



雨生百谷夏将至

下周开始就要进入谷雨节气,这是春季的最后一个节气,过完这个节气就会步入夏季。中医提醒,此时节,气温回升快,市民要注意顺时而养、护肝祛湿,防止部分疾病的发生。

记者 施美园 应玲菲

抑春火 :调养肝气

近日在朋友圈内,有不少妹纸抱怨:不知道怎么回事,每次洗完脸,皮肤都特别干燥!从中医的角度看,这个时节气温升高,加上春季本身阳气蓄积体内,很容易出现口干口苦、目赤眼花、烂嘴角等不适。这就是所谓“春火”。

预防“春火”,建议市民在饮食上要注意调养肝气,多吃粗粮和甜味食物,如黑米、豆类及其制品。同时,谷雨时节人体肝脏气伏,心气逐渐旺盛,脾气也处于旺盛时期,可食用一些黑芝麻、冬瓜等益肝补肾的食物,以顺应阴阳的变化。

那么如何判断体内是否有积热?中医理论认为,红色代表热证。如果体内积热过多,嘴唇就会呈现异常的红色。

祛湿气 :坚持运动

谷雨后天空气中的湿度逐渐加大,会让人体由内到外产生不适反应。从中医养生的角度来说,如此潮湿的环境,湿邪容易侵入人体为患,造成胃口不佳、身体困倦不爽、头重如裹、关节肌肉酸重等情况,若已患有各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该节气诱发。所以谷雨养生要注意祛湿。

抵御湿气入侵,有效方法之一是坚持运动。如果天气晴好,体质虚寒的老人要坚持锻炼。因为多锻炼可以促进身体血液循环,加强代谢,祛除湿邪。

在饮食上也要加以配合,具有良好祛湿效果的食物有:白扁豆、赤豆、薏仁、藕、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。

健脾胃 :吃点山药

此时节,天气多阴雨绵绵,人体多有损耗,再加上夏天即将来临,中医理论中有脾主长夏一说,故应保护好脾胃以维护好营养的来源。这时健脾胃一定要讲究“柔”,食物里最柔和的就是山药了,此外,蜂蜜、大枣也是不错的选择。

值得注意的是,健脾类食品在饮食中的使用应注意根据个人身体状况,灵活处理,绝不可一概而论。如对于阴液不足引起的便秘患者,应少用薏苡仁、茯苓、芡实等有利水渗湿而健脾的食品,以防加重大便燥结。对于食欲不振的症状,也应分清病因,如辣椒、大蒜、洋葱等辛散食品可开胃,促进食欲,但多适用于脾虚胃寒患者,如脾胃有热,实热体质的人则不宜,且不宜久用及过量食用。

防感冒 :下厚上薄

谷雨之后,天气处于冷热转换速度极快的状态,乍暖还寒。一热,气温可以高达30度,穿着短袖、薄裙上街还感觉日头晒人,一冷,气温降10几度,并且伴随着阵阵“妖风”,恨不得把压箱底的棉袄挖出来穿。

很多人开始像夏天一样穿衣服,尤其有些姑娘过早穿上了薄裙子和凉鞋,其实季节还没有到。通常是中午气温较高,但早晚气温仍较低,湿气很容易从裸露的体表进入体内。所以增减衣服不能太快,使身体保持恒温,尤其要注意下身保暖。切勿在大汗后吹风,防止感冒。在立夏之前,天气冷暖不均衡依旧会是常态,大家务必要做好保暖准备。

多读一点

谷雨,顾名思义,播谷降雨是也,是二十四节气之一,同时也是播种移苗、埯瓜点豆的最佳时节。每年4月19日~21日视太阳到达黄经30°时为谷雨。谷雨时雨水增多,大大有利于谷类农作物的生长。

中国古代将谷雨分为三候:第一候萍始生,第二候鸣鸠拂其羽,第三候为戴胜降于桑。是说谷雨后降雨量增多,浮萍开始生长,接着布谷鸟便开始提醒人们播种了,然后是桑树上开始见到戴胜鸟。



种植牙的寿命和哪些因素有关?

记者 施美园

种植牙凭借良好的修复功能被越来越多的市民认可,但不少人误以为种植牙后就“一劳永逸”。永康康美诺口腔医院特邀种植专家、浙江省口腔医院种植博士杨国利提醒市民朋友,每颗种植牙寿命的长短,除了与种植技术好坏有关外,还与缺牙者使用习惯及自我维护密切相关。

种牙后需定期检查

杨国利表示,种植牙和真牙一样,随着年限的增长和环境等因素的影响,也会出现各种各样的问题,想要提高种植牙的使用寿命,还需做好口腔清洁和维护。

首先,平时注意刷牙、漱口,尤其是在食用了比较甜腻、粘牙的食物,需要及时清洁口腔,避免口腔滋生细菌。有些做了种植牙的朋友担心不能洗牙,其实做了种植牙也要定期一年洗牙一次,因为洗牙是彻底清除牙石、牙菌斑的一种方式,比普通的刷牙、漱口效果更明显。

其次是定期检查。种植牙与天然牙协调,才能维持正常的口颌系统功能,因此要对种植牙定期进行调颌处理,以适应不断变化的关系。种植牙各个结构之间是靠螺丝或黏合剂连接的,患者需定期检查,一旦发现种植牙的各个部件出了毛病,就要及时修理。

还要避免过度咬硬物。由于种植体与骨直接接触结合,没有天然牙的牙周膜所起的缓冲及力反馈的保护作用,过大的咬合力及不良的侧向力都会导致牙槽骨的吸收。要尽量少吸烟,吸烟与口腔卫生、牙周附着降低有直接的因果关系,还会降低机体抗感染能力,影响口腔内微生态环境,减少钙的吸收,引起骨丧失,影响牙齿寿命。

种牙要选正规医疗机构

口腔种植学要求口腔修复学、口腔外科学、牙周病学、口腔美容修复学等诸多专业学科知识的融会贯通。杨国利强调,种植牙是一项要求高度专业知识和丰富临床积累的技术项目,不仅要求医生的技术精湛,同时需要专业的种植专科助手和专业的修复医师一起合作,才能完成。所以选择的医院是否正规对于种植牙的寿命和成功率来说也至关重要。

还有种植系统的选择。就目前来说,种植牙系统有很多,不同的种植牙系统,无论是在生产工艺、外形设计,还是在加工精度、消毒设施等方面,都存有一定差异。因此,所选择的种植牙系统及材料不同,往往修复后的牙齿效果都会不一样。

本周六,杨国利博士将再次莅临永康康美诺口腔医院,面对面为市民口腔健康进行咨询指导。



扫一扫
获取更多爱牙知识