

腊八节里话养生



记者 应玲菲 施美国

1月17日是农历十二月初八,也是传统的腊八节,腊七腊八冻掉下巴,永康虽然没有那么冷,但此时,讲究保健、保养很重要。

❖平时也可常喝 腊八粥 养生❖

在民间,一直有腊八节喝 腊八粥 的习俗。腊八粥主要是由米类(大米、糯米、燕麦、薏米或黑米)、豆类(黄豆、赤小豆或黑豆)和坚果等组成,能满足人体多种营养需要。

中医专家表示,腊八食粥是我国传统医学顺时养生理念的一种表现,也是一种极好的冬令食疗佳品,对病愈、体弱、老幼者,尤为适宜。市民还可根据自己的喜好,进行不同的搭配,且在医生指

导下,根据自己的身体状况,适当增减腊八粥中的成分,达到养生保健的效果。

专家提醒,腊八粥的各种配料一年四季都有,且易于人体吸收,老少皆宜。不止在腊八节,平时多喝点粥对现代人的健康也大有裨益。腊八粥可以作为日常营养配餐和调剂饮食生活的一道美食,尤其适宜年老体弱或病愈后脾胃虚弱者食用。

❖大寒 静养 :少熬夜多散步❖

腊八节后两日,大寒 便接踵而至,连得如此之近,似乎也有道理。一碗热气腾腾的粥下肚,周身便暖和起来,足以应付 大寒 的严酷。大寒 是中国二十四节气最后一个节气,意思是最冷的时刻来了。

大寒时节又如何养生呢?中医认为,气血通畅是一个人健康的标志。到了冬季,由于天气寒冷,不少人都存在气血不通畅的情况,此时就特别需要养气。除了饮食调补之外,适当早睡早起也是养气的好方法。在冬天,熬夜对身体的伤害比在其他季节更大。现在不少年轻人习惯熬夜,一到周末就长时间补觉,久而久之对健康相当不利。

❖根据体质熬煮 营养粥❖

不同人群喝腊八粥很有讲究。比如糖尿病病人,在制作腊八粥时应该以燕麦、荞麦为首选;老年人吃可多放点大豆或,能预防骨质疏松症。中青年人

对能量要求高,在腊八粥中不妨多放些富含碳水化合物的米类,也可适当多放些栗子、莲子等既富含淀粉又有一定保健作用的坚果。此外,制作儿童版腊八粥所选原料尽可能丰富一些,3-5岁的孩子多吃些粗粮。肠胃功能不是很好的市民,尽可能把粥熬得稍稠些,同时吃些如面包、馒头片等干的食物,因为稀的食品容易使胃酸分泌过多,刺激肠胃引起疼痛。



寒假将至 青少年矫正渐热

记者 施美国

随着寒假的临近,连日来,康美诺口腔医院爱牙热线接到了不少家长的电话,都是为孩子咨询牙齿矫正问题的,他们希望趁着寒假带孩子做牙齿矫正。一些家长甚至已经提前为孩子预约好了矫正时间,以免寒假时医生的档期不够。

针对此现象,该院正畸科主任张耀五认为,寒假进行矫治对孩子和家长来说益处很多,既有充裕的时间,又可以在家长照顾下,轻松度过矫正适应期。

牙齿不齐有损健康 还会导致自卑感

牙齿咬合不良不仅妨碍正常饮食,有损口腔健康,同时有碍面部美观,妨碍社交。

正常发育排列的牙齿,对颌面部高度、深度及宽度的正常生长有着类似于 支架 的作用。而某些牙齿排列不齐,会影响上下牙弓颌正常发育,使畸形越来越严重。如前牙反颌,牙齿排列不整齐,就很难保持口腔清洁,使牙齿容易发生龋齿,牙龈也很容易发炎。更有可能引起牙周组织的疾病,咬合关系不正常,不能将食物嚼细。容易引起胃肠疾病,以致影响身体健康;牙齿不齐,是上下牙接触面积减少,使发音不清,尤其是齿音发不准确。

另外,国内外的牙防组织及机构表明,牙列不齐的孩子在学校里很容易成为同龄人取笑、嘲讽的对象,高达80%的青少年认为牙齿不齐会导致自卑感。

牙齿矫正需把握时间 慎重选择专业机构

很多家长对于牙齿矫正不了解,他们会觉得等长大了矫正也来得及,事实上,这是认识上的偏差。张

耀五解释,牙齿矫正就是利用面部生长发育的潜力,以确保牙齿移动及牙槽骨改建的效率达到所需状态,青少年牙齿矫正的年龄 黄金期 是12岁-18岁。进入成人期,牙齿和肌肉都已固定成形,再做矫正会耗费更长的矫治时间,效果也会不如儿童期和青少年期。

如何选择矫治方法也是众多家长的难题。张耀五介绍,当前牙齿矫正普遍应用的方法是固定矫治和无托槽隐形矫治。而固定矫治的设备中,有国产金属矫治设备、进口金属矫治设备、陶瓷矫治设备、自锁托槽矫治设备。与固定矫治相比,无托槽隐形矫治消除了正畸过程中 铁齿钢牙 的尴尬,牙齿上没有托槽和钢丝,市民可自行摘戴,在别人不知不觉中完成矫治。

正规的口腔机构至少应拥有能拍摄全颌曲面断层片和头颅定位片的医用拍摄器械。张耀五提醒,选择正规的口腔机构和医生很重要,口腔正畸医生应是经过正规口腔正畸培训、具备必要的正畸基础理论和一定临床经验的口腔医生。医生的诊断、矫治水平和对矫治过程控制能力,将决定矫治效果。正畸时间一般为一年半至两年。年纪小、畸形程度轻的时间会相应缩短。

如果有更多问题,可以致电爱牙咨询热线87122123,专业人员会第一时间为你解答。



扫一扫 获取更多护牙知识



近日,市中心血站联合王力集团举办了一场无偿献血活动。现场共有119名员工参加,献血量达38800毫升。

记者 应玲菲 施美国 摄