

还数食补



12月21日为农历二十四节气的冬至,数九寒天正式开始。到三九前后,地面积蓄的热量最少,天气最冷,所以说“冷在三九”。节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养。

俗话说:药补不如食补,食补在冬季调养中尤为重要。

饮食调养 养肾平阳

冬季饮食应遵循“养肾防寒、元阳平阳”的原则,饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。冬季,人体阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛。此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,所以此时养肾至关重要。饮食上就要时刻关注肾脏的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。

冬至日不可吃太过辛辣刺激的食品,过食辛辣可生阳动火,导致内热积聚,郁热上冲。过食羊肉、狗肉等肥甘厚味之物,易导致饮食不化,聚湿生痰。在补充热性食物的同时,也得吃一些补充津液的食物。

此外,坚果大多有补肾健脑、强心健体的作用,而冬季对应的是肾脏,所以冬季进补多吃坚果很有好处。冬季吃坚果还有御寒的作用,可增强体质,但应适量,且因人而异。

御寒保暖 添衣勤动

在冬至养生中我们首先要注意的就是避寒邪。我国大部分地区习惯自冬至起“数九”。所以冬至养生首先要多着衣、避寒邪。冬至时节一定要进行适当的体育锻炼。通过合理的运动就可以帮助我们开发体内的阳气,但是过度的开发阳气就会耗散真元而不合冬季蛰藏的养生道理了。除了多穿衣服和加强体育锻炼之外,在日常饮食中,还应多吃些御寒食物。这些食物可以提高机体的御寒能力。

情绪调节 安心益寿

养生重在养心。要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利、患得患失。儿女要对老人嘘寒问暖,使老年人在精神上得到给养。

进入冬季,有些人便会显得意志消沉,这可能是患上了季节性情绪病。季节性情绪病是精神抑郁症的一种,病人每每在阳光减少的冬季,对身边事物提不起兴趣,还伴有嗜睡、多吃、易怒、过敏等病症。有抑郁情绪的老人可以在冬天坚持多晒太阳,还可以每天做一些简单的瑜伽动作,尤其是静坐和冥想的练习,能让心情舒缓下来。同时注意生活起居,按时休息和睡眠,不做熬夜的夜猫子。

情绪低落时,不妨做做其他事情来分散注意力。尽量与人接触,这样可以将忧郁减到最低程度。还可以加入社区活动,培养一些适宜的兴趣爱好。

老字号梨膏糖 让今冬 不再咳咳咳

老冯,我们又来找你买梨膏糖啦。20日早上,位于溪心路的冯氏医药店门刚开,就有一男一女来买梨膏糖。

这两名顾客住在城北的永拖路,他们为何要不辞辛苦穿过大半个永康城来这儿买梨膏糖?原因是这个牌子的梨膏糖在我市仅此一家,价格又不贵,已经卖了30多年,许多市民就认准这一牌子。去年,住在永富南路徐阿姨的小儿子吃了老冯家的梨膏糖后咳嗽就好了,至今还不断向亲戚朋友推荐这里的梨膏糖。

梨膏糖卖了30多年

冯氏医药的梨膏糖是江苏省名特产品,采用十几种中药煎汁浓缩加冰糖、鸭梨汁和白萝卜汁熬制而成,主要针对咳嗽多痰和气管炎、肺气肿、哮喘、小儿百日咳等,坚持服用能起到很好的保健作用。30多年来,这个牌子的梨膏糖在我市市民中已小有名气。

原名为育生堂药店的冯氏医药是历经六代人的老字号了。1919年以前开在象珠中街,同年7月迁至芝英,1953年公私合营并入芝英卫生所。20世纪80年代后期,冯氏医药的后人冯龙泛恢复老字号,在解放街永康中学大门口旁边重新开育生堂药店。解放街拆迁后,冯龙泛将育生堂搬迁至溪心路405号自家的店面里。2005年,育生堂药店加入金华太和堂连锁有限公司,改名为太和堂育生堂药店。2014年6月份,又改名为冯氏医药有限公司。

前50名有机会领取小礼品

尽管经历变迁,但冯氏医药薄利多销的原则一直没有变。像挫气药、发龙药、小儿疳积粉、蟑螂药、朱砂、嘴角散、疥疮散、冰硼散等便宜的药品,在许多药店已看不到身影,但冯氏医药一直坚持进货,现大部分药品按进价销售。从医药公司退休的老冯还对胃病、妇科、痔疮、风湿配伍药品等有比较针对性的研究。

为答谢新老客户多年来的支持与信任,前50名到店购买梨膏糖者可免费领取玛卡一袋(100克)。同时,冯龙泛提醒广大市民,城西新区花川村的平平大药房、芝英工业功能分区二期柏康大药房、经济开发区荆山陈村的康寿大药房也有梨膏糖供应,有需要的市民可拨打87116708报名。

康美诺 爱牙课堂
87122123

要想年末享口福 种植牙需抓紧了

随着年关临近,到医院看牙的人多了起来。上周末,记者在康美诺口腔医院看到,不少市民扎堆看牙,工作人员介绍,从上个月开始,就迎来就诊小高峰,其中种植牙需求更为明显。据了解,很多缺牙者选择年前种牙,一是为了早种牙早享口福,二是为了新年有个新形象。

现象

牙齿缺失影响新年气氛

过年时,我们都会走亲访友,聚餐一次接一次。但是,牙齿缺失,可能给你带来很多麻烦,甚至破坏美好的氛围。和许久不见的老朋友碰碰头聊聊天是挺好的,可是缺牙,说话总是漏风!每次吃完饭,还都要把假牙拿出来清洗,非常不便。正在候诊室候诊的张大伯说,戴假牙尴尬事很多。

除了老年人,现场也有不少年轻人替父母来咨询种植牙,林女士说父亲下颚牙所剩无几,每年面对着丰盛的年夜饭,总是很头疼,不仅肉吃不了,连吃菜都塞牙,看来看去,筷子都不知往哪个菜盘子里伸,这几年的年夜饭就没能好好吃过一回。她是看在眼里,急在心里,所以,今年索性就想带父亲做种植牙。

解答

选即刻种植 过年能用上好牙

现在种牙,到春节时能正常吃饭吗?该院种植科主任施海鹏表示,这是市民问得最多的问题。他说,在个人牙槽骨情况和身体各方面条件都符合种植牙要求的情况下,可以选择即用种植技术,大大缩短养牙期,牙齿在节前就能正常使用,适合不愿意等待想迅速恢复口腔咀嚼功能的市民。

如果牙槽骨已经萎缩,缺牙数又比较多,达半口甚至全口,可以考虑All-on-4即刻种植,通过植入4-8颗种植体达到重建半口和全口牙齿的目的。

也有很多人,选择的是传统种植牙,不为别的,只是单纯想不留缺牙过年,施海鹏说。

提示

不要等牙全掉了再一起种植

日常接诊中,我们会遇到不少缺牙者,认为掉了一颗牙不要紧,还停留在“能咬就行”的状态,等到全部掉了再一次性种牙,其实这是非常错误的想法。施海鹏提示,日积月累的烂牙会把牙槽骨吃掉,即把牙槽骨的骨质吸收掉,造成骨质越来越少。在做种植牙时,就得先植骨。所以若有缺牙不补、烤瓷牙失败、牙齿松动等症状,不能硬熬,应及时就医。

《《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