



# 吃喝玩乐不任性 过个健康假期

记者 施美园 应玲菲

期待已久的国庆长假终于来了,不少人早已计划好各种聚会或者全家出游。大吃大喝,彻夜狂欢,不醉不归,各种疯狂似乎成了不少人假期的标配。山川大药房常年应诊名中医项葛霖提醒,不管是休闲、娱乐,还是聚餐,都应该把健康考虑在内。吃、喝、玩、乐,闲时要注意保护肠胃,要尽兴,更要健康。

## 吃:不大吃大喝 饮食顺序有讲究

项医生表示,平时一日三餐定时定量,胃中消化液的分泌也随之相适应。但这一规律极易被节日诸多娱乐活动、各种宴请所打乱,造成饥饱失常,危害健康,所以对节日饮食要科学合理安排,尽可能不要打乱平时的生活规律。

为了健康不妨注意下进餐顺序,可以按照生食、凉菜、热菜、甜点的顺序进餐,尤其是在进餐自助餐时。海鲜类生冷食物往往不易消化,可以选择先吃,让胃酸对其进行消化。但过量地摄入会增加胃的工作强度。热菜是餐桌上最重要的部分,可相对多吃一点热食,但要注意荤类、素类、豆制品等的搭配。蛋糕、冰淇淋等食物含糖量高,摄入后会抑制食欲。如果一开始进食甜点,就没有胃口品尝其他美食了,所以应将其安排到最后,但其脂肪与糖含量较高,应浅尝辄止。

## 喝:酒不过量 喝前要垫底

难得有假期,亲朋好友聚会多,各式各样的饭局也随之增加。特别是现在的饭局少不了酒水,尽兴之余,难免伤及肠胃。

值得注意的是,空腹饮酒对胃的伤害最大。因为在胃里没有食物的情况下,酒精会直接刺激胃黏膜,溶解黏液屏障,抑制胃肠各种消化酶的分泌,减缓胃肠蠕动,长时间会导致胃溃疡。建议在饮酒前应先吃点食物,比如吃碗面条或喝碗稀饭,吃进去的食物有垫底的作用,等于在胃黏膜和酒之间形成一道屏障。

## 玩:出游水土不服要备药

假期旅游正当时,而不少人到外地旅游时常常会遇水土不服。所以在出门前一定要做好充分的准备。

晕车、晕船、晕机。建议在乘车、船或上飞机前,别吃得太饱,更不要吃油腻食物,以减轻肠胃负担,备好晕车药,出发前半小时至1小时空腹服用。如果选择公路交通出行,尽量坐在前排或靠窗的位置。

感冒。建议出行时带几件厚衣服,随时增减,感冒药更是必不可少。另外,应尽量减少出入人多拥挤的公共场所。

拉肚子。旅途中吃坏肚子可是常有的事。除了备好治疗肠道疾病的药物外,最好能带上一小瓶盐,洗水果时加点盐,可溶解水果表面的农药,能有效杀菌消毒。如果出现便秘,应多喝水,多摄入膳食纤维,比如鲜橙汁、麦片等。

外伤、晒伤、咬伤。创可贴、红花油、云南白药等外用药必不可少。选择去海边度假的人,一定别忘了带防晒霜、遮阳伞等防晒装备。如果皮肤被晒得发红,务必第一时间冷敷晒伤部位。

## 闲:补觉不要太过

对于那些平时最大愿望就是睡个懒觉的上班族来说,一旦放假,最想做的是睡个饱。不过,医生表示,补觉补过头会打乱生理时钟,不仅不能让你精力充沛,反而容易头昏脑涨。此外,晚睡晚起的作息习惯一旦养成难以改变,会影响假期后正常工作。

建议节日期间不要过度放纵自我,要保持良好的作息习惯和饮食习惯,平常一日三餐,按时定量,若突然改变饮食习惯,会使胃肠道短时间负担过重,还容易摄入大量脂肪导致体重增加。

## 又香又脆的山核桃来啦

一场秋雨一场寒,秋分过后,寒意渐浓,但温度的变化丝毫没有影响吃货们对美食孜孜不倦的热爱。

一到秋天,各色坚果开始抢占办公桌上的显眼位置,其中便有山核桃。山核桃好吃,但有人嫌口味少,不够带劲。

为了满足吃货们的各色愿望,本期,永康淘为大家推荐一款有着三种口味的临安山核桃。

临安山核桃主要分布于浙西北天目山区,属于稀特产品。每年白露前后成熟。属纯野生果类,集天地之灵气,真正无任何公害污染的天然绿色食品,也是众多中国干果中品味、营养价值最高的品种之一。

