

养生谈

记者 施美园

冬季艾灸 可养生保健

虚寒体质人群更适宜

天气一转凉 ,孙女就开始咳嗽 ,但是孙女又不想打针吃药。上周末 ,市民胡女士带着 6 岁的孙女贝贝到山川大药房寻求缓解孩子咳嗽的方法 ,本报专家顾问团成员山川大药房常年应诊名中医刘生兰给贝贝进行了简单的艾灸。

刘生兰提示 ,在冬季进行艾灸 ,能起到暖身和增加免疫力的辅助作用。特别是对于虚寒体质人群 ,艾灸不失为一种简单便利的养生保健方法。

艾灸前 辨清体质 选对穴位

刘生兰介绍 ,艾灸 ,就是利用艾条、艾叶等艾灸材料通过温热作用来刺激身体的穴位 ,通过经络的传导 ,激发和调动人体内在的抗病能力 ,起到扶正祛邪、平衡阴阳、疏通经络的作用。艾灸适用于脾肾亏虚 ,阳气不足者 ,通常表现为面色淡白、精神萎靡、畏寒肢冷、倦怠乏力、腰酸腿软 ; 阴阳失调 ,久寒侵体的人群 ,例如肩周炎、颈椎病、腰椎病等骨关节痛症 ; 以及妇科痛经、宫寒等因阴阳失调 ,久寒侵体引起的症状。

但不是所有人都适用艾灸。刘生兰指出 ,身体阴虚火旺、湿热重等人群就不适合使用艾灸 ,感冒发烧时、高血压者血压不稳时、女性在怀孕和经期不能使用艾灸 ,还有平日容易有皮肤过敏者 ,宜先少量试用 ,观察其反应 ,如有痒、肿、红、痛等现象时应禁用。

建议市民在使用艾灸前 ,先到正规医院或中医药店辨清体质是否适

合 ,同时听取医生的建议选择适合的艾灸穴位。

艾灸时 皮肤微发热为宜

刘生兰现场演示了艾灸的具体操作方法 :人平躺取舒适体位 ,并将所选穴位处暴露 ,操作者一手拿艾条 (如持笔写字状) ,使艾条与穴位局部皮肤呈 45 度角 ,将艾条点燃端对准穴位处一上一下熏灸 ,或以穴位为中心 3~5 厘米直径的范围内 ,顺时针方向 ,如画圈一样 ,回旋往复熏灸。也可在选取的穴位表面皮肤加上药物 ,如蒜片或生姜片等 ,再将艾炷置于蒜片或生姜片上 ,点燃艾炷的顶端熏灸。

由于艾灸温度很高 ,不小心会烫伤皮肤 ,所以市民自己做艾灸时要注意艾条不能离皮肤太近。此外 ,在艾灸过程中 ,要避免艾条等艾灸材料的灰掉到身体上烫伤皮肤 ,也不要

在密闭的空间内长时间艾灸 ,尽量选择宽敞通风的环境里进行 ,以免烟雾呛入。

此外 ,艾灸次数不能太频繁 ,每天一到两次为宜 ,时间也不能过长 ,每次 15 ~ 20 分钟为宜 ,最多不能超过半个小时 ,时间过长容易造成慢性皮肤灼伤。以自觉穴位局部温热、视之微发红为度。

在这里 ,刘生兰医生还详细介绍了几个常用保健穴位

身柱穴 在项后第三胸椎与第四胸椎之间 ,适用于理肺气 ,宁神志。

大椎穴 在第 7 颈椎与第 1 胸椎之间 ,适用于疏风、散寒 ,消除疲劳。

中脘穴 位于腹部正中线 ,脐上 4 寸 ,适用于调胃补气、化湿和中。

关元穴 位于腹部正中线 ,脐下 3 寸 ,适用于月经不调、痛经、尿频等妇科疾病。

气海穴 位于腹部正中线 ,脐下 1.5 寸 ,适用于下腹部疼痛、大便不通、泻痢不止等。

足三里穴 位于小腿的前外侧 ,在犊鼻下 3 寸距胫骨前缘一横指。适用于消化系统的胃肠功能低下、食欲不振 ,消化不良等。

寒冬来临 吃阿胶糕补气血

记者 施美园

日前 ,记者从我市东阿百年堂阿胶专卖店获悉 ,入秋以来 ,该店手工秘制的阿胶糕走俏 ,每天前来预定的市民都很多。

那么手工秘制阿胶糕到底是什么东西 ,为何会紧俏呢 ?

