

养生谈

冬季泡脚 既养生又祛病

进入冬天,不少市民尤其是老年人反映,双脚特别容易冰凉,也会因为脚部受寒引发风寒感冒、咳嗽等诸病症。对此,山川大药房常年应诊名中医郑亚夫建议大家养成睡前泡脚的习惯。

记者 施美园

俗话说:风寒从脚生。这是因为双脚距离心脏最远,血液循环较慢,而且脚的表面脂肪层很薄,保温较差,所以脚的温度往往比身体其他部位低。睡前泡脚,不但可以改善下肢血管功能,促进脚部血液循环,而且对调整脏腑功能、消除疲劳、改善睡眠都有很大的帮助。如果想要泡脚的保健效果更好,可以适当添加一些本草药材。下面,郑亚夫就为大家介绍几个足浴方。

磁石降压汤

材料:磁石、石决明、党参、黄芪、当归、桑枝、枳壳、乌药、蔓荆子、白蒺藜、白芍、炒杜仲、牛膝各6克,独活18克。

做法:取上述中药择净,同放锅中,加清水适量,浸泡5-10分钟后煎汁,待温时泡足。每日一次,每次10-30分钟,一剂药可用2-3次。

强身祛病汤

材料:生姜(切片)100克、花椒100克、绿茶50克、米醋250克。

做法:取上述中药择净,加清水适量,浸泡5-10分钟,煮沸后兑入温水适量,将双足浸入,待水温下降后,再适当兑入热水,边洗边搓,直至水加至踝关节以上,双足暖和、皮肤发红为止。每晚1次,一剂药可用3天,冬季可连续应用1-2月。

灵仙伸筋汤

材料:威灵仙、伸筋草各20克,当归15克、大青盐25克。

桂枝艾椒汤

材料:桂枝20克,花椒、红花、艾叶各10克。

做法:取上述中药择净,加水800-1000毫升,煎取400-600毫升,取汁备用。每晚临睡前,置温水约1000毫升于盆内,兑入药汁100-200毫升,双足浸入水中,水温下降后,可继续加热水至踝关节以上,双

足暖和、皮肤发红为止。每晚1次,冬季可连续应用1-2月。

麻黄二活汤

材料:桂枝20克,麻黄、羌活、独活各15克,红花、细辛、艾叶各10克。

做法:同强身祛病汤。

【有问有答】

泡脚水应保持什么样的温度?

郑亚夫:一般来说,水温以38到43摄氏度为宜,最好不要超过45摄氏度。

如何选择泡脚的容器?

郑亚夫:选保温性能好、深一点的容器。水的高度最好超过脚背20厘米,没过踝关节。

如何存放用过的足浴药液?

郑亚夫:使用过的药液不用了,第二次直接用剩下的药渣加清水煎煮成药液使用,可重复煎两三次。

郑亚夫坐诊时间:每周一天
专家顾问团QQ:892262844



想种牙 先做好 三门功课

记者 施美园

种植牙凭借重建缺牙的咀嚼能力、不磨损邻牙,近似天然牙等优点受到越来越多的缺牙人士青睐。与此同时,种植牙市场也衍生了一些乱象,部分小口腔机构无种植资质、没有接受过系统种植技术培训的医生、种植材料无批文等,给缺牙人士的健康带来严重的隐患。如何确保种植安全健康?永康康美诺口腔医院特邀种植专家、浙江省口腔医院种植科副主任医师杨国利建议,在做种植牙前不妨做些功课。

种牙 两个月后 发现缺地基

前段时间,市民胡老伯在一家私人诊所医生的建议下,做了一颗种植牙。两个月后,眼看就要做牙冠了,胡老伯却出现了强烈的不适感。他在家人的陪同下来到康美诺口腔医院拍CT,发现了一个大问题:种植体的舌侧无骨头,如果不及时处理,后期将导致种牙失败。

杨国利说,这是因为首诊医生只做了简单拍片,没有做口腔CT,因此种植时没有发现胡老伯的缺骨问题。

种植前需了解价格 找对医生、选好种植体

杨国利认为,种植修复的过快发展,导致了一些行业乱象出现,这就要求市民在选择种植价格、种植医生和种植体三方面多留神。

首先,在种牙前一定要了解清楚,收费是一口价,还是按步骤来收,报价有没有包括从种植到牙冠修复以及其他附加费用。杨国利说,来源于正规渠道种植体,各项成本总和不会低于3000元。如果从种牙开始到完成,一颗牙齿只收三四千元,大家就要小心水货种植体,或者地下工厂加工的非合法种植体。另外,还有可能为了降低成本,把一些治疗步骤给省略了。

其次,种植体要认准国家注册证号,目前国家准入的进口种植体有40个,这是从一两万个种植体中挑选出来,并经过临床试验的。不过,由于各个种植体的品牌、处理工艺的不同,价格有高低。

另外,种植教授、种植博士在我省屈指可数。一些民营医院的医生在熟练之后,擅长某一类型种植,但是各种复杂种植修复还是要量力而行。

据悉,康美诺专家诊疗月活动目前还在进行。6日,杨国利教授将再次莅临康美诺口腔医院进行亲诊。有种植需求市民可拨打87122123进行预约。



扫一扫 获取更多护牙知识



直系亲属间输血并不安全

记者 施美园 应玲菲

电视剧里常常能看到这样的场景:孩子出车祸需要紧急输血,父亲义不容辞地挽起袖子:我来!然而现实却并非如此。市采供血点工作人员表示,直系亲属间不宜直接献血输用。

直系亲属间直接输血 可能引发致命的并发症

为什么直系亲属的血液不能给患者输用?

专家解释,输血的本质是移植。由于亲属之间抗原的相似性较高,当受血者即宿主的免疫出现严重缺陷或受到抑制时,对外来的直系亲属的相似淋巴细胞缺乏识别,就会当成自己的,此时外来淋巴细胞就会反客为主,攻击宿主自身的组织器官,引起致命性的并发症,即输血相关性

移植物抗宿主病。这种病的发病率不高,大概在万分之一到千分之一之间,但血缘关系越接近,发生率越高。而且一旦发生,病死率是相当高的,能达到90%-100%。市采供血点工作人员说,这种并发症大概在输血后10至14天发生,甚至有受体在接受献血出院后还产生相应症状。开始时以发热、皮疹等多见,最终因为感染而致死。

血液调配时 会进行严格审核

而且输血也不像电视剧中展示的,直系亲属献完血,会立即输入到患者体内。市采供血点工作人员说,这在我国法律中是不允许的。血液从献血者到受血者的流程很长,每一份都要经过血型、几个重要的传染病指标、血液相容性检测等一系列流程,合格后才能供临床使用。

在用血紧急的情况下,如果有亲人要动手术,医院会动员互助献血。但不少人误以为互助献血就是献血给自己的亲属使用,其实并非如此。互助献血是为保障公民临床急救用血的需要,国家提倡并指导择期手术的患者自身储血,动员家庭、亲友、所在单位及社会互助献血。但互助献血不是直接献血给自己的亲人使用,而是患者亲属献血后,血站等量调配其他无偿献血者捐献的相符血液。在进行血液调配时也会经过严格的审核流程,避免使用直系亲属捐献的血液。市采供血点工作人员解释。

献血热线:87128122

87128120

献血地址:

爱心献血屋:建设路71号(老人民医院)

采供血点:金山西路559号(市一医内)

流动献血车:华联商厦附近

