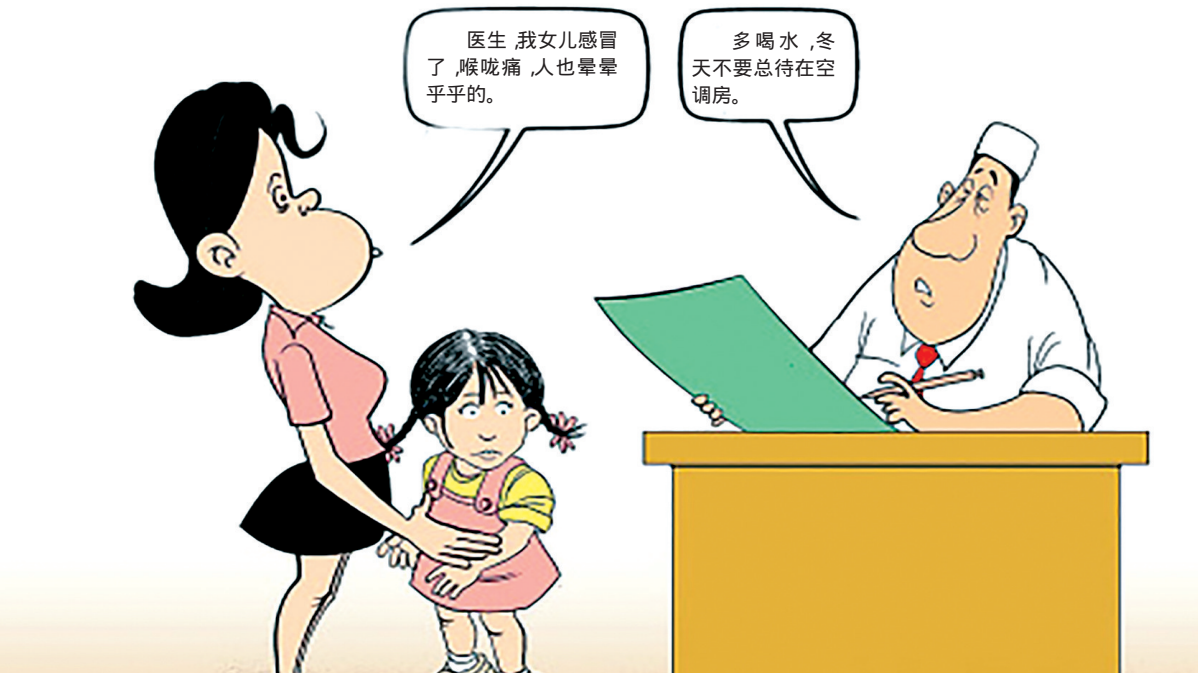


冬季也需预防 空调病



说起 空调病 ,大多数人的第一反应是 :这是夏天容易得的病。殊不知 ,其实在寒冷的冬天 ,长时间待在空调房里也会得 空调病 。

最近 ,随着气温下降 ,办公室的空调基本是长期运转。感觉每天人都很干 ,皮肤、嘴唇都干干的 ,嗓子感觉很毛躁。市民小刘的身体反应 ,便是长时间在空调房里造成的。在此 ,小编提醒市民 ,冬季要正确地使用空调 ,以免患上冬季 空调病 。

空调温度要适中 从人体舒适角度来说 ,在冬季室内环境中 ,如果将室内温度控制在 15 -18 之间 ,人就感觉舒适了。因为在冬季人们穿的衣服本来就多 ,如果室内温度高于 18 ,便会感觉有点儿热 ,过暖的室内容易使人昏昏欲睡 ,不仅降低办公效率而且不利于身体健康。

保持室内定期通风 在空调房里 ,每天开窗通风换气至少两三次 ,每次半小时 ,这样室内才能及时进行新鲜空气的交换 ,降低室内病菌滋生的机会。此外 ,在空调房中待时间过长可以出去透透气 ,如此一来 ,可以避免因长期处于封闭性环境下诱发大脑缺氧或供氧量不足的情况。

控制室内湿度 由于使用空调制热 ,室内通常会比较干燥 ,为了控制室内湿度 ,大部分人喜欢用加湿器 ,这里需要注意的是 ,加湿器里不要直接加自来水 ,因为自来水里含有的矿物质 ,例如镁离子、钙离子等容易产生出白色粉末 ,不但污染室内空气 ,还有可能诱发哮喘、支气管炎、肺炎等疾病 ,最好加纯净水或者把自来水烧开 ,等凉到 30 左右再加入。除了使用加湿器加湿外 ,最好多养些绿色植物 ,如仙人掌类的植物 ,它可以在白天呼出氧气 ,在清新空气同时 ,可使室内感觉湿润温和 ,不过 ,室内植物不宜太多 ,一般一个房间一两盆即可。

注意身体补水 一个人每天需要饮用 1.5 -2 升水 ,才能在温暖的室内不缺水。现在很多人平时饮水较少 ,如果不改掉这个坏习惯 ,身体机能就会受影响。每天除喝水外 ,选择一些果蔬和不咸的汤粥 ,补水效果都不错。此外 ,为了预防 冬季空调病 ,可以多吃一些湿润并具有温热性质的食品 ,如芝麻、萝卜、番茄、豆腐、银耳等 ,不吃或少吃辛辣食品 ,不饮或少饮酒。

