



解读健康睡眠 山川大药房养生班开课

昨日 ,山川大药房秋季养生班开课。特别邀请了省社会科学院哲学研究所所长陈永革以及浙江中医药大学硕士生导师胡正刚教授 ,分别进行了传统文化与养生、《黄帝内经》与《道德经》养生文化脉络、失眠症的中医防治等专题讲座。活动受到了市民极大欢迎。

在失眠症的中医防治专题中 ,胡正刚教授 ,以《黄帝内经》理论为指导 ,从病因病理入手 ,给现场市民朋友详细讲解了失眠的预防要点。

A 《黄帝内经》认为 营卫之气与睡眠息息相关

胡教授介绍 ,《黄帝内经》是最早对睡眠现象进行理论概括的中医典籍 ,而失眠的病因病理也在其中有了初步的阐述。

《灵枢·口问》有云 :卫气昼行于阳 ,夜行于阴 ,阴者主夜 ,夜主卧 ,阳气尽阴气盛则目瞑 ,阴气尽而阳气盛则寤。此为睡眠之生理。《灵枢·营卫生成篇》有云 :壮者之气血盛 ,其肌肉滑 ,气道通 ,营卫之行不失其常 ,故昼精而夜瞑。老者之气血衰 ,其肌肉枯 ,气道涩 ,五脏之气相搏 ,其营气衰少而胃气内伐 ,故昼不精夜不瞑。此为睡眠之病理。由此可以看出 ,营卫运行(胃脏功能)正常 ,气血充足 ,是睡眠的基础。

失眠 ,中医又称不得卧、不得眠、目不瞑 ,是指睡眠不足或睡不深熟的一种病症。 胡教授进一步分析 ,失眠临床症状轻重不一 ,主要表现为睡眠时间、深度的不足 ,轻者入睡困难 ,或寐而不酣 ,时寐时醒 ,或醒后不能再寐 ,重则彻夜不寐 ,常伴有多梦 ,甚至噩梦连连 ,常常影响人们的正常生活。

其中包括 :胃不和则卧不安 (多见于小儿过饥、过饱等不良饮食习惯)。思虑过度、耗伤心血 ;髓海不足、元气空虚 ;五脏虚损、精无所寄等。

B 失眠预防分五步走 重在调理心态与生活习惯

胡教授认为预防失眠 ,可以从5个方面着手调理。

正所谓 :恬淡虚无 ,真气从之 ,精神内守 ,病安从来 ?首要是调心 ,心为五脏之主 ,是全身血脉的总枢纽 ,心绪要先稳定、平和 ,调身 ,既按照四时节气 ,养成良好的起居生活习惯 ,调饮食 ,避免处于过饥、过饱状态。尽量少食过于油腻、辛辣、寒凉、以及发物 ,调睡姿 ,睡时应闭口 ,脚勿空悬 ,或放高处。睡时要灭灯 ,头边勿置火炉 ,卧室不应当风吹 ,尤其是头部耳部 ,调语言 ,省言常思己过 ,闲住莫论是非。

据了解 ,本次养生班课程以 传统文化与养生 为主题 ,陆续还将邀请原河北省邢台市中医院院长吴承贵 ,肠胃病治疗研究学者潘瑞鹏等著名学者名医 ,为大家主讲。并且今秋의每周三或周四 ,山川大药房都将举行养生讲座 ,欢迎市民到场参与交流。 咨询及报名电话 : 0579 - 87830120。

CCT 常春藤



眼周长 疙瘩 别随便挑

爱美是女人的天性 ,如果眼睛、面部周围长了一些半球形 小疙瘩 ,从而影响了美观 ,实属难忍。在不明真相之下 ,有的人甚至认为是脂肪粒一类的存在 ,用针强行挑破或挤压才发现 ,这些 小疙瘩 中却没有任何内容物、而且挑来挑去却越挑越多。其实 ,这很可能是得了汗管瘤。

何为汗管瘤 ? 有没有危害 ? 怎么办 ? 本期《美容小教室》常春藤医疗美容诊所的主治医生陈瑀仪将带我们全面了解这些恼人的 小疙瘩 。

Q :何为汗管瘤 ?

A :汗管瘤是向末端汗管分化的一种汗腺瘤 ,属于良性肿瘤 ,表现为细小的肤色半球形丘疹 ,表面稍显光亮 ,密集分布 ,但不相互融合 ,随病情的发展会不断增多、增大 ,难以自行消退。

Q :哪些人容易得汗管瘤 ?

A :让我们先来了解一下汗管瘤的发病原因 ,汗管瘤的形成有些是因为皮肤小汗腺的活性增强 ,表皮内的小汗腺导管上皮细胞过度分化所致。另外 ,年轻女性在经前期或在应用雌激素以后 ,这些颗粒状的凸起要比原来稍稍增大、因此有人认为此病与人体内分泌有关。所以 ,女性较容易得此病。

Q :得了汗管瘤怎么办 ?

