



霜降 养生的最好时节

10月23日是我国传统节气 霜降 。霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思 ,是秋季的最后一个节气 ,也意味着冬天的开始。霜降时节 ,养生保健尤为重要 ,民间有谚语 一年补透透 ,不如补霜降 ,足见这个节气对我们的影响。

干燥的霜降 防秋燥最后时期

霜降节气后 ,我们的皮肤跟着变化 紧绷、干燥、瘙痒 ,这是秋燥最明显的症状。不光身体外部 ,身体内部也发生变化 ,比如黏膜。如果你感觉口干咽燥 ,总想喝水 ,可喝了水之后还是口干咽燥 ,那就说明你已困于秋燥之中。

现代医学认为 ,秋天湿度过低 ,会影响上呼吸道及口腔黏膜湿度 ,易引发气管炎和支气管炎。不仅如此 ,秋季还是口腔溃疡、眼结膜干燥症等黏膜症状的多发季节。

那么 ,问题来了 ,如何应对这最后15天的秋燥 ?其实 ,最简单也易行的方法是多喝水 ,除了白开水还可在水中加些盐或蜂蜜。尤其是蜂蜜 ,因富含氨基酸和多种维生素 ,可以起到润肺、养肺的作用 ,是解决秋燥的能手。

此外 ,你也可以试试一个润秋燥的小方 :用麦冬、乌梅、连翘各10克 ,热水冲泡代茶饮。

降温的霜降 穿多少衣服看天气

霜降节气 ,意为 气肃而凝 ,阴冷凝露为霜 。由此可见 ,霜降也是秋季气温降低最显著的一个阶段。霜降是天气渐冷 ,加速向冬天奔去的节气 ,养生保健方面 ,秋冻差不多该停了 ,保暖要开始了 ,要注意防风寒。

添衣与否应根据天气变化来决定 ,只是不宜添得过多 ,以自身感觉不冷为准。常言道 : 出门防三、九月 若要安逸 ,勤脱勤着 ,因此应多备几件秋装 ,做到酌情增减 ,随增随减。

霜降温差大 ,穿多少衣服是件烦心事 ,可将衣服按照度数来划分。如较厚的羽绒服相当于9 ,薄款羽绒服相当于6 ,厚羊毛衫是4 ,棉背心4 ,抓绒衣服、薄外套是3 等。以环境温度为目标 ,一件件加上去。如出门温度为22 ,一件短T加薄外套就可以 22+1+3=26 ,控制在26 就合适。

进补的霜降 平补最适宜

霜降 一般是进补的好时候 ,谚语有 补冬不如补霜降 的说法。《素问·脏气法时论》说 : 肺主秋 肺收敛 ,急食酸以收之 ,用酸补之 ,辛泻之 。可见酸味收敛肺气 ,辛味发散泻肺 ,秋季宜收不宜散。因此 ,应少吃一些辛辣的食物 ,如姜、葱、蒜、辣椒等 ,特别是辛辣火锅、烧烤要少吃 ,以防 上火 。

中医认为 ,金秋时节的饮食原则应以滋阴润肺为宜 ,应 平补 ,而大补则容易补 过 了。为防止秋燥 ,可以适当多食用一些甘寒汁多的食物 ,如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等各类水果 ,蔬菜可多食胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕及各种豆类制品等 ,也可服用白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品以润肺生津 ,可以防止秋季最容易出现的口干、皮肤粗糙、大便干结等 秋燥 现象。

另外进补讲究因人而异 ,脾胃虚弱者、老年人或慢性疾病患者进行食补时 ,以健脾补肝清肺为主 ,应选用气平味淡、作用和缓的食物 ,食温热熟的食物 ,以汤类、粥类最为适宜 ,既营养滋补 ,又利于吸收 ,可增强体质 ,保持旺盛活力 ,预防和减少疾病。