定期清洗空调 清洗空调这也许是许多人容易忽略的问题 ,如果空调脏了 ,特别是过滤网上会滋生大量的细菌 ,开启空调后细菌就会被吹到空气中 ,从而进入人的身体 ,引发各种疾病 ,因此一定要定期清洗保养空调。

寒冬天去百年堂看熬膏老人还有大米领

天气渐冷 ,作为滋补上品的阿胶又回归到人们的视野。其中 ,阿胶糕因为携带、食用方便受到消费者的喜欢 ,一路走俏。

现场熬制受热捧

近日 ,记者走进位于我市九铃东路 3020 号的东阿百年堂永康专卖店 ,香味扑鼻而来 ,两名工作人员正在现场熬制阿胶糕 ,多位市民在店内排队等候。只见工作人员将消费者购买的阿胶块、核桃仁、芝麻、黄芪等具有滋补作用的中药材分别磨碎后放于锅中熬制 ,熬好晾干切片包装后拿给消费者。

我们的阿胶糕片都是现场纯手工制作的 ,使用的阿胶直接从胶厂到专卖店 ,无中间流通环节 ,价格实惠 ,容易被消费者接受。掌柜朱先生告诉记者 ,制作阿胶固元糕要经过打粉、加入黄酒、文火熬制、加入辅料、准备起锅、出锅凉置、手工切片、真空包装等步骤 ,消费者拿到手的每一片阿胶糕都是独立包装的 ,食用和保存都特别方便。

朱先生表示 ,在百年堂购买阿胶就赠送配料及食材 ,现场熬制。同时 ,熬胶师傅还会针对每个顾客不同的体质 ,配备不同的药材 ,熬制几十种不同类型的阿胶糕。如针对冬天怕冷的消费者加入了桂圆、干姜等熬制成驱寒糕 ;对于血糖偏高者则不加冰糖而改用木糖醇 ,熬制成无糖型阿胶糕 ;对于爱美女士则加入桂花、玫瑰花、桃花等熬制成贵妃西施糕。

55 周岁以上老人可免费领大米

据悉 ,东阿百年堂阿胶是一家全国性的大型健康连锁机构 ,目前在全国有上千家连锁店 ,主要经营东阿道地阿胶以及阿胶系列产品。

为答谢新老客户多年来的支持与信任 ,东阿百年堂阿胶永康专卖店将推出免费发放大米、食用油活动 :针对 55 周岁以上有会员卡的老人 ,可直接带着会员卡、身份证(或老年卡)到东阿百年堂阿胶店内领取一袋大米(2.5 千克) ;没有会员卡的老人可先打电话 82355610 报名预约办理会员卡 ,再进行领取。每人每次只能领取一样 ,限本人领取。

报名电话 :87528900

康美诺爱牙课堂

87122123

种植牙前需了解些什么？

咨询读者：林女士

父亲长期抽烟 ,牙齿掉落严重 ,下颚没剩几颗牙了 ,很影响日常的饮食。趁着年前还有点时间 ,想要给父亲装一口好牙。但是面对市场上五花八门的推荐不知道如何选择 ,尤其是想知道种植前需要了解、准备哪些东西 ,才能提高种植牙成活率。

解答专家 :康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

施海鹏表示 ,做种植牙 ,选择正规医院是关键 ,以康美诺口腔医院为例 ,归纳起来就是种植牙七部曲 。

植牙前需做牙周检查 植牙时 ,轻微的牙周病会侵犯牙龈 ,若不及早根除会蔓延至深部而破坏牙周膜、齿槽骨与骨质。有牙周病的人在植牙前一定要先将牙周病治好 ,否则牙周病的细菌还可能沿着植体侵袭牙床骨 ,以致骨质流失。植体周围的 地基 不见了 ,植牙便会失败。

植牙前要进行骨质评估 通常缺牙愈久 ,缺骨情形就会愈严重 ,一旦齿槽骨宽度不够 ,无法满足种植条件。在植牙前最好先做引导骨再生术 ,或骨重塑生长 ,满足植牙条件。

植牙前要做 照全口电脑断层 照全口电脑断层评估骨质立体位置 ,可帮助医生精准地了解病患口腔状况 ,能减少病患对植牙手术的恐惧感。

植牙前要做种植导板 植牙时医生将种植导板制作精良 ,可使牙床骨的植体位置在较佳的方向定位 ,植牙时减少变数。

植牙时确保监看系统准确无误 植牙时可能出现的意外是 ,在上颚植牙时怕把鼻窦打穿 ,在下颚植牙时怕影响到下颚神经。所以 ,精良的监看系统是必要的。植牙临场监看系统让医生边植边看 ,可更精准地将植体植到应到位的地方。

植牙后骨整合检测 植牙植体种好了 ,医生会判定骨质是否足以装假牙。现在 ,可以通过骨整合检测的新式仪器 ,判定骨质生长密度与速度 ,然后根据缺牙者口中骨头的疏密度、倾斜度 ,进行假牙的咬合设计。否则 ,就算植牙成功 ,两三年后也会因咬合不正而宣告失败。

植牙后注意牙周维护 植牙后 ,牙齿要清洁保养。若发生软组织或硬组织问题时 ,未及时做适当处理 ,可能会变成有病的植体 ,甚至成为失败的植体。因此植体牙周部分 ,也需相应做种植后保养。

《《信息链接

为满足市民年底种植牙需求 ,康美诺口腔医院定期特邀种植牙专家到永亲诊。12 月 31 日(周六) ,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