

初冬养生 注意防寒保暖



近段时间,天气变脸的速度实在让人摸不着头脑,上周刚刚经历过10左右的低温,这几天又升到了27左右。时常变化的气温让很多人感到不适应,尤其是儿童和老人,抵抗力弱,容易被疾病困扰。在这个天气多变的初冬时节,特别要注意保暖防寒。

儿童感冒,冬季更要谨慎对待

秋冬季节是感冒、咳嗽等上呼吸道疾病发病的高峰期,特别是孩子。孩子一旦感冒,家长非常着急,希望有一种万能药,吃下去就能见效。实际上,所有疾病都是有一定的病程的,因此,家长着急的心情可以理解,但因为“恨病”给孩子滥用各种药的方法不可取。比如有的家庭备有小药箱,孩子感冒后,家长就用家里储存的感冒药给孩子吃,甚至给孩子使用成人的感冒药。其实,这种方法非常危险。一些成人使用的感冒药中,含有的成分可能对骨髓造血系统产生抑制作用,影响儿童血细胞的生成和生长,导致白细胞减少及粒细胞缺乏,降低小儿的免疫力,有的甚至有可能引起中毒性肝损坏。因此,儿童防治感冒的方法一定要谨慎,不可盲目而为。

从中医角度来看,儿童感冒、发烧、咳嗽多是由于肺热引起的。一般来说,当出现以下情况时,提示孩子体内火热已经形成,要及时清肺泄热。当出现咳嗽不止、眼屎多、口气重、咽痛、咽干、口唇发红、舌尖红、大便干硬、大便臭状时,就要给孩子多喝水,同时食用一些生津润肺、养阴清燥的食物,如银耳、萝卜、柿子、百合、荸荠等。

盲目大补,容易上火

冬天是进补的好时节,似乎气温一骤降,羊肉驴肉等滋补食物已经频频出现在餐桌之上。但事实上,刚一入冬,南方的气温比起北方要温暖很多,不宜马上食用温热大补的食物,如羊肉、驴肉、人参、鹿茸等,否则容易导致上火,待到三九寒冬时才可适当食用温热之品。建议初冬多吃平补甘润的食物,如鸡肉、猪肉、鱼肉等。

进补也要因人而异,男女老幼的体质虚实寒热各有不同,如果盲目进补,反而不利。专家强调,冬季进补应根据个人体质强弱、胃肠功能好坏等个体差异而定,根据实际情况和气候变化循序渐进地清补、平补、温补、大补,切忌胡乱进补、长期大补、偏食偏补。

滋阴补肾,重视小动作

入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴为主。中医四时养生的基本原则是春夏养阳,秋冬养阴,这是因为秋冬阳气潜藏,阴精蓄积,顺应这个趋势养阴。

此外,我们还可以做一些微运动。比如上班间隙或上下班的路上走一走,也可以步行上下楼梯,活动活动,看似小动作,对滋阴补肾很有效果。空气好的晴好天气,应该多到户外活动。在日常生活中,还可以经常自我按摩腰部,晚睡前洗个热水脚,看似不起眼的小动作,补肾的作用却不容小视。

我们还可以根据个人不同体质和喜好,尝试一些其他小动作,比如养生保健学中所说的“沐耳”,双手置于耳前,来回搓动36下。因为,肾开窍于耳,长期浴耳,有益肾填精、疏通全身气血之功,可提高免疫力,预防感冒。还可以“干梳头”,双手五指分开如梳子状,置于前额发际处,从前向后搓36下,可益肾清脑。

记者 应玲菲 施美园

带皮吃的桔子 你一定要尝尝

初冬季,桔飘香。现在正是涌泉蜜桔大量上市的时节,说起桔子,许多人都会想起临海的涌泉蜜桔,天下一奇,吃桔带皮。

涌泉的蜜桔皮薄、味甜、品质上佳,可以连皮吃。因为糖份足,所以这种桔子的皮剥出来不会是连在一起的,只能一小颗一小颗的碎块。另外,涌泉镇村民认为桔子挂在树上时间长一些会更甜,于是形成一直挂果到11月采摘的习惯,有些村民摘桔子还吃桔皮,又脆又甜。涌泉蜜桔已经成为中国桔中上品,几棵特别好的果树,都被列入贡品,千金难求。

