



一年之计在于春,春季是养生的好时节,不妨根据自己的需要,在闲时冲泡一壶自己喜欢的花草茶。

花茶气味芬芳、滋味甜醇,可以提神醒脑、消除睡意,化解“春困”。此外,春季是人体新陈代谢最活跃的时期,无论普通人还是患有疾病的特殊人群,都容易发病,大多数花茶有理气、疏肝、开胃的功效。但不同的花茶功效各异,在选择时不能只注重外观和喜好,一定要清楚了解花茶的功效,根据个人的体质来饮用。

春季养生泡杯花草茶

□记者 施美国 应玲菲

菊花茶

材料 菊花50克,蜂蜜适量

泡制方法 加水20毫升,稍煮后保温30分钟,过滤后加入适量蜂蜜,搅匀之后饮用。

在众多的花茶当中,中医认为,菊花入肝经,其味甘苦,性平,具有清热祛风、平肝明目的功效。因此,适量喝喝菊花茶,可以清肝火,平肝阳,祛肝风,对于缓解眼睛迎风流泪、多眵、视物模糊等具有一定作用。菊花可以和枸杞一起泡茶喝,即所谓的“枸杞菊花饮”,具有更好的保健效果。需要注意的是,菊花性凉,有虚寒体质,平时怕冷,易手脚发凉的人不宜常饮。



金银花茶

材料 一茶匙干燥的金银花茶、冰糖或适量蜂蜜

泡制方法 用一杯滚烫开水冲泡,焖约十分钟后即可,可酌加冰糖或蜂蜜饮用。

金银花性味甘寒,具有清热解毒、清肝明目、疏散风热、消肿止痛的功效。对外感风热或者温病初起、身热头疼、心烦气躁,发困、咽干口燥有一定的作用。金银花茶药性偏寒,脾胃虚寒者不宜多饮。



茉莉花茶

材料 茉莉花5克,冰糖或蜂蜜适量

泡制方法 开水冲泡4分钟即可

茉莉味辛甘、性温,具有理气、开郁、和中的作用。尽管春天开始变暖,但是温差较大,胃肠一旦不适容易出现腹痛、腹泻、恶心等症状。茉莉花能促进胃的消化吸收,缓解胃痛,对腹泻、腹痛有很好的功效。对于女性的生理、生殖机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容、缓解痛经。体内有热毒者禁止饮用。



玫瑰花茶

材料 玫瑰花5—7朵(干花),嫩尖的绿茶一小撮,去核红枣三枚

泡制方法 以上材料混合,用开水冲泡,闷置5分钟,即可饮用。还可以根据个人口味调入冰糖或蜂蜜。

玫瑰花味甘微苦、性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散瘀和调经止痛。此外,玫瑰花能够温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,起到镇静、安抚抗抑郁的功效。因玫瑰花有收敛作用,便秘者不宜饮用。



以上花草茶饮方由山川大药房推荐



老人为抱孙子种牙求健康

□记者 施美国

自全面放开“二孩政策”以来,关于“政策放开生还是不生”的讨论在社会上引起了热议及各行业的连锁反应。这不,近日在市康美诺口腔医院种植的人群中就多了这么一些老人,她们种植牙的原因竟是为再抱孙子做准备。

老人缺牙导致消化不良

家住城区某高档小区的李女士最近就为生二孩的事与婆婆胡阿姨闹得不愉快。

胡阿姨觉得,大孙女已上学,自己和老伴都才六十出头,退休在家正好可以帮忙带孩子。李女士却觉得,平时自己工作很忙,而且婆婆身体太消瘦,时不时犯胃病,再带个孩子会把身体累垮。胡阿姨一听就很激动:“我那只是因为牙口不好,缺了几颗大牙,咬不烂东西,有点消化不良,大不了我去种个牙,以后身体肯定没问题。”

胡阿姨说干就干,第二天就开始向周边做过种植牙的朋友了解情况,还亲自对比了几家口腔医院的资质,经过一个多月的筛选,最后选择每周有专家坐诊的市康美诺口腔医院。

采用即刻用种植技术马上恢复一口好牙

接待胡阿姨的是该院的特邀种植专家何福明博士,专注种植牙技术的研究与实践二十余年,是浙江口腔种植界极具影响力的人物。

由于胡阿姨对种植牙还不是很了解,何福明博士便为她做了详细介绍。原来种植牙是将人工牙根植入牙槽骨,稳定且牢固,能很好地恢复咀嚼功能。并且即刻用种植牙采用的是德国微创种植,在德国进口三维CT和种植导板的辅助下,可以实现高效、精准种植。

当天,胡阿姨选择了即刻用种植牙技术,种上了5颗缺牙。回到家后,原本酷爱厨艺的胡阿姨,更爱下厨了。每天变着花样调理家人和自己的胃口,锻炼也更勤快了。“我得把我和儿媳妇的身体养好,等孙子出生,我好带孙子!”

4周年庆典六重特惠给市民

3月18日,康美诺口腔医院福建宁德事业部隆重开业,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。

特别提醒 因本月咨询顾客较多,浙江省口腔医院主任医师何福明博士本次行程特别延长一天,亲诊时间为3月19日、20日二天。预约电话 87122123。



扫一扫 获取更多护牙知识