百年经典配方 适用人群广泛

山东东阿百年堂秉承 料精物实 ,非地道不用 的古训 ,坚持传承古法 酒制九蒸 ,采用纯天然无污染无添加的优质原料 ,选取纯正整张乌头驴皮制成的阿胶、精品芝麻、精选核桃、纯正黄酒等材料制作而成。

阿胶滋阴又养颜 ,核桃仁则补脑

又健体 ,黑芝麻既补肝肾滋五脏 ,又益精血润肠燥 ,黄酒的添加更为绝妙 ,不仅让阿胶软化去腥 ,更能加速阿胶吸收 ,冰糖的加入 ,使得配比更为完美 ,口感更好。该店掌柜朱先生介绍 ,百年堂阿胶糕适合各种人群食用 ,尤其适合气血不足引起的 ,像手脚冰凉、面色发白、发黄、四肢无力、脱发、贫血、失眠健忘、神疲乏力、肾虚、夜尿频多、腰膝酸软等亚健康人群。

现场熬制 看得见更放心

据了解 ,在百年堂购买阿胶就赠送配料及食材 ,并当场配料 ,用铜锅、竹铲 ,当场熬制。熬胶师傅还会针对每个顾客的不同体质 ,采用不同的方法 ,分女士型、男士型、儿童型、产妇型、老年

型、驱寒型、无糖型等几十种。

朱先生说 ,阿胶糕真空包装 ,每天吃一袋 ,可以吃 60 多天。而当场配料、现场熬制 ,不含防腐剂和食品添加剂 ,让消费者看得见 ,吃得更放心。

冬至前后是进补的较佳时间 ,该店开展回馈消费者特惠活动。即日起到该店购买 500 克阿胶享九折优惠 ,再送 268 元豪华大礼包一份 ;买 1000 克阿胶送 250 克阿胶 ,再送 268 元豪华大礼包一份 ;买 1500 克阿胶送 500 克阿胶 ,再送 268 元豪华大礼包一份。

地址 :九铃东路 3020 号 (工商银行大楼对面)

咨询电话 : 87528900



康美诺口腔医院

美牙课堂

种植牙 到底痛不痛

记者 施美园

由于严重蛀牙 ,30 岁的灵灵 (化名)不得不拔除了咀嚼牙 ,带来了诸多不便。说话漏风 ,吃东西只能靠一边咀嚼。灵灵说 ,之前的拔牙经历让她后怕 ,下意识里觉得种植牙应该更痛。所以 ,尽管牙科医生多次建议尽快做种植牙修复 ,她总是一拖再拖。

那么 ,种植牙到底痛不痛呢 ?康美诺口腔医院特邀种植专家、省口腔医院博士生导师何福明表示 ,种植牙是一项微创的口腔修复过程 ,一般不会对患者的健康造成影响 ,更不会影响到患者的工作或生活。

种植牙与拔牙的生理体验很接近

种植牙与拔牙的生理体验很接近 ,种植牙的感觉相对还要好一点。何福明说 ,因为拔牙是从牙槽骨头里取出牙齿 ,形成开放的创口 ,而种植牙是将种植体植入牙槽骨里 ,形成关闭的创口。从时间上来说 ,种植牙根据数量和牙槽骨复杂情况 ,一般需要几十分钟到 1 个小时左右 ,没有明显的不适 ;而如果是拔阻生智齿 ,拔牙难度大 ,时间较长 ,不适感更强烈。

当然 ,在种植牙前 ,种植医生会使用麻醉剂进行局部麻醉 ,所以种植过程中感受不到疼痛。根据个体反应 ,两三天内有的人可能会有疼痛肿胀的感觉 ,但完全在可以忍受的范围之内 ,并不影响工作。

如果担心麻醉过后会疼痛 ,可以适当服止痛药。但从临床来看 ,需要补服止痛药的人不多。何福明说。

选正规专业的口腔机构 减轻种植牙疼痛

据何福明介绍 ,现在种植牙都是微创种植 ,伤口小 ,种植后 2 小时即可适量进食饮水 ,建议先吃半流质或者是流质的东西与软点的东西 ,食物不要过热。24 小时内不要刷牙及频繁漱口 ,但餐后可用漱口水漱口 ,防止口内食物残渣残留。同时避免剧烈运动 ,尽量不要吸烟饮酒。骨质条件好的患者植入人工牙根后即可安装临时牙冠 ,解决美观和发音问题。

与其他修复方式相比 ,种植牙涉及很多环节 ,前期方案的综合设计、环境的无菌条件、种植体选择植入、冠部结构的设计、牙冠佩戴、后期维护等 ,每个环节都很重要 ,这与种植者的感觉、种植牙的成功与否、使用寿命都息息相关。何福明提醒市民朋友 ,做种植牙一定要选择正规专业的口腔机构。

20 日 ,何福明教授将亲临康美诺口腔医院 ,为市民朋友面对面解答种植牙相关问题。现场还有优惠。预约电话 :87122123

扫一扫 获取更多护牙知识