A :祛除汗管瘤一般选择激光对病灶进行气化。治疗后保持创面干燥 ,涂修复药膏。

值得注意的是 ,治疗汗管瘤要求激光操作者技术过硬 ,要有相当的治疗经验才可以达到理想效果 ,不然极易留疤 ,也可能再次复发。目前 ,我市能够做此项诊治的医生不多 ,患者朋友要谨慎选择。

Q :生活中应注意什么 ?

A :得汗管瘤者 ,不宜搔抓 ,亦不要擅自强力挤压或用不洁的针头试图挑开 ,以免引起皮肤感染 ,应及时到正规医院就诊并积极治疗。

其次 ,注意防晒 ,避免暴晒后加重病情 ,避免滥用化妆品、眼霜。

最后 ,多吃蔬菜水果 ,多注意休息 ,尽量避免熬夜 ,同时注意平时生活卫生习惯 ,加强自身的锻炼。

特别提醒 :8月27日(下周六)中国皮肤美容协会委员、皮肤科主任医师温昌穗博士将莅临陈郡怡医疗美容诊所 ,为顾客朋友解答敏感皮肤、青春痘、黄褐斑等问题。有需要的朋友赶紧预约吧。



扫一扫
获取更多美容知识

康美诺爱牙课堂

87122123

孩子换牙期间 牙齿不齐怎么办

咨询读者 : 施先生

7岁的儿子正在换牙期 ,上下门牙均已替换成恒牙 ,却出现牙齿排列不齐的情况 ,这是怎么回事 ? 和哪些因素有关 ? 需要及时矫正吗 ?

回复专家 :康美诺口腔医院
矫正科主任张耀五

六龄齿 龋坏率高

从6岁开始 ,孩子就进入了换牙阶段 ,一直持续到12 - 13岁。这段时期牙齿会由于生理或病理的原因导致排列不齐。

其中六龄齿是孩子六岁左右长出的恒牙 ,它不替换任何乳牙 ,在最后一颗乳牙后面的牙床处萌出 ,上下左右各一颗。由于萌出比较早 ,容易被家长当作乳牙忽视 ,所以也是龋坏率最高的恒牙。 张耀五提醒 ,家长要密切关注六龄齿的萌出情况 ,做好清洁 ,及时进行窝沟封闭。

适当吃一些耐嚼的食物

儿童的饮食趋向精细化 ,直接导致儿童颌骨发育不完善 ,换牙时 ,体积较大的恒牙替换体积较小的乳牙 ,牙槽骨却没有足够空间 ,导致了牙齿的拥挤。 张耀五表示 ,饮食太过精细 ,是儿童时期牙不齐的关键问题。

家长应该适当让孩子吃一些粗粮和耐嚼的食物。如牛奶等乳制品 ,钙能抑制细菌产酸 ,并防止牙齿钙磷化合物溶解。海鱼、茶和矿泉水等含大量氟 ,氟能与牙齿中钙磷化合物形成不易溶解的氟磷灰石 ,防止对牙质的侵蚀。苹果、黄瓜等较脆较硬的水果蔬菜 ,在进食时可起机械擦洗作用 ,擦去牙齿表面的细菌。果胶还有抑制细菌的作用。水果蔬菜中含有的微量元素和维生素C ,也具有抗龋作用。

严重错合畸形尽早矫正

张耀五介绍 ,换牙后牙齿不整齐的情况很复杂 ,原因也很多 ,要根据具体情况具体对待。

新换的恒牙往往会颜色偏黄 ,并且在切端存在 锯齿状 ,这是牙齿正常的发育结节 ,会通过咀嚼食物而逐渐被磨平 ,家长无需处理 ;上门牙刚萌出时呈 八字状 ,这也是正常现象 ,随着两旁犬齿的萌出 ,齿缝收窄 ,逐渐恢复到正常的位置 ,也不需要此时进行矫正。

但是乳牙全部替换完毕 ,牙齿仍没有排齐 ,就尽早接受专业医生的指导。尤其对于严重妨碍生长发育的错合畸形 ,如乳牙反合 ,会妨碍上颌骨的发育 ,影响面部的外形 ,应当及早治疗。

大多数的错合畸形要等到牙齿替换完的恒牙期 ,但每个儿童的生长发育又有个体差异 ,不能一概而论。只是18岁以后 ,进入成人期 ,生长发育基本完成 ,矫治效果就不如儿童期和青少年期。

》》》链接 :

本周日 ,康美诺口腔医院特别邀请同济大学口腔正畸学博士丁王辉 ,到院进行正畸临床交流指导。届时丁博士将为市民进行免费矫正咨询与矫正方案设计 ,关于牙齿矫正有疑问的市民 ,可以于当天到院咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识