



# 小暑养生 顾护心阳



今日小暑,顾名思义,暑是炎热的意思,而小暑指的便是炎热的开始。中医认为,暑为阳邪,其性炎热,为自然界的六气之一,若暑热太过则会伤人。因此山川大药房常年应诊名中医王文通提醒,小暑养生重点为消暑宁心、祛湿健脾、顾护心阳。

## 清热祛暑 适当吃苦

这个时节,多雨、高温,是消化道疾病高发期。饮食方面应注意补充体力,解热防暑,以清淡、富有营养为宜,一些消暑汤粥是很好的选择。适当多吃消暑祛湿的食物,如绿豆、冬瓜、西瓜、薏米等,尽量少吃过寒凉的东西,如冰镇饮料、冰镇啤酒、冰糕等,以防将暑湿转化为寒湿。还可以用荷叶、淡竹叶、薄荷叶、金银花、菊花和百合花等药材冲泡成茶,消暑生津。

中医理论认为:苦能清热,夏日吃点苦,不但能消除人内心的烦躁、清醒头脑,还可增进食欲、健脾开胃。含有苦味的食物多以蔬菜为首,如生菜、芹菜、茴香、苦瓜等。而在干果中,有杏仁、桃仁等。

## 调节情绪 心静自然凉

小暑节气,人易感到心烦不安、疲倦乏力、爱犯困、没精神。对应这些特点,应该根据季节与五脏的对应关系,养护好心脏。

王文通表示,平心静气,可以舒缓紧张的情绪,使心情舒畅、气血和,既有助于心脏机能的旺盛,也符合春夏养阳的原则。建议此时可以进行一些舒缓情志的活动来调节情绪,比如绘画、书法、阅读、下棋、听音乐等,可起到怡情养性的作用,俗话说心静自然凉就是这个道理。

# 中医助“孕” 讲究阴阳平衡

近来,老冯异常繁忙。原来,自二胎政策放开后,来找老冯调理备孕的人又多了起来。

老冯原名冯龙泛,从事中医药行业已有51年,对女性疾病及不孕不育症、习惯性流产、产后病、妇科杂病等的防治有口皆碑。他认为,引起不孕的原因是多方面的,要从整体观念进行辨证施治,从根源解决不孕不育。

怀孕就好像种庄稼,土地要好、要肥沃,周围的水渠要通畅,也不要有害虫干扰,最重要的是种子一定要好。所以,在冯龙泛看来,导致不孕不育的原因可以分为四大类。

一是肾虚,肾乃先天之本,肾虚就是先天之本的匮乏,所以就导致了怀孕困难。二是肝郁,肝郁非常容易致输卵管通而不畅。三是血瘀,血瘀之后脉络、血液运行不通畅就导致了输卵管的不通畅、子宫内膜异位症等疾病。四是湿滞,也

## 轻薄穿着 注意室内外温差

居室要注意开窗,排除暑气,不要贪凉喜冷,克伤阳气,避免空调把室温调的过低,室内外温差过大容易感冒。

在衣着方面以轻薄舒适为,衣服面料尽量选择棉、麻、丝等天然纤维。丝绸亲肤性好,轻薄舒适,棉质衣物吸汗,透气性好,亚麻材质孔隙大,透气性和吸水性好。颜色可以选用浅色,因为浅色可以反射阳光,让人感觉凉爽。

款式以宽松为宜,有助于通风散热。不宜穿着过于紧绷衣物,以免使汗孔不能舒张,影响汗液的排出。而且汗液中的皮肤代谢产物还会滋生细菌,刺激皮肤,出现感染、发痒等症状。

## 做好防暑 避免运动强度过大

小暑时节易发生中暑,所以市民外出时一定要做好防暑工作,带好遮阳伞、遮阳帽等防暑工具,多喝水,并尽量避开午后太阳热辣时外出。

此时外出运动也要避免运动强度过大,可选择早晨或傍晚进行散步、太极拳等运动,也可选择游泳。游泳可谓最适合盛夏的一种运动方式,游泳时水可帮助身体更快散发热量,因此人会感到凉快、舒适。

