

初秋养生 要防秋乏秋燥秋膘

中医建议多运动,保证充足睡眠

初秋时节处在由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。山川大药房常年应诊名中医郑亚夫提醒市民朋友,此时应当注意“三防”——防秋乏、防秋燥、防秋膘。

□记者 施美园

适当运动帮助解‘秋乏’

告别了炎夏,迎来了天高云淡的秋天,人们感到要比夏天舒服得多。可是,一些人会有困倦疲乏的感觉。

“夏日里,人的皮肤湿度大、体温高,大量出汗使水盐代谢失调,人体过度消耗体力和津液。秋季人体

早睡一小时可防秋燥

秋风起,但在降温的同时也把空气中的水分吹干了。中医把这种气候特点称为‘秋燥’。

“入秋以后,湿气去而燥气来,初秋热则燥而热,深秋凉则燥而凉。”郑亚夫指出,秋季雨水少,天气干燥,空气中缺乏水分的滋润,人易出现鼻咽干燥、口舌干燥、声音嘶

低热量食材轻松去秋膘

天气转凉,有些人的胃口似乎会好起来,饮食会不知不觉地过量,热量的摄入大大增加。再加上宜人的气候,让人睡眠充足,汗液减少,身体摄取的热量多于散发的热量,稍不小心,体重就会增加。

郑亚夫建议,市民应注意饮食

腿脚、腰背部受寒易引发妇科疾病

为何每到秋季,许多妇科疾病都会出现一个高发期?市普济护理医院妇科主任苏淑君解释,这是因为秋季人体的抵抗力下降,病原体容易侵入,再加上气温骤降,爱美女性又不注意保暖,易引发多种妇科疾病。



出汗减少,体热的产生和散发以及水盐代谢也逐渐恢复到原有的平衡状态,人体因此感到舒适,并处于松弛的状态。”郑亚夫说,出现‘秋乏’主要是由于从炎热、潮湿的夏季到相对干燥、凉爽的秋季过渡中,人的机体发生变化所致,是补偿夏季人

哑、干咳少痰、皮肤粗糙及发痒等一系列燥症。

根据中医养生‘燥则润之’的原则,郑亚夫建议秋天的饮食调养应以养阴清热、润燥止渴为主。首先要注意补充水分,每天最好喝3-4杯开水,也可以用30克麦冬、15克菊花一起煎水代茶饮来清热润肺。

的调节,多吃一些低热量的食品,如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。其次,掌握科学的健身方式,有计划的增加活动量。郑亚夫认为运动强度不大、持续时间较长的有氧运动,能消耗很多热量,防止脂肪堆积。如慢跑30分钟,大概可以消耗

体超常消耗的保护性反应。

此时,可以进行适当的体育锻炼,使身体尽快度过‘秋乏’的调整期,比如散步、爬山等都是不错的选择。同时,要保证充足的睡眠,不仅能恢复体力,还是提高身体免疫功能的一个重要手段。

平日多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜等新鲜水果和蔬菜,以助生津防燥。

时下已是处暑节气,晚上要注意早睡一小时养阴,防秋燥、提高抵抗力。早上,睡醒后不必立刻起床,可先赖床5至10分钟再起,使全身得到舒展,利于阳气旺盛、气血运行。

300—350千卡热量。没有训练基础的朋友,可以从散步开始,到快步走,最后过渡到跑步。

专家顾问团QQ 392262844
郑亚夫坐诊时间 每周一全天

秋季注意保暖可预防妇科疾病

入秋后,许多女性仍穿着凉鞋、露脐装、露背装。殊不知,“脚部受寒,殃及子宫”。女性腿脚、腰腹部着凉,会引起子宫、下腹部血液循环不畅,造成经期提前或延迟,严重者还会引起子宫肌痉挛、组织缺血而导致痛经。

与此同时,很多女性朋友还没有从炎热的天气当中反应过来,仍旧睡凉席,有时还开着空调或者风扇睡觉。然而,后半夜气温开始下降,背后也就容易受到寒气的侵袭。若背部长时间处于低温状态,导致寒气入侵,就会使女性畏寒,并引起排卵障碍,月经失调,从而引发各种妇科疾病。处于孕、产、月经期的女性尤其要注意背部保暖。

