



精心调理 育个健康宝宝

二孩 政策出台之后 ,一些已经过了最佳生育年龄段的妈妈又动起了再次怀孕生儿育女的心思。山川大药房全年应诊名中医胡景文建议 ,对于有意孕二胎的高龄女性(38岁以上) ,在孕前半年至一年 恰到好处 的身体调理 ,不仅能为新生儿宝宝一生的体质打下良好的基础 ,而且也是准妈妈身体 全面休整 的大好时机。

记者 施美园

A 顺利受孕 请关注你的肾

胡景文表示 ,女性能否顺利受孕 ,视肝肾脾功能以及体内的气机是否良好。

中医认为 ,肾主生殖 ,肾气旺盛 ,则精力充沛 ,子宫营养不良 ,为孕育和胚胎着床提供了良好的环境。如肾气不足 ,怀孕会受影响 ,甚至导致不孕或流产。肝与肾同源 ,肝血不足 ,或气血流通不畅也会影响怀孕。

《黄帝内经》中说 : 女子二七而天癸至 ,任脉通 ,太冲脉盛 ,月事以时下 ,故有子 七七 ,任脉虚 ,太冲脉衰少 ,天癸竭 ,地道不通 ,故形坏而无子也。换句话说 ,月经来潮是由于肾气盛、天癸至、任脉通、太冲脉盛而起。只有脏腑功能正常、气血调和 ,月经才会如期来潮 ,反之 ,则说明身体出现了问题。月经与肾气关系密切 ,应顺着月经周期调理身体。

中医通过望闻问切 ,观察月经的量、色、质、周期等 ,来判断女性身体的状况 ,月经不调有先期、后期 ,经间出现无定期、量多或者少、痛经等症状 ,要根据不同症状、不同体质 ,给与不同方法调理。包括滋肾补肾 ,疏肝养肝 ,健脾健胃、调理气、温经、散寒、清热解毒等。

条件允许的话 ,夫妻双方都做些调养。胡景文说 ,准妈妈做好孕前调养的同时 ,准爸爸也要提高精子质量。

B 优生优育 需调整生活习惯

身体过于劳累、器官营养供给不足 ,即使成功怀孕 ,也不利于胎儿的健康孕育。 胡景文认为 ,母体的体质与优生至关重要。建议大龄女性 ,想要个健康的 二胎 ,在孕前的半年至一年就得好生保养 ,要从饮食、睡眠、心态、运动等方面着手。

保持良好的心态 ,不经常熬夜 ,要注意作息时间 ,平时要早睡 ,最迟不能超过 11 点。不久坐久站 ,不长时间躺着看电视或玩手机 ,适当增加运动。

注意饮食 ,少食高油、高盐、高糖的食品、辛辣、油炸食品 ,多吃无污染的蔬菜、水果、牛奶、鱼、鸡蛋等。在服药期间忌萝卜、绿豆、菠菜。月经期 ,不吃冰冷饮 ,不洗冷水浴。

保持呼吸新鲜空气 ,远离有毒有害气体 ,长时间接触、呼吸 ,对胎儿发生缺陷 ,甚至流产。

立秋后润燥养生 来一盏花茶



咽干喉痛、嘴唇干裂、皮肤紧绷 立秋让不少人陷入 秋燥 重围。中医提醒 ,此时可结合自身的体质 ,选择一款合适的花茶饮 ,以润肺去燥 ,养生防病。

醒脾健胃 桂花茶

【材料】桂花 3 克 绿茶 5 克 ,
【泡制方法】将桂花、绿茶一同放保温杯中 ,沸水冲泡 ,盖焖 10 分钟后即成。

带有芳香气味的茶饮 ,通常都具有醒脾开胃的 功效 ,可以促进食欲 ,帮助消化。如果出现食欲不振 ,咽干口渴、口臭牙痛 ,或者伴随腹胀便秘等秋燥症状 ,可以多喝一些醒脾健胃类的花茶 ,不仅生津止渴 ,而且有很好的保健作用。不过 ,由于此类芳香类花茶 ,一般都是配绿茶来饮用 ,绿茶茶性偏寒凉 ,因此 ,体质虚寒者不宜过多饮用。

