



中高考逐渐临近
考生身体小状况频发

考前膏方来助力

随着中考、高考时间的临近。不少学生在紧张的备考过程中,会不同程度地感到压力,从而出现一些不良症状,比如焦虑、记忆力、食欲减退、失眠多梦、月经失调等,若处理不及时,方法不当,会直接影响学习成绩和身心健康。

为此,山川大药房启动了“中医呵护学子”活动,根据学生的身体特点以及具体情况,一人一方为他们开出中医助考膏方进行调理,让学生考前保持良好的身体状态。

□记者 施美园

A 辨证施补 适合六大症状人群

作为活动特邀名中医,董中卫副主任中医师将于每周四在义丰号坐诊。他总结了以前开膏方的经验,认为考前综合征多以思虑太过,劳伤心脾,肝失疏泄,气血不足为主要病机。可分为肝郁气滞证、阴虚血少证、脾胃不和证、肝脾不和证、营卫失和证、气血两虚证,分别进行疏肝解郁、滋阴养血、健脾和胃、补脾柔肝、补益正气、气血双补。

“有的学生平时好好的,一到考试复习阶段就容易拉肚子。”董中卫分析说,这样的学生,往往伴有急躁情绪,有的还伴有失眠、手心出汗、厌食等症状,是典型的肝郁气滞证证候。学生因为长期学习压力太大,导致肝气郁结,引起脾失健运,给学生疏肝解郁、健脾和胃,这样考生的脾气就不会那么躁,也会避免肠胃问题。

归纳来讲,助考膏方最适合有六大症状的人群:失眠,腹泻,月经不调,反复感冒,胃口不好,脾气大。

B 一人一方 膏方还可以切片吃

“助考膏方必须有的放矢。”董中卫强调,有些家长怕影响学生学习,代学生来开膏方,这是不对的,一定要学生本人前来把脉看诊,根据个体实际情况,通过望闻问切,一人一方,才能有的放矢。每位学生问诊大约需要耗时30分钟。为尽量节约学生等待时间,家长可提前来馆里预约好大致时间,再让学生前往。

为了好入口,膏方进行了适当的口味调和,同时小袋分装,方便携带,配一次膏方可以服用一个月左右,减少煎药麻烦,也节省学生时间。

另外,董中卫还从杭州带回了固体膏方的技术,山川大药房按照董医生的指导,结合传统的熬膏工艺,成功将膏方制成固体切片,解决了服用不便的难题。这样每天服用几片,坚持服用一个月左右即可。

同时,董中卫提示,备考阶段,学生要保持生活规律、心态放松,特别注意搭配好饮食,宜少吃多餐,加强体育锻炼。体育锻炼可以缓解压力,增强体质,缓解焦虑。



□记者 应桃蕊

清明时节,万物回春。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中写道:“寒气生浊,热气生清。”

清明是个万物生长的时节,人体肝气当令,整整一冬蓄积在体内的阳气随着春暖转为向外生发,如果体内蓄积的阳气过多,会化成热邪外攻。山川大药房常年应诊名中医王文通提醒,此时,人们既要注意保护体内的阳气,又要防止肝火过旺,在防寒的同时也要抑火。

减甘增辛少吃‘发物’

中医认为,体内肝气在清明之际达到最旺。如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收,也会造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。因此,在饮食方面,宜减甘增辛,少吃‘发物’。

“发性”食物是指特别容易诱发某些疾病尤其是旧病宿疾的食物,或是容易加重已发疾病的食物,比如海产类中的带鱼、黄鱼、鲳鱼、蚌肉、虾、螃蟹等 蔬菜类中的竹笋、芥菜、南瓜、菠菜等。

清明时节,永康人有吃清明粿的习俗,但清明粿由糯米制成,不容易消化,食用过多可能引起肠胃病,注意适量进食。

注意保暖稳定情绪

清明节前后气候变化多端,早晚温差大,要注意保暖。早上出门时穿一件外套,中午感到热时可脱掉,晚上回家时再穿上,这样能有效预防感冒。直到清明过后,四月中旬才可换春装。