定期做检查多锻炼预防妇科病

苏淑君医生提醒,女性朋友学会观察自身情况,若身体有异常情况需及时就医,其中白带是

女性检查身体是否健康的重要标志之一。女性在正常的经期前后及排卵期有少量蛋清样分泌物,无异味。当白带的量、色、质、气味出现异常时,很有可能感染妇科疾病。此外,子宫出血、小腹部有隐痛、面部有色素沉着或黄褐斑、腹部有肿块等症状,都可能是妇科疾病的征兆,出现这些情况最好尽早就医。

“事实上,很多妇科疾病的症状并不明显。”苏淑君医生认为,妇检可以及早发现潜伏的危险因子,排除疾病带来危害,对妇科疾病的预防是很有帮助的。

此外,预防秋季妇科疾病的发生,首先要保证身体具有足够的抵抗力和免疫力,平时要注意饮食营养均衡,多喝水,少吃刺激性食物。还要坚持锻炼,尤其是上班族女性,别老是坐着不动,隔一段时间要起来活动活动,促进血液循环。

健康保健咨询QQ: 383368666



种植牙 谨防低价陷阱

□记者 施美园

种植牙成功与否、使用寿命长短,除了与口腔医师的技术有关之外,还和所选择的种植牙系统息息相关。然而,目前口腔种植牙系统品牌繁多,价格相差很大,这让很多市民无从选择。为此,本期特请康美诺口腔医院种植科主任施海鹏为大家介绍如何选择种植牙系统。

根据骨质条件选择种植牙系统

施海鹏进修于广东省口腔医院,曾在广州军区总医院工作多年,熟悉多套种植系统。

施海鹏介绍,种植牙起源于20世纪60年代的瑞典。目前,世界上的种植牙系统多达数百种,我国医疗机构常用的种植系统大致可分为欧美系统、韩国系统和国产系统。一般来讲,韩国和国产的种植牙系统价格相对低一些,欧美种植牙系统价格较为昂贵,但品质高。

如果患者的牙槽骨高度、宽度都比较好,骨质也正常,选择种植牙系统的范围比较大。“如果患者的骨质条件比较差,或者经济条件比较好,则尽可能地选择欧美大品牌的种植牙系统,或者韩国市场上占有率高的种植牙系统。”施海鹏表示,在同样的骨量、骨质条件下,这些种植牙系统能更快地实现骨结合,从而缩短种植愈合时间。此外,种植牙是由种植体、基台、基台螺丝以及牙冠等多个部件组成的,大品牌种植牙系统的各个部件之间的吻合程度会更加精密、可靠,可以减少种植牙使用过程中更换种植部件的概率。

确认报价是否包含全部费用

种植牙所用的种植体材质大都是纯钛,但是市场上一颗种植牙的价格从数千元到上万元不等。为什么价格会相差这么大?

施海鹏介绍,首先是各个种植体的品牌、厂家、处理工艺等有所不同,要小心以次充好的种植体。其次是有些口腔医疗机构为了降低成本,省略了一些该有的种植步骤,这些都会影响种植牙的成功率和使用寿命。还有就是商家用低价的噱头吸引顾客,分解收费,一开始只收取牙根的费用,接着再来收基台的费用,看着是便宜了,全部算起来或许费用更高。所以,要了解种植价格包含的内容,确定商家宣传的价格是不是包括所有的费用。

施海鹏提醒,种植前一定要确定所选择的种植牙系统是具有我国食药监部门颁发的准入许可手续。可以说,有准入许可的种植体,都是合格的种植体。

据悉,为帮助市民解决缺牙困扰,8月29日,康美诺口腔医院将特别邀请浙江省口腔医院种植专家杨国利亲诊,有需要的市民可预约。



**菇尔康**,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
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel 87035316 13626795758 615758



□记者 施美园 应玲菲