

冬先暖脚



天气一冷,不少人开始喜欢睡前泡泡脚,暖暖身,放松身心,赶走疲劳。不过,关于泡脚那些事,你都了解吗?

泡脚是不是水温越高越好? 不能太烫 40℃左右就差不多了

很多人泡脚时,习惯用很烫的水,把双脚泡得通红。其实,泡脚水温并非越高越好,有时候水温太高反而对身体不利。一般而言,泡脚水以40℃左右为宜。泡脚时,可以在旁边备一壶热水,感觉水温不够的时候,加点。如果水温太高,容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥甚至皲裂。还有,泡脚最好能没过小腿肚,这样效果更佳。

泡脚是不是时间越长效果越好? 泡脚的时间 20—30 分钟为宜

冬季,很多老年人习惯边泡脚边看电视,不知不觉就泡了好久。泡脚是不是越久越有效呢?怎样算是泡好脚了呢?其实,泡脚时间20—30分钟为宜,以身上微微出汗为佳。如果泡得时间过长,一味追求出汗,反而会使身体陷入疲劳状态,过犹不及。因为泡脚时人体血液循环和心率会加快,时间太长会增加心脏负担。同时血液会涌向下肢,有人会因脑部供血不足,感到头晕。

睡前泡脚是不是效果最好? 每天 17 时至 19 时泡脚最养肾

很多人习惯在入睡之前泡脚,泡脚后暖暖的,可以睡个安稳觉。从中医角度来说,17时—19时泡脚最适合。但是许多人很难在这个点坐下来泡脚。所以,泡脚的最佳时间不妨遵循平时的生活规律,什么时候方便就什么时候泡脚。一般都是在晚上入睡前泡。

“小小牙医”给父母看牙



上月27日晚,在永康康美诺口腔医院内,来自悠贝读书会的10位小朋友穿上白大褂变身“小小牙医”给父母和同学看牙,进行了一次“小小牙医”体验活动。小朋友们在游戏中学习爱牙护牙知识,抢答提问夺取奖品,参观各个科室,通过自己的努力获得“小小牙医”专属证书。康美诺口腔医院院长熊当华表示,“小小牙医”体验活动是该院推出的儿童互动公益活动,会长期举办,希望通过互动学习和角色扮演的特殊方式,让儿童消除看牙恐惧,从小树立正确的口腔保健观念。

山川中醫

女性更年期综合征 名中医这样说

更年期综合征在中医学上亦称“经断前后诸证”。多因妇女将届经断之年,先天肾气渐衰,任脉虚,太冲脉衰,天癸将竭,导致机体阴阳失稀,或肾阴不足,阳失潜藏,或肾阳虚衰,经脉失于温养而出现一系列脏腑功能紊乱的症候。从10月份开始,每周四,金华“张氏妇科”流派第三代传人名中医董中卫副主任医师,便受邀在我市山川大药房义丰号应诊。他认为,更年期综合征症状虽复杂,归根结底,无非阴阳二字,阴阳平衡失调,引发诸症。

□记者 施美园

分四种类型进行辩证调理

临床辩证时,主要辨别脏腑虚实,抓住肾气虚衰这一共性,同时辨明兼证分别证型。结合日常接诊情况,董中卫归纳为以下4种类型进行辨证。潮热汗出是肝肾阴虚。此型在临床上最为多见,一般表现为头晕耳鸣,心烦易怒,阵阵烘热,汗出,兼有心悸少寐,健忘,五心烦热,腰膝痠软,月经周期紊乱。调理方法应为滋补肝肾,滋阴潜阳。烦躁易怒,悲伤欲哭是肝气郁结。此型也颇为常见,表现为,情志抑郁,胁痛,乳房胀痛或周身刺痛,口干口苦,喜叹息,月经或前或后,经行不畅,小腹胀痛,悲伤欲哭,多疑多虑。调理方法应为疏肝解郁,滋阴清热。寒热往来是阴阳两虚。此型也较为常见,临床表现为,颧红唇赤,虚烦少寐,潮热盗汗,头昏目眩,耳鸣心悸,敏感易怒,形寒肢冷,腰膝痠软,月经闭止。调理方法应为阴阳双补,但需注意阴阳之虚哪个为甚,调理侧重也有所不同。腰酸畏寒是肾阳虚。此型较为少见,临床表现为,月经紊乱,量多色淡,形寒肢冷,倦怠乏力,面色晦暗,面部浮肿,腰痠膝冷。调理方法应为温补肾阳,养血填精。