在这种季节交替之际,忽冷忽热的天气对抵抗力差的人影响最大,最容易遭受风寒侵袭,引起身体不适或加重原有病情。这一时节,年纪大的、体虚的市民要特别注意,控制血压平衡,不能过于波动,不然脑梗、心梗便会趁虚而入。

脑梗、心梗在中医上叫‘闭症’;“闭症突发,切莫着急,喝一碗红糖姜汤或是用掐人中、摸耳垂、按压中冲穴(手的中指顶端)的方法可有效缓解。”王文通表示,这是他多年的闭症急救经验所得。

调整作息早起锻炼

清明时节,大家应该有意识地调整作息,早点起床。7时至9时是辰时,中医认为此时属胃经最旺,如不早起会导致阳气欲发而不能发,化为内火上扰心肺及脑,可引起人心躁、喉干、头昏、目浊等不适。

早起后积极进行户外活动和体育锻炼,不仅能舒筋活络、畅通气血,还能畅达心胸、怡情养性、增强抗病能力。需要注意的是,中老年人快步走,因为快走会增加骨头与骨头之间的摩擦,严重会引起骨质增生。

种植牙 也有终身质保了

3月27日,永康康美诺口腔医院5周年盛典在康廷大酒店隆重举行,在现场,全球知名种植体品牌卡瓦(诺保科) Nobel Biocare 集团代表,授予永康康美诺口腔医院终身质保牌,认定永康康美诺口腔医院为该品牌全球终身质保服务机构。



种植牙有了身份证

当缺牙者把自己的缺牙困扰交给医生的时候,他其实交给医生的是他的信任。医生选择种植体的时候,同样是因为信任。”

永康康美诺口腔医院院长熊当华表示,永康康美诺口腔医院一直致力于为缺牙者提供品质、安全的诊疗及服务,非常重视口腔种植的服务管理和技术发展,这次与卡瓦诺保科集团合作为市民提供种植体终身质保服务,就是基于对市民的负责。

至此,永康康美诺口腔医院,向所有缺牙者做出庄严承诺,未来凡是在该院种诺贝尔种植体的缺牙者,都可签订‘终身质保协议’,每一颗 Nobel 种植体都有全球唯一产品编码作为‘身份证’,可享受‘终身质保’。通俗讲就是 Nobel Biocare (诺保科) 将免费更换任何植入后不能保持在骨内的该品牌种植体,并且确保用相同的修复组件免费更换任何损坏的非临时性修复组件。

种植体是种植牙寿命关键

据了解,种植牙主要分为牙冠与种植体两部分。种植体作为人工牙根,植入牙槽骨后,起到固定与承重的主要作用,是这颗牙齿的基石,必须稳固耐用。

“牙冠磨损了,简单更换一个新的后又可以使用多年,可是种植体一旦松动或断裂,整颗牙齿就必须重新种植了。”该院种植科主任施海鹏介绍,“排除自身的口腔卫生习惯,种植牙寿命在于种植体本身的质量以及种植体植入的角度、深度是否合理。种植体本身的结构设计和骨结合能力,直接影响使用寿命。”

5年来,康美诺口腔医院坚持“专科·专家”的发展宗旨,将提升技术和质量作为发展之根本,在口腔种植修复、口腔正畸、口腔美容修复等领域,创造了不俗的成绩。尤其在种植牙颌,该院专家团队已把丰富临床经验提炼成“康美诺口腔医院种植牙标准数据库”,每一颗种植牙都要经过咀嚼咬合力、咀嚼耐久力实验,每一例种植牙都包含近百个细节的雕琢,深受广大缺牙人士的信赖。

另外,康美诺口腔医院每周特邀种植牙专家到永亲诊。4月3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。对种植牙有疑问的市民,可前往咨询。



扫一扫
获取更多护牙知识