

立夏养生 从心出发



下周将进入二十四节气中的立夏节气。立夏代表天气转暖，温度升高，炎热的夏季即将到来。

在中医理论中，自然界四季消长变化和人体的五脏功能活动相互关联对应。夏对应心，也就是说夏季心阳最旺，应重点关注心脏，学会养心。

记者 施美园
应玲菲

养心 先要精神安静

中医认为，心为一身之主，脏腑百骸皆听令于心，故为君主。心主神，为神明之用，也就是说心在人的各脏器中起主导作用，人的精神思维活动也与心有关。

当夏日气温升高后，人们极易烦躁不安，好发脾气。有些人平时不急不怒，可到了夏天却变得性情急躁，常为小事大发脾气。这是因为气温过高加剧了人们的紧张心理，心火过旺所致。

所以，在春夏之交要顺应天气的变化，做好自我调节，做到戒躁戒怒，切忌大喜大悲，保持精神安静，心志安闲，心情舒畅，笑口常开。

作息 晚睡早起 中午打个盹

《黄帝内经》曰：夏三月，夜卧早起，无厌于日，此夏气之应，养长之道也。立夏后人们应早点起床，以顺应阳气的充盛，晚些入睡，以顺应阴气的不足。与此同时，为保证充足的睡眠，也要重视午睡。

中午是一天中气温最高的时段，中医认为，这一阶段人易出汗，出汗散热，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，午饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡。有了午觉补充，人的体力就会有所恢复。

建议午睡时间安排在11点到13点进行。时间不宜过长，以半小时到一小时为宜。睡前不吃油腻食物，不要过饱。因为油腻食物会增加血液黏稠度，加重胃消化负担，影响午休质量。睡觉时避免在风口处睡觉，以防着凉。

饮食 多果蔬粗粮少生冷

夏宜清热祛暑。瓜类植物水分多，热量低，且营养丰富又有清热祛暑的功效，所以在养生食材上以瓜类植物为主，市面上常见的苦瓜、冬瓜、番茄、丝瓜、南瓜、黄瓜、西瓜等，有清凉祛暑的作用。

此外，一些深色的果蔬，如胡萝卜、芒果、红黄番茄等，含有大量的胡萝卜素及植物化学物质，有助于补充维生素、矿物质和膳食纤维，增强免疫力。

立夏时节，自然界阳气渐长、阴气渐衰，养生要因势利导，注意养护阳气。而许多人喜欢吃生冷食物，例如凉菜、冰激凌、冰镇汽水、啤酒等。事实上，贪吃生冷会使寒邪进入体内损伤阳气。尤其对于女性，因其体质属阴，即使在炎热的夏季，冷饮、冰茶等寒凉之物也不可以贪多，否则有害健康。建议每天可少量多次饮用白开水，也可饮用绿茶水、绿豆汤或酸梅汤等消烦除渴。

》》》相关链接

立夏要吃红枣鸡蛋

立夏吃了蛋，热天不疰夏。

相传从立夏这一日起，天气晴朗并渐渐炎热起来，许多人特别是小孩子会有身体疲劳四肢无力的感觉，食欲减退逐渐消瘦，称之为“疰夏”。女娲娘娘告诉百姓，每年立夏之日，小孩子的胸前挂上煮熟的鸡鸭蛋，可避免疰夏。因此，立夏节吃蛋的习俗一直延续到现在。

也有一种说法，立夏吃东西最补，吃一只鸡蛋相当于吃一只鸡。立夏后，农事开始繁忙起来，人容易疲乏。吃红枣鸡蛋，是为了补充体力。

我民间也有吃红枣鸡蛋的传统。煮法很简单：先把红枣洗净入锅煮至七八分熟，有的人家还会加入瘦肉一起煮。然后打入几个鸡蛋，根据个人口味，加入红糖，再煮至鸡蛋成荷包蛋状，一碗香喷喷的红枣鸡蛋就大功告成了，咬一口，别提有多甜蜜了。

（康美诺口腔医院）



假牙戴不牢怎么办

记者 施美园

咨询读者 王先生

五六年前因半口缺牙就戴上了活动假牙，刚开始吃东西还好使，可是从去年开始，发现嘴里的假牙松动厉害，说话时假牙还容易掉下来，吃东西时也开始左右晃动。这是什么原因引起的？有没有办法恢复良好的咀嚼力？

解答专家 康美诺口腔医院种植科主任施海鹏

牙槽骨萎缩 假牙无法固位

这种情况就是我们常见的无牙颌，是指因为牙周病、龋病、不良修复体甚至外伤而导致的全口或半口牙缺失，顾名思义就是全口或半口没有牙齿。

活动假牙戴不牢的原因，除了假牙制作上的因素以外（这种因素的比例不多），往往是因为牙槽骨吸收严重，使假牙无法固位引起的。很多人可能不知道，牙槽骨是全身钙化度最低的骨头，牙齿缺失后，牙槽骨很容易变低甚至变平而使假牙无法固定。

假如戴了假牙后的一段时间后，固位力下降而引起假牙松动，而牙槽骨吸收不十分严重，那只要进行衬垫或重新制作一副新的活动牙就行了。假如牙槽骨吸收十分严重，活动假牙通过上述方法已无法获得好的固位力，可以尝试考虑种植修复。

种植修复可分为两种

在口腔种植领域，无牙颌的修复方式主要有两种：一种是覆盖义齿修复，可以摘戴，只要在口内种植一定数量的种植体，来支持和稳固活动假牙即可。这种修复方式主要适用于口内可用骨量较差的缺牙者。另一种是种植固定义齿修复，固定在口内，异物感少。一般上颌种植至少6-8枚，下颌种植至少4-6枚。种植体就像桥墩一样，让假牙在上面稳稳地搭桥，桥可以搭多长，取决于种植体的数量和缺牙者的口腔情况。

如果口内骨量情况尚可，但个别种植位点骨缺损的，还需要通过增加人工骨粉进行骨增量。因为充足的骨量有助于种植体在良好的位置植入，也有助于种植体存留。

需要提醒的是，无论何种无牙颌种植修复方式，清洁和保持口腔卫生都十分重要。无牙颌种植覆盖义齿可以摘下清洗，而无牙颌种植固定义齿，则需要认真刷牙。刷的不仅是牙，牙齿和牙龈交界处更应引起重视，食物残渣容易积聚于此，忽视会引起牙龈炎症，严重的还会影响种植体。

信息链接 近期，康美诺口腔医院开展了疑难缺牙案例公益援助活动，符合条件的市民可享受免费检查及拍片。此外，5月1日（周日）省口种植专家将亲临该院，有需求的市民可以到现场咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识