临安山核桃壳薄仁香,外形小而美,加工水平在全国同样处于领先水平,已开发出炒果类、手剥类、仁类、糕点类等系列产品,此番给大家推荐的就是手剥类的三种山核桃:牛奶味、椒盐味、水煮味。

胡掌柜表示,这款山核桃是通过货比三家才找到的物优价廉的好东西,天然无添加,都为今年的新采摘山核桃,经过多道筛选,传统古法炒制而成,是原生态的自然美味,保证您吃了忘不了。

临安山核桃牛奶味(1斤包邮),78元  
临安山核桃椒盐味(1斤包邮),78元  
临安山核桃水煮味(1斤包邮),81元

《《《《如何鉴别临安山核桃的好坏

看,好的山核桃颗粒均匀,色泽一致,没有破子和畸形子。

闻,优质新鲜的山核桃有一股山核桃特有的清香。

听,捧一捧山核桃,在十厘米高度逐个放下,如果听到有像破乒乓球一样的声音,就证明其中有空壳。

尝,把山核桃咬开,里面的肉质饱满,肉色金黄且壳薄,易咬开,香气浓郁,肉没有涩感。



扫一扫购买

康美诺爱牙课堂  
87122123

## 缺牙后多久能做种植牙?

咨询市民 陈小姐

母亲下牙一边的磨牙掉了近10年,一直没有修复。前几天带母亲去牙科咨询种植牙,被告知,由于缺牙时间太久,牙槽骨宽度不够,要先植骨再种植。那到底缺牙后多久做种植牙合适?

回复专家 康美诺口腔医院  
种植科主任施海鹏

## 缺牙过久不修复会导致牙槽骨流失

天然牙通过牙根将咀嚼力传递至牙槽骨,刺激牙槽骨的生长。缺牙后因为失去了咀嚼刺激,牙槽骨易出现流失。而种植牙将人工牙根深植于牙槽骨中,和天然牙一样通过牙根将咀嚼力传至牙槽骨,防止骨质流失。因此,种植牙成为越来越多缺牙者的修复首选方式。

但在日常的接诊过程中,有很多中老年人在计划种植牙时才发现牙槽骨被吸收,原因都是因为长期缺牙未及时修复,招致没有足够的骨量支撑种植体,需要先进行植骨后,再进行种植牙修复。

如果把种植牙比喻成一棵树,想要让这棵树稳稳扎根,就必须要有土壤,还必须是质量不错的土壤,这个土壤就是指牙槽骨。施海鹏解释,在牙齿缺失后,牙槽骨就开始了不可逆转的萎缩,就像没有了植被,土壤会流失一样,缺牙时间拖得越久,牙槽骨失去得也越多。

牙缺失还会导致说话出现漏风现象,影响正常社交。长久缺失会破坏整个牙弓的完整性,使邻牙移位、倾斜,进而使咀嚼功能下降,加重人体胃肠的负担。

## 种植修复 尽量在3个月内

一般来说,牙齿缺失后三个月内是种牙的黄金期,此时牙槽骨条件较好,进行种植修复有利于骨结合。

若拖到半年以后才修复,相邻的牙齿向缺牙的位置倾倒,对颌的牙齿伸长,牙齿伸入缺牙的位置,会造成牙齿咀嚼效果变差。还会出现牙槽骨吸收造成骨量不足的问题。不过,牙槽骨吸收的具体情况要因人而异,需要拍片检查分析,有的年轻人过一两年也没怎么吸收,有的人年龄四五十岁以上,或者有牙周病,牙槽骨吸收就会加速。

10月5日(周三),康美诺口腔医院特邀浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任顾新华到院,为市民讲授口腔健康知识,同时还亲自为市民种牙。

据了解,顾新华是浙江省口腔医学会修复专委会委员、浙江省生物医学工程学会生物材料专委会委员。曾留学德国,师从国际口腔修复专家Kern教授,擅长复杂的牙体、牙列缺损及缺失的系统种植修复。在国际著名学术期刊发表SCI收录论文2篇,国内著名学术期刊发表论文十余篇。

国庆期间,康美诺口腔医院的全体员工正常上班,有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