### 私分享

鲜芦根绿豆粥

【你需要】新鲜芦根100g、绿豆50g、粳米100g。

【这样做】1、芦根切短,加水煎煮半小时,滤掉残渣。2、在芦根水中加入绿豆、粳米同煮。3、直到绿豆煮烂,加少许盐或糖调味即可。

【作用】清热养胃、消暑解渴。

就是痰湿之体,容易导致气血运行都不流畅,影响了排卵与着床,容易患上免疫性不育。

冯龙泛表示,中医诊治不孕不育,遵循的是一种阴阳平衡的原则,建议夫妻双方一同做检查调理。

男子不育多为气虚型或肾精亏损型。依证型条理,增加精虫数目与精子活动力。女子不孕首重调经,需要结合中西医生理观点,配合中药、针灸等方法一同调理。冯龙泛强调,中医调理女性不孕并非单纯补肾健脾等,是很讲究时机和规律。根据月经不同时期,调法也不一样。

目前,冯龙泛的冯氏医药已搬迁至溪心路,对中医调补助孕有疑问的适龄妇女,可以前往咨询。



康美诺爱牙课堂  
87122123

# 牙齿矫正后 还会反弹吗?

咨询读者:胡女士

想趁着暑假带念高中的女儿去做牙齿矫正,可是我听身边有些朋友说,矫正了以后可能还会出现反弹的现象,我有点顾虑。不知道反弹是什么原因引起的,有没有可能避免?

回复专家 康美诺口腔医院  
正畸科主任张耀五

## 引起反弹因素很多

一般情况下,做完牙齿矫正后是不会反弹的,但是确实也有不少人数发生了反弹迹象,这与多方面的原因有关。

首先如果没有一个经验丰富技艺高超的医生,就无法为消费者营造一个良好的牙齿矫正条件,这样牙齿矫正后的反弹几率会大大增加。其次牙齿矫正使用的材质好坏也有一定关系。好的牙齿矫正材质对牙齿矫正效果有较大的巩固效果,反之,效果就会弱些。

另外一点就是矫正者在矫正整个过程中的配合很重要。牙齿矫正期间,要和医生配合好才能更好地保证牙齿矫正的效果。取下矫治器后,必须保持在正常的位置,使用正确的方法,戴用足够的时间保持器,来保持牙齿在牙槽骨上的新的位置,否则将影响到矫正效果。牙齿矫正之后,矫正者不仅要对口腔清洁进行维护,还要改正不良的口腔习惯,否则容易反弹。

## 矫正牙齿要趁早

很多家长对于牙齿矫正不了解,他们会觉得等长大了在矫正也来得及,事实上,这是认识上的偏差。牙齿矫正就是利用面部生长发育的潜力,以确保牙齿移动及牙槽骨改建的效率达到所需状态,青少年牙齿矫正的年龄黄金期是12-18岁。进入成人期,牙齿和肌肉都已固定成形,再做矫正会耗费更长的矫治时间,效果也会不如儿童期和青少年期。

牙齿矫正是比较复杂的一个过程,初诊时需经过全面检查,之后还要经过正畸设计,才能实施,同时在安装矫治器初期如果出现不适,还需及时到医院进行调整,才能使矫治器对孩子的影响减至最小。因此错颌畸形的孩子若打算在暑假做正畸,家长要尽早带孩子就诊,以帮助孩子更好地度过矫正适应期。

## 慎重选择专业机构

当前牙齿矫正普遍应用的方法是固定矫治和无托槽隐形矫治。与固定矫治相比,无托槽隐形矫治消除了正畸过程中铁齿钢牙的尴尬,牙齿上没有托槽和钢丝,可自行摘戴,越来越受广大青少年的喜爱。

需要提醒的是,牙齿矫正是一项专业性极强的工作,口腔正畸一定要到正规医院找专业口腔正畸医生。富有经验的医生在进行牙齿矫正之前考虑的不仅仅是如何排齐牙齿,他还应充分考虑如何使矫正后的牙齿咬合关系更为自然,会根据牙齿畸形的状况,选用最恰当的矫正器,并施加最佳的矫正力,以缩短矫正时间,提高牙齿矫正的舒适度。另外像康美诺口腔医院一样,正规专业的牙科医院在保持期都有跟踪服务。



扫一扫  
获取更多爱牙知识