清肝明目 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 ,具有清肝明目的作用。不少上班族尤其是电脑族 ,长时间盯着电脑屏幕 ,容易头昏脑胀 ,眼睛干涩等症状 ,推荐饮用菊花茶。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。

清热解毒 石斛金莲花茶

【材料】金莲花 5 克 ,石斛 10 克 桔梗 7 克 ,甘草、龙井茶各 3 克。
【泡制方法】上述各味加入适量沸水 ,加盖闷泡 15 分钟即可。

金莲花从中医上来讲 ,它是寒性的 ,有清热解毒的作用 ,所以尤其适合那些容易上火动不动就嗓子疼的人 ,其次金莲花茶对于呼吸道炎症等都有一定的缓解作用。

养血暖胃 玫瑰花

【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。

玫瑰花形态娇艳 ,香气甜美婉约。其性温润 ,温养心肝血脉、舒缓心灵 ,能够抗抑郁和焦虑 ,提高免疫力 ,调节内分泌 ,改善月经失调。在秋季 ,气温降低 ,天气干燥 ,女性朋友可以多喝一些玫瑰花茶来滋润去燥 ,养血暖胃 ,对于女性的健康非常有帮助。

以上花草茶饮方由山川大药房推荐

康美诺爱牙课堂

☎ 87122123

现在种牙 年底可饕餮

咨询读者 : 应先生

因为缺失两颗磨牙 ,每年年底聚会都没了什么胃口 ,今年想赶在年底前把两边缺失的磨牙修复好 ,过个好年。不知道种植牙从开始到完工总共需要多少时间 ? 现在预约 ,是否来得及 ?

解答专家 康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

不少人选择现在开始种牙

从 8 月开始 ,准备修复牙齿的人突然多了起来。这与一些市民的未雨绸缪有关系 ,一方面是为了能在年底享受美食 ,另外一方面是为了形象问题。

施海鹏表示 ,种植牙通过人工材料制成的种植体植入缺牙区牙槽骨中 ,替代牙根 ,然后以此为基础修复缺失牙。由于接近自然牙的外观、感受和功能 ,也不需要磨损缺牙区两边的健康牙齿 ,受到缺牙人士的青睐。

一般而言 ,人工牙根与齿槽骨紧密结合需要三个月左右的时间 ,之后可以开始做假牙。 施海鹏说 ,很多人就是算好了三个月这个时间 ,选择在这个时候种牙。这样一来 ,到临近年底的时候 ,就可以重新拥有一副完整的牙齿。

种植牙分 7 个步骤

口腔检查(1 天) 先进行必要的口腔检查及全身生化指标检验。了解缺牙区是否有牙槽骨吸收及吸收情况 ,是否有慢性炎症等。医生根据相关指标 ,给出修复方案。

种植牙根(10 天) 在缺牙相应部位的牙槽骨上逐级备洞 ,植入牙根 ,这个过程需在严格灭菌条件下完成。

等待骨结合期(3 个月) 骨结合期长短因人而异、种植系统、骨质条件而异 ,一般 3 个月可以愈合 ,少数骨质条件差的时间会有所延长。

安装愈合基台(1-2 周) 这个步骤是将基台伸向牙龈外部 ,构成贯穿牙龈部分 ,用以固定义齿及其他矫正物(修复体)。

取模(2 周) 卸除愈合基台 ,装上转移杆 ,取印模 ,制作上部牙冠。

佩戴种植牙冠(半天) 根据产品品牌及其生物及机械性能的不同 ,有多种选择。

定期保养(半年 1 次) 日常需要及时清洁口腔 ,避免口腔滋生细菌。此外种植牙需与天然牙协调 ,以维持正常的口颌系统功能 ,对种植牙定期进行调颌处理 ,以适应不断变化的关系。

》》》链接 :

8 月 14 日(周日) ,康美诺口腔医院邀请到浙江大学附属一院口腔种植科主任顾新华 ,为市民讲授口腔健康知识 ,同时还将亲自为市民种牙。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识