



养生茶 让你节后神清气爽

正月十五之后,春节的气息渐渐消散,开始恢复正常工作节奏,可是很多小伙伴依然沉浸在假期节奏中,回到工作岗位依旧有深深的无力感:胃肠不适,上火冒痘,又困又累,睡不着醒不来,莫名抑郁烦躁提不起神。这里,山川大药房常年应诊名中医吴承贵为大家推荐了几款养生茶,帮大家扫一扫节后综合征的阴霾。

肥腻生湿 山楂荷叶茶

节日的餐桌最是让人垂涎。鸡鸭鱼肉、生猛海鲜、山珍野味,数不胜数。这些珍馐佳肴,在中医里被称为“膏粱厚味”,其性滋腻,若饮食无度,体内便易生湿热,损伤脾胃,出现腹胀、腹泻、便秘、疮疡等现象。

【组成】生山楂15g,炒白术10g,荷叶5g,绿茶5g,柠檬2片

【饮用】放入茶壶中,开水浸泡半小时后,代茶饮。

醉酒伤肝 解酒葛花茶

宴饮是节日里的重头戏,男女老幼都会或多或少来上一杯。无论是浅尝辄止,还是酩酊大醉,都可能引发头晕呕吐,浑身乏力等现象,对人体损伤很大。

【组成】葛根花10g,淡竹茹3g,灯芯草1g,绿茶5g,蜂蜜10g

【饮用】泡水代茶饮,茶水温度40摄氏度时,加入蜂蜜服用。

熬夜亏阴 龙眼酸枣茶

春节期间熬夜是非常伤身的行为,尤其到了下半夜,人们常会感到头晕头痛,口干舌燥,甚至心慌气短。

【组成】龙眼肉20g,酸枣仁10g,当归10g,莲子10g,茶叶6g(热性体质用绿茶,寒性体质用红茶)

【饮用】砂锅中加水1500毫升,大火烧开后,文火熬制20分钟即可,滤渣取汁放凉后饮用。

干果上火 菊花参茶

从传统的花生、瓜子、糕点,到新式的巴旦木、开心果、巧克力,节日干果大家都爱吃。可这些糖果炒货大多性热,又加了不少盐糖等调味料,吃多了特别容易出现嗓子干痛、口舌生疮等上火问题,有咽炎的人更易中招。

【组成】杭白菊10g,(野菊花5g)太子参15g,麦冬10g,玄参15g,金银花15g,绿茶10g

【饮用】以上原料放入砂锅或者不锈钢容器内,加适量水,大火煮沸,文火煎煮10分钟即可,滤渣取汁放凉后饮用,儿童饮用可加适量冰糖。



雨水节气 疏肝健脾

好雨知时节,当春乃发生。明日将迎来农历二十四节气之一的雨水。《月令七十二候集解》中说:正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。意思是说,雨水节气前后,万物开始萌动,春天就要到了。

初春乍暖还寒,这种变化无常的天气及较大的温差,很容易对人们的身体健康造成不良影响,那么雨水节气养生应该注意些什么呢?

山川大药房常年应诊名老中医王文通介绍,自然万物在年周期中的生态变化规律为生、长、化、收、藏,其中雨水节气为生,意为春生,生命在春季复苏。而肝主生发,故春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故雨水节气养生重在疏肝健脾。

衣:春捂秋冻

冬去春来,寒气始退,阳气开发,春捂是硬道理。此时人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化,稍不注意,伤风感冒就会乘虚而入,因此这一时节,不要过早脱去棉装,衣物增减要随天气,早晚天冷,此时可适当捂一会儿。

食:饮食清淡

饮食上要清淡、均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。同时还要保持五味不偏,尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜,保持肝气调和顺畅。同时少食生冷之物,以护脾胃。

住:早睡早起

中医学认为,人体的健康是人与自然、社会相互协调,以及自身阴阳动态平衡的结果。

早睡,一般是指在10点左右休息,因为进入11点,肝脏开始修肝排毒。

早起,早上7点左右起床,与人体生物钟同步,有助于阴阳气血平衡。

行:适度运动

雨水仍然是早春节气,要注意倒春寒,不宜做过于激烈运动,以便让肝气慢慢和缓的上升,避免因体内能量消耗太过而失去对肝气的控制,导致肝气一下子往外跑得太多而出现发热、上火等症状。可以做些散步、打太极拳等较轻松的运动。

记者 应桃蕊

康美诺 爱牙课堂
87122123

选择种植牙 要考虑哪些因素?

咨询读者:陈女士

春节期间,到朋友家聚会,看到朋友的父亲因为有种牙,春节美食一样也没有拉下。相反母亲就因为缺牙严重,望着满桌的美食无从下口,所以过完年,我就和母亲商量也带她做种植牙,但是不知道该如何选择?

解答专家:康美诺口腔医院

种植科主任 施海鹏

春节过后又见种牙热潮

和陈女士类似的情况差不多,春节过后,康美诺口腔也医院迎来了一波种植牙热潮。

不少市民表示,过年期间亲朋好友聚会陡增,原本松动的牙齿咬较硬的食物时竟意外脱落了,想趁着牙齿刚刚脱落来种牙,还有一部分是原本就缺牙的老人,春节期间走亲访友只能眼巴巴地看着别人享受美食,因而想通过种植牙,恢复好牙口。

材质、经验、维护缺一不可

种植牙的稳定性取决于材料的质量、医生的经验和缺牙者自身的保养。如果材料不过关,相关零部件容易松动、断裂。即便材料的质量有保证,医生经验不丰富,也可能导致失败。特别是有些缺牙者的牙槽骨骨质疏松,牙床条件不好,对医生的操作经验要求很高。

建议缺牙者在选择时,要充分考虑医生的从业经验。好的种植专家不仅要有全面的医学知识、熟练的操作经验,更要有良好的美学修养,并在种植的过程中应对各种突发问题。

此外,缺牙者还要考虑这家医疗机构的持续性。一般而言,每6个月要给种植牙做一次检查,同时对种植牙周围组织做一些维护工作,维护工具包括牙线、牙间刷、清洁等,有利于种植牙的洁净和健康。

种植前要进行严格评估

虽然种植牙适合大多数人,但在种植牙前,专业的医院会对缺牙者的健康状况和口腔情况,进行严格评估。

需要进行全景X片常规检查,必要时做牙CT检查,制作种植牙模型并做详细分析。如果缺牙者有严重的慢性疾病,需要在病情得到控制才能考虑种植,这一切都需要专业种植牙修复专家进行全面严格的判断。

经过详细检查、严格的评估和准备,接下来医生为缺牙者拟定种植方案,包括种植牙材料的选择、种植时机、种植位置、长短、大小、修复时间、恢复美观和功能的选择等。

《《信息链接

为满足市民种植牙需求,康美诺口腔医院每周特邀种植牙专家到永亲诊。2月19日(周日),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。对种植牙有疑问的市民,可前往当面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识