不过为什么涌泉产的蜜桔比其他地方好吃呢?这要从涌泉镇的地理环境说起,它地处亚热带,地理位置、土壤酸碱度、温湿度、日照等自然条件都很适合柑桔的栽培和管理。当地土质酸碱度为5.5左右,为果树的生长提供了很有利的条件。经农业部质检中心检测,评定涌泉蜜桔为果形整齐,色泽亮丽,果皮细薄,肉质脆嫩,汁多化渣,风味浓郁,品质极优。

宋代诗人苏东坡曾言,一年好景君须记,最是橙黄橘绿时。现在正是涌泉蜜桔上市的时节,但是由于今年秋台风的到来,雨水频频,导致青果开裂,涌泉蜜桔减产一半,价格走高。没关系,不用怕价格贵!这次永康淘与涌泉蜜桔的原产地临海涌泉镇柑桔专业合作社联合推出正宗涌泉蜜桔,品质有保障,5公斤装只要108元。

桔子是高热量低脂肪的水果,营养价值很高,备受人们喜爱,是送礼,单位发放福利的理想选择。下周日(27日),永康淘还将组织一场跨越仙居和台州的采摘游,邀请您去台州涌泉体验高山野炊,橘园品蜜橘。还有延恩寺、屏风岩美景,等你来观赏。届时,我们将统一大巴车出行,活动费用只需每人128元。名额有限,采摘游报名要快哦!

地址:永康日报生活体验馆(望春小区南路33号,永康日报大楼后门附近)

电话:871380958 13967919068



扫一扫
立即购买



康美诺爱牙课堂

87122123

备孕要先看牙 知道为什么吗

咨询读者 林小姐

我准备怀孕,身边朋友提到说备孕先看牙科,这备孕和牙科有什么关系呢?

解答专家 康美诺口腔医院

种植科主任施海鹏

准妈妈易患妊娠性牙龈炎

备孕期之所以要看牙科,是因为孕期有50%的准妈妈会发生妊娠性牙龈炎。

准妈妈怀孕后,因为内分泌改变,很容易患上妊娠性牙龈炎,表现为牙龈红肿,一刷牙就出血,如果孕前做足口腔工作,妊娠期牙龈炎的症状会较轻,但如果妊娠前已患牙龈炎却没有治疗,则可使症状加剧。有些准妈妈甚至会患上牙龈瘤,牙龈红肿高大,嘴巴张不开,使准妈妈不仅无法吃东西,疼痛还会影响到睡眠质量。偏偏准妈妈为了胎宝宝安全不能随便用药。

口腔病对孩子影响大

怀孕时雌性激素增加,免疫功能较差,细菌斑菌落生态改变,这些变化会使牙龈中血管增生,血管的通透性增强,牙周组织对牙菌斑的局部刺激反应加重,从而出现血管增生等炎症反应,还会发生其他牙周问题,如牙周会浮肿,牙齿松动、肿痛等。研究发现,孕妈咪的牙周病越严重,发生早产和新生儿低体重的几率越大。

孕前若有龋齿,常常因为怀孕而加重蛀牙的发展。如果孕前未填充龋洞而发展至深龋或急性牙髓炎,剧痛会令人辗转反侧,夜不能眠。并且母亲有蛀牙,下一代患蛀牙的可能性也大大增加。

怀孕前做个口腔全面检查

对于积极备孕的女性朋友而言,备孕期应该请牙科医生对你的牙齿、牙龈和口腔进行一次彻底的检查,从而针对现有问题加以治疗。

多年没有洗牙的朋友,牙石会黏附于牙齿表面,容易对牙龈软组织产生刺激,引起牙龈发炎、红肿,所以对于积极备孕的女性朋友来说,应咨询牙医做一次全口洁治(洗牙),以去除牙石。

日常有不少备孕的女性朋友会质疑智齿是否需要拔出,其实,如果智齿不会经常发炎,不需要拔除,但智齿若经常发炎,需要吃抗生素,则应尽早拔除。

有些疏忽口腔护理的女性朋友,在孕期如果出现牙患,怀孕4-6个月时是口腔治疗相对安全的时期,可在此时间内请医生医治。

《《小链接》》

为满足市民年底种植牙需求,康美诺口腔医院每周特邀种植牙专家到永亲诊。11月19日,特邀专家为浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任医师顾新华。11月26日,特约专家为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。有种植相关需求的市民可前往当面咨询。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