症状较轻可通过饮食来调养

“女性更年期应注意饮食的调养。”董中卫提示,部分症状轻的朋友,仅饮食调养就可以改善症状。女性更年期应多吃富含B族维生素的食物,如小米、麦片、豆类、瘦肉、牛奶、绿叶菜、水果等。这些食物均有保健神经系统、促进消化、镇静安眠等多方面作用。还应适当多吃富含蛋白质、糖类、维生素、常量元素、微量元素、纤维素等物质的食物,比如菌类、大豆、干果、海产品、动物内脏、茄子、动物肉、菠菜。贫血、体质差的更年期女性,多选择一些蛋白质含量高的食物,如鸡蛋、瘦肉、豆类、猪肝、蔬菜、水果等。另外,红枣、桂圆加红糖做成红枣桂圆汤饮用;红枣、红小豆煮粥;阿胶等,均有健脾、补血、补气的功效。尽量少吃刺激性食物,比如酒、浓茶、咖啡、辣椒、胡椒等。吸烟者应当戒烟。

怡情养性有助于恢复

很多女性觉得更年期到来,就意味着衰老将至,她们怕衰老,心灰意懒,有恐惧感,感觉生活无趣,终日惶惶不安,感到困乏,但躺在床上又睡不着,早晨起床后浑身无力,四肢沉重。董中卫强调,此时,调整心态很重要。首先是中年朋友应该对更年期方面的知识,如更年期产生原因、表现有正确理解,了解更年期的一般医学知识,消除对更年期生理变化的误解,然后以乐观的态度面对。当孤独情绪来临时,与家人一起进行一些有益的活动(如爬山、郊游);当消极情绪不能驱除时,与同事或朋友聊天、下棋;当面对极易疲乏、失眠时不要着急。还有就是协调好家庭氛围,建立良好的亲子关系、夫妻关系,相互帮助与支持,尽量保持稳定的情绪,这样经过一年左右的心理调适就能建立起新的心理平衡。

康美诺爱牙课堂

87122123

年轻人也可以种植牙?

咨询读者:林先生

我儿子今年才二十三岁,牙齿在一次意外中掉了两颗。听说种植牙不仅能恢复美观度,还能最大限度恢复咀嚼功能,想做种植牙,但是好像身边大部分做种植牙的以中老年人居多,所以我想问一下年轻人做种植牙合适吗?

解答专家 康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

牙槽骨发育完全即可种植

很多人都觉得种植牙是中老年人的事情。其实,无论年轻人缺牙,还是中老年人缺牙,只要身体条件允许,都可以做种植牙。但是,年龄过小的缺牙者,骨骼、牙齿尚未完全发育成型,就不适合接受种植义齿修复,如果在这个时候做种植牙有可能会对青少年口腔健康。一般年轻人在18岁左右就基本完成生长发育,牙槽骨已经发育完全,这时候种牙可以保证种植牙在行使咀嚼功能时的稳定。

年轻人种植成功率更高

年轻缺牙者选择种植牙,比老年人有更多优势。因为良好的牙槽骨,是种植牙咀嚼功能稳定的前提。有些老年人因为体质和牙槽骨的密度等问题,不适合种植牙,或者需要更多的治疗之后才可以种植牙。而年轻的牙齿缺失者由于机体的新陈代谢能力强,骨质密度高,拔牙后牙槽骨的愈合速度快、愈合质量高,因而种植牙的成功率也相对较高。

缺牙应在三个月内修复

牙齿缺失,如果不及时修复,就会导致身体出现一系列问题。例如:由于缺牙造成缺牙部位两边的牙齿的倾倒、造成牙齿的牙合紊乱、影响牙齿和口腔的咀嚼功能,继而影响消化和吸收功能,导致全身健康受损。无论老年人还是年轻人,缺牙后,要尽快选择合适的方案将牙齿补上。如果牙齿长期缺失,对牙槽骨输送营养的能力下降,牙槽骨就可能提早萎缩。虽然还是可以做种植牙,但是修复难度比刚缺牙就立即修复的大很多。建议市民朋友,最好在缺牙三个月内,到正规的口腔医疗机构检查、诊断并修复。这样才可以有效维持牙列关系,防止缺牙邻牙松落。

》》》咨询链接

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。12月11日,特邀专家为浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任顾新华。12月31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。



扫一扫
获取更多爱牙知识