

烧烤配冰啤伤脾 还易引发肠胃疾病 烧烤与新鲜蔬菜一起吃才健康

高温天,烧烤配冰啤是很多市民消暑的选择。但在大呼过瘾的同时,也埋下了健康隐患,由于吃烧烤、冰啤导致肠胃疾病的市民不在少数。为此,山川大药房常年应诊名老中医王文通建议,市民要谨慎对待烧烤和冰啤。



专家顾问团QQ:892262844

王文通坐诊时间:每周日

记者 施美园

啤酒并不能解渴不宜多喝

现状 大部分市民认为啤酒的酒精度不高,在高温天气开怀畅饮,甚至将其当作消暑饮料饮用。事实上,啤酒并不能解渴,只是在入口时有清凉舒适感。当酒精进入人体后,会使血管扩张、体表散热增加,从而增加水分蒸发,引起口干,而无限制地饮用啤酒却有损人体。

王文通指出,大量饮用啤酒,喝下去的水分很快排出,但酒精却被人体吸收。久而久之,将增加肝脏、肾脏和心脏的负担。另外,饮用温度过低的啤酒(冰啤),导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,影响消化功能,进而引发痉挛

烧烤并不是人人都适合吃

现状:有些年轻人吃烧烤一吃就是三四个小时,不停地点单不停地吃,这样既加重了肠胃负担,又容易使身体上火。王文通说,烧烤中常见的食材,羊肉本属温性,当下气温高,人也比较容易上火,市民食用用火烧烤并撒有辣椒等调味品的羊肉,无异于火上浇油。还有,用明火烧烤过程中产生的浓烟包裹到肉串外面,易产生致癌物质。

支招:有些体质的人不适宜吃烧烤。例如上焦下火

烧烤搭配冰啤 肠胃伤害加倍

现状:不知道从什么时候开始,吃烧烤,就少不了喝啤酒,而且一定要是冰镇过的,不然不过瘾。王文通说,烧烤搭配冰啤加倍伤害肠胃。啤酒的凉湿之气与肉类的燥热之气相遇,伤脾,也刺激了胃肠道血管骤然收缩,引起胃肠道痉挛性收缩而发生腹痛,最终导致消化功能失调,使免疫力下降,引起胃肠炎、腹痛、腹泻等症状。

国际会展中心气排球打得火热

记者 施美园

发球、传球、垫球 19日晚上8点,国际会展中心的气排球训练基地上,我市的气排球爱好者们正在如火如荼地训练中。

近年来,气排球运动在我市得到蓬勃发展。为了满足我市气排球爱好者的训练需求,6月份,市气排球协会自筹资金投入30多万元,在国际会展中心L馆建立1500平方米的训练基地。共有8片国家标准气排球场地,同时可容纳100多人参加活动,为我省设施最完善、规模最大、条件最好的气排球专用场地。

2012年6月,市气排球协会成立后,气排球运动在我市得到迅速推广,管理也逐渐趋于规范化。协会接受单位组织的团体会员和个人会员,并定期组织比赛或请专业教练对会员进行技术指导。目前拥有省一级裁判员10人,初级教练员16人,协会组织的气排球队员多次在省气排球公开赛中获得名次。

球质软,富有弹性,不易伤人,球体大、重量轻,容

易控制,球网低,打球时可减少跳跃,运动安全,运动量适宜,气排球活动有跑、跳、蹲、转身,有利于健身强体。且简单易学,规则也比排球简单,是一项老少皆宜的体育锻炼项目。市气排球协会秘书长胡武豪道出了气排球运动人气飙升的缘由,目前他们已培训近600人次。

该训练基地同时又是篮球运动的培训中心,全天开放,常年面向全市气排球、篮球爱好者招生。

报名电话:13967461977,621977。



孩子断齿也能接活

切记要在半小时内送医

记者 施美园

孩子的乳牙不小心磕掉还可以再长出来,如果换过牙又磕掉了怎么办?如今,断齿也能接活。近日,12岁的小鑫(化名)在打篮球时不慎将牙齿磕断,在康美诺口腔医院成功接上。

康美诺口腔医院正颌科主任张耀五介绍,小鑫的断齿能成功接活,有一点很重要,就是家长注意保存断齿,并在半个小时内送医院处理。

磕掉年轻恒牙 半小时内可接活

小鑫磕断牙齿后,闻讯赶到的妈妈让小鑫把断齿含在舌下,马上带他来到市康美诺口腔医院儿童口腔科。张耀五主任将小鑫的残牙及磕掉的牙齿做了处理,用牙科仪器在两个断面挖出凹槽,涂上修牙材料,将断掉的牙齿放回原来位置,经特殊粘接后将断牙成功接活。

儿童换牙后长出的恒牙磕断,半小时内接活的成功率较高。张耀五解释,儿童换牙后长出的恒牙属于年轻恒牙,牙根尚未发育完成,牙神经再生能力强,受伤后及时处理的话,复位成功率大。

断牙要湿润保存 切不可用纸巾擦拭

张耀五说,在日常的接诊过程中,因为外伤造成牙齿断裂的孩子不少,有的能及时接回去,有的因为没有妥善应急处理,导致牙齿受损难以复活。

张耀五提醒,一旦牙齿部分磕断,要马上捡起断牙用清水冲洗干净,湿润保存,并尽快到医院进行处理。如果全部脱出,手拿牙冠部,立即用清水冲干净后塞回牙龈中,若塞不回,放入专业的牙齿保存液中,没有的话也可保存在冰牛奶、舌下或生理盐水中,立刻就医。

值得注意的是,千万不要用纸巾把脱落的牙齿擦干净,这样做会破坏牙周膜细胞。一旦牙周膜细胞受破坏,植入成功率就会大大降低,还可能出牙根吸收、发炎等情况。断齿保存良好,能增加修复机会并延长可修复时间。

谨防牙震荡或者牙隐裂

除了牙折断、脱出等比较明显的牙外伤,有些外伤并不易觉察,很容易被家长忽视,比如牙震荡、牙隐裂。

年轻恒牙牙根未发育完好,牙齿可能因为外部撞击而损伤到牙神经,导致牙神经慢慢坏死。如果不及治疗,牙根很可能停止发育,甚至吸收,最坏的情况下需面临拔牙。因此,孩子的牙齿一旦受了磕碰,不管是否有症状,家长最好带孩子到正规口腔医院做个检查。



扫一扫 获取更多护牙知识

康美诺 浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江康美诺生物科技有限公司
Tel: 87035316 13626795758(615758)