

身体要季节

老慢支 夏调事半功倍



即将进入三伏天 ,冬病夏治又成为市民的热门话题。

冬病夏治是中医特色治疗方法 ,利用夏季气温高 ,机体阳气充沛的有利时机 ,调整人体的阴阳平衡 ,治疗某些冬季好发 ,属于虚性、寒性的疾病 ,最大限度以阳克寒 ,达到标本兼治、预防保健的作用。

今年三伏天的具体时间为 :头伏7月17日 7月26日 ,中伏7月27日 8月5日 ,闰中伏8月6日 8月15日 ,末伏8月16日 8月25日。

记者 施美园

A 调理脏腑 扶正固本

在山川大药房常年应诊名老中医蔡文梅看来 ,冬病夏治受益最大的是呼吸系统疾病 ,其适应症主要有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎等 ,属阳虚为主 ,或寒热错杂以寒为主的人 ,也适用于怕冷、怕风、平素易感冒的虚寒体质者。

中医概念里 ,慢性支气管炎属咳喘、肺胀范畴 ,此类人群大多痰湿内阻 ,初起肺气虚或肺脾两虚 ,后期致肺脾肾三脏俱虚 ,且秋冬季节或气候突然变化时容易发作 ,到夏季 ,咳嗽和喘等症状缓解。蔡文梅说 ,根据中医 ,治病必求于本 ,和 既病防变 原则 ,在夏季进行调理脏腑、扶正固本 ,往往事半功倍。

B 调理方法 分内服与外治

扶正固本的重点在肺、脾、肾三脏 ,可分为内服和外治。

内服是指根据患者体质、病程、病情轻重及机体阴阳偏盛偏衰的个体差异 ,辨证选用中草药煎剂或中成药口服 ,主要是调节肺、脾、肾三脏功能 ,以达到养肺、健脾、温肾、纳气的目的。

外治法常用的有穴位贴敷、针灸、熏蒸等 ,调动人体阳气驱寒的方法。可根据个人的体质和病情需要选用 ,有时需要结合多种治疗方法。蔡文梅举例 ,比如贴敷 ,如果在贴敷前先进行针灸疏通经络或贴敷后进行热敷 ,作用会更明显。

需要提醒的是 ,冬病夏治主要是一种辅助疗法 ,效果并非 立竿见影 ,一般要坚持3年 ,才可起到长远效果。

C 不受风、不淋雨 注意饮食起居

肺怕燥 ,养肺要以养阴为主。在冬病夏治期间 ,应注意跟随夏季特点 ,从饮食、起居方面综合调养。

饮食以清淡为主 ,多吃蔬菜 ,慎用辛燥之品 ,以防伤阴 ,忌大量服用寒凉之品。夏季炎热 ,往往易贪凉、吃冷饮 ,若大量进食寒凉之品 ,则易致中阳受损 ,脾胃虚弱。可以适当吃些自己做的清凉饮料 ,比如绿豆汤、米仁汤、玉米汤 ,既清凉又除湿。

当下季节雨水多 ,不可淋雨、涉水 ,否则会加重体内湿气。此外 ,也不可多受风 ,尤其是空调风 ,建议空调间温度不能太低 ,否则容易引起感冒、咳嗽。



防潮

近来 ,任性的黄梅雨像个黏性十足的孩子 ,时不时地来永城捣乱 ,搞得整天湿漉漉的 ,接下来的日子会怎么样 ?从天气预报得知 ,未来的一周 ,直到7月来临 ,永城将间歇性降雨 ,而晴热天气也不会少。这一时节 ,空气湿度大、气温高、衣物等容易发霉 ,人也容易感到乏味、疲倦 ,因此养生重点在于防潮。

衣物常换

梅雨期湿度大 ,真菌很活跃 ,皮肤癣容易在身体各部位蔓延 ,运动或流汗后应立即沐浴、更衣 ,保持干爽。少穿又厚又紧的牛仔裤或紧身裤 ,尽量穿棉质内衣。

此外 ,要注意保持家居衣物通风干燥 ,衣服要常洗常换。可用樟脑丸、防霉饼、竹炭、木炭制品等防霉、除湿用品 ,降低衣橱、鞋子里面的湿度。梅雨天更加要注意保持鞋子干爽 ,如果有多双鞋子可以换着穿 ,让鞋子通风透气。