购栖霞苹果 正当时

有句谚语想必大家都听过 : 一天一苹果 ,医生远离我。金秋十月 ,瓜果飘香 ,烟台苹果上市了。

栖霞素有 胶东屋脊 之称 ,主要地形为丘陵山地 ,有 六山一水三分田 的特点 ,非常适宜栽植苹果 ,栖霞人栽苹果的历史已有100多年。中国苹果看烟台 ,烟台苹果看栖霞。作为烟台苹果的正宗产区 ,栖霞可谓名之所归 ,酸甜可口 ,皮薄多汁。也正因此 ,栖霞还被誉为 中国苹果之都 和 中国苹果第一市 。

永康淘此番推出的栖霞苹果都是山地丘陵种植 ,光照时间长的地块。独有的环境造就了烟台苹果优良的品质。果实个大、果形正 ,色泽鲜艳红润 ,外表光滑细腻 ,口味酸甜适口 ,且果肉硬度大 ,纤维少 ,质地细。值得一提的是 ,这些苹果刚从树上摘下不久 ,可谓今年的最后一批鲜果。糖分积累更高 ,口感也更好 ,千万别错过哦 !

为惠顾小伙伴 ,永康淘采取了10斤包邮(80元)形式 ,只需扫一扫二维码 ,便可送货到家。馋虫们 ,是不是迫不及待了 ,快拿起手机吧 !

》》》苹果干的制作方法

苹果的好处多多 ,可是有时候凉的苹果并不适合胃寒食人群用。有什么办法既能吸收苹果的营养价值而又不怕苹果的凉性呢 ?不妨试试苹果干吧 !

材料 :苹果

做法 :先用蔬果洁液将苹果浸泡5分钟 ,然后洗净。

将洗净的苹果切块 ,均匀的摆进干果机的盘中。

温度设置在55 ,烘干即可。



扫一扫购买



种植牙功能和 真牙一样吗 ?

咨询读者 杜女士
我下磨牙两颗缺失 ,想考虑做种植牙 ,但是不知道做好种植牙以后吃东西有没有影响 ?都说种植牙与真牙相似 ,那么这个相似具体来讲 ,到底体现在哪些地方 ?

解答专家 :康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

原理 与真牙相似

种植牙是将人工牙根植入缺牙区的牙床 ,在其上部装上人工牙冠。由于自身人工牙根的存在 ,种植牙的咀嚼力学原理与真牙相似 ,可承受正常的咀嚼力。

人们在咀嚼食物时 ,天然牙会把口腔内的咀嚼压力通过牙根传递到牙槽骨 ,种植牙便是把咀嚼压力通过人工假牙根传递至牙槽骨。种植牙的患者在运行咀嚼功能时 ,牙合力经过种植体直接传导到牙槽内或牙槽骨上 ,力量很快被传导和分散到较大的支持骨内 ,并且植体同骨的结合会根据咬合力量的增加出现更牢靠的结合 ,因而能够承受较大的牙合力 ,具有良好的支持作用 ,故种植牙具有较强的固位力与稳定性 ,咀嚼力度也是极其接近真牙。

外表 几乎以假乱真

众所周知 ,牙齿的颜色是淡黄色的 ,这主要是由牙本质的色泽来决定的。而种植牙的牙冠是采用酷似真牙的高仿生纳米材质 ,不论是在色泽、反光度、透明度方面都与真牙相似 ,并采用计算机个性化设计 ,可以说如果不在近距离仔细辨别 ,旁人很难察觉它与自然牙有什么不同。

舒适度 抛弃了假牙的钩和套

假牙最让人头疼的就是它的异物感 ,毕竟假牙是外来物 ,相对来讲 ,种植牙抛弃了传统镶牙中的钩和套 ,也不用牙托。

此外 ,种植牙的牙根部分采用纯钛金属制作而成 ,钛金属具有与人体骨组织相容性高、比重小、耐腐蚀等特性 ,因此不会产生牙龈肿胀、发炎等排异性问题 ,还会像真牙一样 ,与牙床生长结合在一起 ,在舒适性上和真牙十分接近。

》》》链接 :

本月23日(周日) 康美诺口腔医院特邀浙江大学医学院附属口腔医院主任医师、博士生导师何福明到院 ,为市民讲授口腔健康知识 ,同时还亲自为市民种牙。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

