



市民恋上 三伏贴

记者 施美园

最难熬的三伏天是冬病夏治的最佳时期,这不,还没有到头伏(7月17日),就有不少市民赶来山川大药房预约三伏贴了。

三伏贴不是万能贴,不可盲目跟贴。山川大药房常年应诊名老中医项葛霖表示,三伏贴作为冬病夏治常用的方法之一,有诸多讲究,贴敷前需先把脉问诊,过程中应该掌握好时间、取穴,后期还需做到治养结合。

了解适应症 事先把脉问诊

冬病夏治有很多手段,如穴位贴敷、中药内服、针刺、艾灸等,其中穴位贴敷(即三伏贴)是最常用的方法之一。这一疗法是在三伏天内,将辛温中药药贴,直接贴敷于特定穴位,利用夏季人体阳气最为活跃以及毛孔扩张的特点,将药物渗入皮肤,刺激穴位,从而达到治疗某些特定疾病的目的。

然而并不是所有病症都可以通过三伏贴来缓解。项葛霖介绍,三伏贴适用于虚寒类疾病,如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎、痛经、体虚感冒咳嗽、慢性胃肠炎、溃疡病、慢性腹泻。而风湿及类风湿关节炎、颈肩腰腿痛等用针灸、拔罐效果更好。

贴敷前一定要经过中医把脉诊断,辨别是热症还是寒症。项葛霖强调,热性疾病如糖尿病、结核病、感染性疾病等患者是不适合贴敷三伏贴的。

不能随便贴 用药和穴位都是关键

三伏贴看起来简便易行,实则颇有要领。很多市民图省事,甚至选择自己上网采购三伏贴自行贴敷。针对此现象,项葛霖指出,市民没有相关的医学经验和知识,擅自买药贴敷,可能达不到预期效果。

冬病夏治,需要对病人的病情足够了解,用药需要根据不同类型的疾病区别配敷。同时针对需要调理的不同病症,贴敷的穴位有所不同。项葛霖建议,尽量找有经验的中医师辨证配穴专人专贴。而贴敷时间要恰到好处,时间太少疗效差,太过则损伤皮肤。贴敷时间的长短必须严格遵从医嘱,一般以局部皮肤有烧灼感为宜。

项葛霖特别强调,三伏贴贴敷过程中,一些皮肤较敏感的人在贴药后有皮肤发热感灼痛感的状况,少数人贴药穴位的皮肤出现水泡,这也是正常药物反应,不必紧张。此时,应注意保护好创面,避免挠破。如果贴敷处出现明显水泡甚至水泡破裂,请及时就医处理。一些爱美人士,可事先与医师沟通,尽量不要选在皮肤经常裸露的部位进行贴敷。项葛霖说。

不必赶在头伏当天 贴敷后有几要注意

贴敷的前一天,最好能洗个澡,因为贴敷当日不宜洗澡。项葛霖提醒,为确保贴敷的疗效,三伏贴贴完后不要对着空调和电风扇猛吹,因为机体遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收;也不要运动,出汗会使固定药贴的胶布脱落,最好在阴凉的地方用电扇微风吹拂。饮食以偏温性的食物为主,忌生冷、辛辣等刺激性食物;戒鱼、虾等易致敏食物;忌易化脓食物,如牛肉、烧鹅等,避免烟酒。

连日来,咨询的市民非常多,为避免扎堆现象,建议需要前往贴敷的市民,尽量先预约。另外,大家无须非要挤在头伏的当天,只要在头伏期间,均可前往贴敷。每10天贴一次,连续3-4次为一个疗程,一般需连续2-3年。

小暑好「四关」 养生



前段时间,天气就像娃娃的脸,说变就变,气温也是陡升陡降。还好,骄阳还是伴着小暑节气如约前来。

昨日开始,进入小暑节气,标志着我国大部分地区进入炎热季节。不少市民都有同感,天热易心烦,专家提醒,小暑养生宜“心静”,守好四关尤为重要。

养阳关 别太贪凉了

都说“春夏养阳”,很多人不明白,夏季是一年中阳气最为旺盛的时节,为何还要养阳呢?

