

明日惊蛰 早睡早起防春困

明日将迎来农历二十四节气中的第三个节气——“惊蛰”。此节气到来,预示着万物复苏,春暖花开。同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。

中医认为,惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。



□记者 施美国 应玲菲

清淡饮食 吃个梨润肺又清热

惊蛰过后,天气变暖,人们的饮食应由厚味转变为清温平淡。以“春夏养阳”为原则,宜多吃能升发阳气以及明目、养肝、清心、醒脑的食物,如韭菜、菠菜、香椿头、荠菜、茼蒿、枸杞头及鱼类等。

中医认为,在五脏与五味的关系中,酸味入肝,有收敛的特性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,这时要多吃甜,少吃酸,补益人体的脾胃之气。

注意保暖 不要急脱衣,适当捂一捂

惊蛰节气,气温回升,但因冷暖空气交替,这个回升是一个渐变过程,气温会忽高忽低,天气会忽冷忽热。

此时,常常不能预测到这种变化,遇到气温回升就减去衣服,而突然气温下降了,衣服还没有加上,这样就会

定时作息 睡前泡脚有助缓解“春困”

从养生的角度来说,惊蛰时节人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,应顺乎阳气的升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。

惊蛰过后,气温逐渐升高,气候变暖,人们也就越来越会感到困乏,这就是俗称的“春困”。惊蛰时节要养成早

外出运动 宜郊游、放风筝

《黄帝内经》曰“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早行,广步于庭,披发缓行,以便生志。”意思是说,春季万物复苏,在室外缓缓散步,在春光中舒展四肢,呼吸新鲜空气,舒展阳气,以顺应春阳萌生的自然规律,使自己的精神愉悦,同时增强体

质,提高人体的抗病能力,保持身体健康。这个时节的运动,不宜太过激烈。毕竟人们才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝都是不错的选择。

质,提高人体的抗病能力,保持身体健康。

这个时节的运动,不宜太过激烈。毕竟人们才从冬季的寒冷中舒缓过来,需要循序渐进。外出踏青、郊游、放风筝都是不错的选择。

驚蟄



缺牙会把好牙 “拉下水”

本月做种植牙,优惠力度大

□记者 施美国

胡阿姨8年前右下颌牙掉了两颗,日常吃饭开始受到影响,不过想想还有另外一边可以吃饭就没有去管。春节期间,她在吃饭时缺牙旁边的牙又掉了。她伸手去摸了摸,发现缺失牙旁边的好几颗牙都松动得厉害。

过完年,胡阿姨第一时间赶到我市康美诺口腔医院,想做种植牙。但是该院种植科主任施海鹏检查后告知,由于缺牙太久,缺牙所在的牙槽骨已凹陷和萎缩,需要补骨粉才能种植牙。

缺牙不补坏处多

“本来想省事的,现在变得更麻烦。”胡阿姨后悔当初不及时修复缺牙。

“他们觉得,年纪大了牙齿自然会掉,缺一两颗很正常,没必要花时间和金钱来修复,直到三餐都成了负担,身体状况一天不如一天。”施海鹏说,日常接诊中,经常遇到类似的“拖延症”缺牙者,往往到最后只会误事。

施海鹏介绍,牙齿的主要作用是咀嚼食物,帮助人体吸收所需营养。一旦牙齿情况不佳,就会引起咀嚼困难。其次,口腔中的牙齿,各司其职,一旦缺了一颗牙齿,均衡被打破,其余好牙的负担就加重,非但牙齿功能下降,甚至会加速好牙的脱落。再有缺牙时间长,会导致牙槽骨已凹陷和萎缩还增加了种植难度。

种植牙修复真牙九成功能

“种植牙的出现满足了患者对假牙功能性和美观度的高要求。”施海鹏说,与传统的修复方式向比较,种植牙是在缺牙原处直接“种”上一颗牙齿,牙根深入牙槽骨并紧密融合。不仅外观与真牙相似,种植牙咀嚼效率可以达到真牙的90%功能,可长期使用。

目前种植牙适用于五种人群:单颗或多颗牙缺失者;全口的牙槽严重吸收,戴用传统全口假牙有困难者;戴用传统活动假牙固位差,不能忍受者;对假牙的美观、功能有特殊要求者;缺牙周围的余留牙有问题,不能做传统假牙者。

施海鹏同时提醒到,由于种植牙技术要求配备专业诊疗设备和团队,必须通过专业机构详细的检查诊断后才能设计出最适合的解决方案。

4周年庆典六重特惠

3月18日,康美诺口腔医院福建宁德分院隆重开业,又恰逢康美诺口腔医院4周年庆典。为回馈新老顾客的支持,特推出6重特惠活动。本月到院就诊的市民朋友将享受网络、电话、微信预约免挂号费,口腔检查、全景CT检查、建档费、口腔病案终身管理费免费,充值送,种植、隐形正畸、活动假牙等多重优惠。

另外,浙江省口腔医院主任医师何福明3月19日将来院亲诊,为牙齿缺失市民亲自制定种植方案。预约电话:87122123。



扫一扫
获取更多护牙知识