香草,烧鱼时放几片鲜叶可以除腥味,还可以治中暑、呕吐。那是仙鹤草,具有收敛止血功能。最好侍弄的是马鞭草,有十大功劳,治重感冒很好,可治拉肚子,治牙疼有奇效。江南街道溪口村63岁农民徐旭明,是位不折不扣的草药迷,他在房前屋后空地上种植了180多种中草药,并对这些中草药的功效如数家珍。

徐旭明就住在溪口村南边的一间平房里,房前屋后的中草药园,在2003年时还是块杂乱无章的荒地。徐旭明年轻时曾跟大伯学过中医知识,对中草药有着浓厚兴趣。徐旭明利用空余时间,开垦了这块荒地,随后种上白芨、锦鸡儿、薄荷、黄精、枸杞子、金钱草等中草药。他有空就去大山里转悠,看到一些珍贵的草药,就挖回来,精心培育在自己的家里。目前,他的草药园里有各种中草药180多种,其中不乏七叶一枝花、八角金盘、三叶青、花榈木、鬼箭羽、卫矛等名贵中草药。徐旭明在多年研究草药过程中,还掌握了一些中草药偏方。

徐旭明对这些草药虽然很珍惜,但并不吝啬,只要乡亲们有需

要,随时可以到那里无偿采摘。邻居马大嫂,在炒螺蛳、烧鱼的时候,就喜欢来徐旭明的草药园里揪几片紫苏叶或藿香叶。

同时,徐旭明利用自己掌握的中医知识,免费帮助村民。今年4月,附近村有位徐女士,干活时手指被砸伤了,贴了一周时间的伤痛膏药效果不大。后来徐女士找到徐旭明,他用草乌等调配成中草药,外敷在徐女士的手指上。过了两昼夜,徐女士的疼痛就消除了。

我国的中草药品种繁多,中医知识博大精深。徐旭明表示,在他的有生之年,了解更多中草药的性能,并种好这些中草药。同时,他希望结交一些同样热衷中草药种植和研究的朋友。



老人假牙戴不住 可用种植牙固定

记者 施美园

市民杜先生今年65岁,牙齿所剩无几,佩戴一口假牙。最近一段时间,杜先生明显感觉假牙卡不住了。连说话时要用手掩着嘴巴,生怕一不小心假牙掉出来。还常常牙床痛。于是,杜先生在女儿的陪同下来到市康美诺口腔医院求助。该院特邀种植牙专家省口腔医院种植牙博士何福明指出,这是许多戴假牙的老年朋友经常遇到的问题,由于年龄增长,牙床萎缩严重不能支撑假牙所引起。

传统假牙没有牙根不稳固

何福明介绍,传统缺牙修复方式有活动假牙或固定假牙两种。和真牙相比,这两种活动假牙都没有牙根,以牙床软组织为支撑。而牙床上的牙槽骨是全身钙化度最低的骨头,牙齿缺失后,牙槽骨很容易变低甚至变平而使假牙无法固定。

假牙戴了一段时间后,由于固位力下降会引起松动,与牙槽嵴之间出现较大间隙。这时如果牙槽骨吸收不严重,进行衬垫或重新制作一副新的假牙即可;如果牙槽骨吸收十分严重,活动假牙将再也无法固位。像杜先生的这种状况,何福明介绍,可以采取CT亲骨种植的方式来恢复咀嚼功能和稳固功能。

种植牙适用于多种牙齿问题

何福明说,CT亲骨种植系统适用于缺失一颗牙或多颗牙,以及全口缺牙的患者。同时适用于戴用传统活动假牙固位差、无功能,黏膜不能耐受者,尤其针对杜先生这样的老年牙缺失患者,身体恢复机制较弱,而且多颗牙齿缺失,修复难度相对较高。微创无痛CT亲骨种植方案可以让患者的创口面积更小,种植后愈合的速度更快。同时根据自身牙体骨骼或以自身骨组织系数来定制骨粉,比传统的人造骨粉更具有良好的生物相容性。在种植过程中,借助进口CT提供牙槽骨的高度、宽度、密度、厚度等一系列数据,种植一颗牙的时间不到20分钟。

明日,康美诺口腔医院将再次邀请省口腔医院种植专家何福明博士莅临该院,为牙槽骨严重萎缩患者制定种植方案并亲自种植,有种植需求的市民可预约。



扫一扫 获取更多护牙知识



先锋学员作品(28)

向日葵 陈澳左(9岁)画

地址 南都路202号

电话 18757893763 (581763)

