



寒潮袭来 御寒当先

每天多睡1小时 日出后再晨练

此时人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候,起居仍应顺应冬季闭藏的特点 早睡晚起,每天多睡1小



防寒保暖 睡前泡泡脚

大寒 时要特别注意防寒保暖,衣着要随着气温的变化随时增减,比如:在出门时可以根据自身情况适当添加外套,并戴上口罩、帽子和围巾等。有心脑血管疾病和呼吸系统疾病的市民,在大寒 节气应尽量避免在早晨和傍晚出门,以防昼夜温差较大,引起疾病发作。

日常也可以通过晒太阳的方式带动体内的阳气,尤其是人的头、背部要多晒。头是阳气聚集的地方,但要避免灼伤眼睛。

另外,最好还能养成睡前洗脚的好习惯。寒从脚起,冷从腿来,人的腿脚一冷,全身皆冷。在入睡前,可用

荤素搭配 温补不上火

大寒是冬藏与春生的转折点,此时饮食要有意识地身体适应春天的生发做准备。从饮食养生的角度讲,



时。早睡可以养人体的阳气,晚起可以养阴气,使精气内聚以润五脏,从而增强身体的免疫力。尤其上班族要提倡早睡1小时。

老年人则要注意不宜过早起床,晨练适当要推迟一些,最好待日出后驱除阴寒之气再出门,日出象征着阳气的强壮,此时运动,不易被寒所伤。运动强度也不要过分剧烈,冬天运动切忌出汗,出汗时毛孔张开,寒气侵入体内,极易引起风寒,反而得不偿失。可以选择散步、慢跑、打太极拳等。



热水或药汤先泡泡脚,以达到畅通血脉、改善睡眠质量的目的,尤其是对那些经常熬夜的人,临睡前更应用热水泡脚。晚上最好不要洗头,洗完头也应立即用毛巾擦干或用吹风机吹干。

要特别注意在日常饮食中多食用一些温热食物,以此来抗寒气、保阳气。肉类如羊肉、牛肉等有滋补脾胃、温肾补阳的功能,鱼类中鲫鱼、黄鳝有补肝养血温阳益脾的功效。但是些燥热的食物比如辛辣、烧烤类食物不宜多吃,以免扰动虚火。

冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方,大寒时节可以适当多吃萝卜。生萝卜味辛性寒,熟萝卜味甘性微凉,有“小人参”之称。在菜肴比较丰盛的情况下,可以做一道白菜萝卜香菜汤,以消除体内过多的油脂。吃火锅时,尽可能多加点白菜、豆腐等凉性食物,有助于消解火锅的燥热之气。

康美诺口腔医院 美牙课堂

为吃年夜饭 市民忙种牙

春节前最后一次种牙专家见面会 开始报名

记者 施美国

20日上午,康美诺口腔医院的候诊大厅里人头攒动,有咨询种植牙的,有预约专家的。据工作人员介绍,自元旦以来,缺牙市民就诊量明显上升,其中种植牙接诊量较平时增加近五成。

为吃年夜饭 市民掐着时间种牙

每年吃年夜饭都是囫囵吞枣一样,今年不想当美食看客了。正在服务台咨询的胡女士说,由于早年两个咀嚼大牙脱落,好几年没有好好吃年夜饭了。眼看就是春节了,赶紧到医院来看看,能不能赶在春节前种上一口好牙。

记者了解到,与胡女士一样,不少缺牙者都是赶在春节前种牙。那么,如果现在种牙,到春节时能正常吃饭吗?

针对这个大家最关心的问题,康美诺口腔医院特约种植专家、省口腔医院主任医师何福明表示,在个人牙槽骨情况和身体各方面条件都符合种植牙要求的情况下,完全可以选择 All-on-4 即刻用种植技术,大大缩短愈合周期,牙齿在节前就能正常使用。而传统种植牙有固定的程序,首先要对缺牙者进行全面的口腔检查和基础维护,在满足种植条件的前提下,种植上牙钉。过3个月,待牙钉与牙槽完全融合,才会做上牙冠。春节前想要拥有一口好牙已经来不及。

即刻种植需要 硬件 软件 双重保障

何福明介绍, All-on-4 即刻用种植技术突破了传统种植牙对牙槽骨条件的限制,即拔即种,半小时就能种好半口牙,恢复牙齿的咀嚼功能。整个种植过程一次性完成,针对半口或全口无牙患者,通过植入4颗或8颗种植体,达到重建半口或全口牙齿效果,减少种植体的植入,降低种植牙修复的风险和时间,但需要硬件和软件的双重保障。

所谓硬件,就是要求种植体的设计和制造工艺以及质量都有所保障,这样种植下去的种植体才会拥有更好的稳定性,更容易被种活;所谓软件,指的是种植医生的技术水平。All-on-4种植体的植入方式、角度、位置都有着严格的要求,对医生的技术水平要求相当高。因此,何福明提醒市民,做种植牙时一定要选择正规的专业牙科医疗机构。

24日有种植专家见面会

据悉,为帮助市民解决缺牙困扰,本月24日,康美诺口腔医院将推出一口好牙迎新年·种植专家见面会活动,特别邀请浙江省口腔医院主任医师何福明来院亲诊,为牙齿缺失市民亲自制定种植方案。这也是年前最后一次专家亲诊,届时报名参与者均可获得免费拍片、检查和取模,还可享现金减免等优惠。预约电话:87122123。



扫一扫 获取更多护牙知识

时下正值大寒节气,是二十四个人节气中的最后一个节气,也是一年中寒冷的季节。根据中医天人相应的理论,此时的人体正处于阳气潜藏,休眠闭藏的状态。对于身体机能减退、抗病能力减弱的人群来说,极易旧病复发或增添新病。因此御寒保暖,温补肾阳是此时养生的主要原则。

记者 施美国
应玲菲