其实不然,夏季人体的毛孔都张开了,容易让阳气发散。同时,大量的出汗,且没有及时补充水分,很容易伤津耗阳气。

因而,要调节好体温和室温间的差别,房间内温差不能太大。如果长时间在空调房里,要注意关节的保暖,随时通风,切勿因贪凉而引发各种疾病。

情绪关 心态平和最重要

小暑时节,温度逐渐升高,天气变得炎热,是暑热之邪最易伤人的时候。也特别容易影响人们的情绪,出现心情烦躁、脾气易怒等特点。

因此,炎炎夏日,调养心神非常重要。凡事不宜急躁,否则心火妄动,加之酷暑火热邪气,即所谓“内外合邪”,易出现伤暑之症。特别是对于有心血管疾病、呼吸系统疾病的市民,应时刻保持一个凉爽的环境、愉悦的心情,以减少意外事件的发生。

饮食关 适当吃清凉食物

天气炎热的时候,人们往往不思饮食,特别对油腻食物感到厌烦。因此,夏日饮食应以清淡、营养、易消化为宜,多吃杂粮、蔬菜,避免肥甘厚味。可适当多吃消暑清热、生津解渴的食材,如扁豆、绿豆、豆腐、荷叶、芦笋、水芹、苦瓜、冬瓜、西瓜、雪梨、枇杷等。

市民可常喝五花茶(金银花、菊花、木棉花、槐花、鸡蛋花)、绿豆汤、西瓜汁、荷叶水、酸梅汤等以解暑。另外,夏季进食冰镇食品应适度,避免损伤脾胃。还要注意饮食卫生,防止肠道传染病的发生。

睡眠关 中午打个盹

网上有个说法:春困、秋乏、冬眠、夏打盹,一年四季都是睡。睡眠对我们来说真的很重要,夏季总是有昏昏欲睡的感觉。专家表示,这和日长有关系。夏季白天时间长,夜晚时间就短,因而总会觉得睡眠时间不够了。

夏季天亮得早,黑得晚,因此,人们的起居和作息时间应随之作一些相应的调整,做到早起晚睡。不过,这里的“晚睡”指的可不是晚上十一二点哦,而是9点以后。

睡眠时间不够,可以通过午睡补充。午睡也是要讲究质量的,最好平躺,不要趴着睡。

康美诺 爱牙课堂
☎ 87122123

长时间缺牙 还能做种植牙吗?

咨询读者:林女士

因为蛀牙,7年前拔掉了一颗后磨牙,想着反正还有其他牙齿可以使用,就一直未进行后续处理。现在感觉周边牙齿越来越松动,咬食物越来越不顺畅。不知道过了这么久,还能不能做种植修复?

解答专家:康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

牙齿缺失隐患多

缺牙不补的现象十分普遍。不少缺牙者认为缺牙后无痛无恙,而大部分缺牙位置为磨牙,隐藏在后方,别人不易看见,不至于影响美观,便不去理会,一拖再拖。殊不知,缺牙不及时处置会留下许多隐患。

缺牙区旁边的牙齿会随时间慢慢偏移,倒向空缺的空间,空缺的上方或下方的牙会延伸生长,填补空缺,造成咬合不正,引起脸部歪斜、左右不对称,而且由于每颗牙齿的承受力有一定限度,当出现牙齿缺失后,咀嚼力集中在余留牙齿上,过度受力且受力方向不均衡,使余留牙齿造成创伤,引起塞牙、牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动等牙周疾病。牙齿缺失胃肠会受到累,咀嚼功能变差,营养吸收随之变差。咀嚼功能降低,大大增加消化系统的负担,长期如此,或引发消化系统疾病。

越早修复越稳固

与传统修复方式相比,种植牙修复在恢复牙齿的支撑、功能、形态、使用等方面都优于前者,种植体与牙槽骨紧密结合,牙槽骨萎缩会延缓,种植牙还能提供接近真牙的外观以及咀嚼感,减少了牙齿敏感酸痛,方便耐用。是目前备受牙缺失者认可的缺牙修复方式。

对于牙齿缺失者来说,能够采用种植牙技术修复牙齿缺失,似乎是一件令人开心的事情。但不是每个牙齿缺失者都可以通过种植牙进行牙齿修复的。做种植牙还需要满足相关条件,其中牙槽骨条件最为关键:良好的牙槽骨,可以保证种植牙在行使咀嚼功能时的稳定性,并可将种植牙所受的力量均匀分散。

随着医学技术的不断发展,可以通过多种特殊的种植技术解决种植牙问题。所以长期缺牙的患者仍可做种植牙,但是修复难度比刚缺牙就立即修复的难度大了不少。建议市民朋友,出现缺牙后,尽量在三个月内到正规的口腔医疗机构检查、诊断并修复。

明日,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