适当运动

跑步、快走、游泳、瑜伽或其他有氧运动 ,都有助于活化气血循环 ,帮助水分代谢 ,可活络器官运作 ,加速湿气排出体外。

夏天泡脚也能祛湿 ,用40摄氏度左右的热水泡脚半小时左右 ,水最好超过脚踝到达小腿。然后 ,泡到后背感觉有点潮 ,或者额头出汗 ,这说明经络上下贯通了 ,泡脚后可做些简单的按摩。

劳逸结合

要注意劳逸结合 ,过度疲劳也容易导致湿邪乘虚而入。夏季昼长夜短 ,再加上忙碌的职场人士晚上加班 ,夜间睡眠时间不足 ,应特别注意劳逸结合。

适当午睡 ,哪怕在办公桌前打个盹 ,不仅可以补充晚间睡眠不足 ,还使下午工作效率得到极大提高。对于那些因受客观条件限制 ,中午不能很好午休的女性来说 ,要保证充足的晚间睡眠。晚上在11点左右睡觉 ,最迟不要超过12点 ,而且保证7到8小时的睡眠时间。

饮食清淡

要多吃清淡祛暑、清热解毒的食物 ,如利水祛湿类食物 :黄豆、绿豆、金针菜、冬瓜等 ;清热祛暑类食物 :西瓜、丝瓜、黄瓜、芹菜、苋菜等 ;清热利湿的食物 :茭白、竹笋、荸荠等 ;健脾利湿的食物 :蚕豆、赤豆、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、鳊鱼等。

儿童要少吃厚腻甘甜的食物 ,特别要限制冷饮摄入 ,尤其是冰箱内取出的食物不要立即食用。对于喜欢喝冰啤酒的人来说 ,要注意适度、适可而止 ,最好的夏日饮品当数白开水、淡茶水。

康美诺爱牙课堂

87122123

戴了假牙后吃饭就不香了？

咨询读者 徐老伯

一年前 ,镶了一副假牙 ,吃东西痛快了 ,可是不管是多好吃的东西 ,感觉都没有以前那么有味道了 ,这是怎么回事 ?有没有其他的办法 ,能改善这种状态 ?

解答专家 康美诺口腔医院

种植科主任施海鹏

影响味觉的原因有很多

施海鹏认为 ,影响味觉的原因是多方面的 ,有自身的原因也有假牙的原因。

首先人感知味道的能力会因为年老而有所降低。味蕾感受口腔内食物化学变化 ,并将其转变为神经冲动传至大脑 ,产生味觉。味蕾主要位于舌头 ,还有一些分布于会厌、软腭和咽后壁等处。味蕾会随着年龄的增长而退化 ,因此 ,老年人辨别味觉的能力本来就会降低。

其次 ,人的牙齿神经非常发达 ,其中包含着大量的味觉神经 ,与我们平时感知味道息息相关。戴假牙后 ,由于咀嚼力量减弱 ,不能将食物嚼得很细碎 ,食物与味蕾的接触受到限制。真牙的根部有许多触觉感受器 ,能根据牙齿受力情况判断食物团块的大小 ,牙齿脱落后 ,这种判别力丧失了 ,很大的食物颗粒就可能引起吞咽 ,自然就尝不到味道了。

味觉还会受到温度的影响。比如有些食品热时吃起来很香 ,有些食物则非要凉了吃起来才有味道。可是 ,戴上假牙 ,尤其是全口假牙 ,它们需借助一个很大的塑料托帮助固位和承担咀嚼压力 ,这样不仅掩盖住了大量的味蕾 ,而且阻断了温度的传递 ,也就体会不到食物的真实味道了。

种植牙对味觉影响相对少

如果牙床骨条件允许 ,可以考虑选择种植修复方式进行缺牙修复。施海鹏说 ,目前临床上主要有三种缺牙修复方案 :活动假牙、固定烤瓷牙和种植牙。

相比较前两者 ,种植牙克服了活动假牙和固定假牙的缺点 ,抛弃了传统镶牙的钩和套 ,将医学纯钛金属制成的 人工牙根 深植于牙槽骨 ,有效刺激牙骨和味觉神经的再生。当人工牙根与牙槽骨紧密相容后 ,再于人工牙根上镶上牙冠。种植牙无异物感 ,舒适度更接近自然牙 ,同时可较好恢复咀嚼功能 ,减少假牙对味觉的影响。

当然 ,种植牙的成功率与否要看医师操作的专业度及种植技术 ,建议牙齿缺失者选择种植牙时 ,尽量到正规医院的口腔专科就诊。

本月9日(周六) ,浙江省口腔医院种植专家何福明将到康美诺口腔医院就诊 ,如果对种植牙还存在疑问的市民朋友 ,可前往医院当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识