



感冒、四肢发凉 可能是空调惹的祸

进入 三伏天 ,空调无处不在 ,有网友调侃 这条命是空调给的 ,却不知 寒邪 正乘虚而入 ,密闭的空调环境正是细菌滋生的温床。寒邪与细菌共同作用 ,滋生了一种现代病——空调病 。空调病 究竟有何症状 ?如何在盛夏里科学地 躲空调 ?山川大药房常年应诊名中医董中卫为大家作了简单的梳理。

Q:什么是空调病 ,有哪些表现 ?

A: 空调病 又称 空调综合征 ,是指长时间在空调环境下工作学习的人 ,因空间相对密闭 ,空气不流通 ,致病微生物容易滋生 ,且室内外温差较大 ,机体适应不良 ,出现各种症状。

主要表现为恶寒重、头痛无汗、四肢酸痛、鼻塞不通、流清涕、说话声音重、咳嗽痰稀、咽痒、舌苔白、脉浮紧等。易导致呼吸道功能不正常 ,出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等感冒症状 ;关节疼痛肠胃处受凉 ,引起关节疼痛、手脚冰凉麻木反应 ,皮肤干燥和眼睛干涩。

Q:哪些人群最容易中招 ?

A: 女人夏季衣着单薄 ,老人抵抗力差 ,小儿稚阴稚阳体质 ,肺部娇嫩 ,易感外邪而发病 ,都是易得 空调病 人群。

Q:如何预防 空调病 ?

A: 根据春夏养阳的道理 ,夏日人们要注意对自己阳气的充实 ,如不要常吃冰冷食物 ,以免损伤脾胃阳气。还应该以食材加以调理 ,例如 绿茶辛香味苦 ,性寒 ,能够清心火、开畅毛孔、解表透汗、平复焦躁。

空调病 的病变部位主要在肺 ,平时要加强对对自己肺脏的保健 ,中医学认为 悲伤伤肺 ,所以一定要保持精神上的愉快。

中午或者晚上使用空调的时候 ,老人、小孩以及身体比较虚弱的人群 ,最好穿上长袖衣服 ,然后盖上薄被子 ,这样能够有效预防着凉。此外 ,中老年人还可以搓手搓脚 调养身体。

《《延伸阅读
如何科学使用空调 ?

进屋后要先开空调 ,后关窗户。打开空调 ,等里面的污染物释放以后 ,再关闭门窗 ,这样可以避免很多呼吸道疾病。在持续高温天气时 ,要尽量多开除湿功能。这样不仅能让房子如冰箱般凉爽 ,还可以节约用电 ,对人体的伤害也能降到最低。空调温度 26 最合适 ,这是因为室内外温差过大的话 ,人体很容易产生不适 ,26 左右的室内温度是最合适的 ,不容易生病。

此外 ,最好每天开窗换气 ,特别是在上午离家时通风换气 ,可以有效地降低通过通风管道进入室内的各种有害物质浓度。同时 ,开窗换气还可以为室内注入新鲜空气 ,使室内保持一定的新风量。

家用空调每年使用前一定要清洗 ,每个月还要清洗一次 ,主要是清洗过滤网。

康美诺爱牙课堂
☎ 87122123

隐形矫正 出国后如何衔接？

咨询读者：杜小姐

过阵子准备出国 ,要待好几个月才回来 ,想要在出国前做隐形矫正。但是牙齿矫正周期长 ,中途回国比较麻烦 ,或者在国外怎么继续矫正？

回复专家 :康美诺口腔医院
正畸科主任张耀五

白领偏爱隐形矫正 无感舒适

随着时代的进步 ,牙齿矫正在大家的观念中 ,已经不仅仅是通过矫正器排齐牙齿而已 ,更重要的是机纵横过程美观和后期的效果。因为应症范围广泛 ,又兼具美观和方便 ,隐形矫正逐渐受到学生以及都市白领群体的偏爱。

比如 康美诺口腔医院当下最受认可的隐适美系统 ,是一款可预测治疗结果的舒适型矫正方案。矫治器由高分子材料通过3D打印制成 ,牙齿能够按照预测效果进行移动 ,每个移动步骤达到0.25毫米 ,可谓真正的轻力矫正 ,最大程度上减少佩戴者的不适感。隐适美矫治器厚度仅0.4毫米 ,这种无感矫正大幅度提高了佩戴者的舒适性。

隐适美复诊时间长 可国外转诊

从咨询到带上第一幅隐适美主要有以下几个步骤：

首先在接受隐适美矫正前 ,需要详细的检查分析 ,检查口内和颌面部的一般检查、头颅侧位和曲面断层X光片、取模型等 ,以上步骤当天即可完成。然后医生获取上述检查结果后 ,需要一周左右的时间分析后给出矫正方案。制定方案后 ,医生会与您确认 ,如果您对方案满意 ,确认签字后 ,就可以取隐适美的模型 ,医生会将方案提交隐适美公司 ,大概3周左右的时间您可以看到牙齿移动的模拟动画 ,看过动画并确认后 ,隐适美公司会用3周左右的时间制作矫正器寄回。医生收到矫正器后就会及时通知您来佩戴了。

综上所述 ,建议要出国的朋友至少给隐适美矫正预留8周左右的时间 ,在出国前按计划戴上牙套 ,然后跟医生协商好复诊时间 ,或可适当调整 ,隐适美的复诊时间比传统矫正要长。这样出国前做了隐适美 ,然后正常安排自己的行程 ,再利用假期回国复诊 ,就可以轻轻松松地变美了。

另外 ,目前康美诺口腔医院的隐适美矫正体系在全球100多个国家提供治疗服务 ,矫正者可以转诊到其他国家的机构中 ,并且矫正记录是全球可以搜索到的。

《《链接

为了让市民能零距离聆听专家的建议 ,7月29日(周六) ,康美诺口腔医院特邀浙江省口腔医院正畸博士丁王辉到永亲诊 ,对牙齿矫正有疑问的市民 ,可以在当天与专家面对面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识

公开选聘永康市2018年-2020年土地整治项目工程和国家农业综合开发项目工程勘测设计、监理、结算审核入围单位的公告

为提高永康市土地整治项目工程和国家农业综合开发项目工程管理水平 ,选择更专业、更高质量的勘测设计、监理、结算审核单位 ,从事我市2018年-2020年相关服务费在50万元以内的土地整治工程和国家农业综合开发工程相关工作。现将有关事项公告如下：

一、报名资格和条件：

- 勘测设计单位 :须具有独立法人资格、工程设计综合甲级资质或水利行业设计丙级及以上资质的企业；
- 监理单位 :须具有独立法人资格、水利工程监理丙级及以上资质或市政公用工程监理乙级及以上资质的企业 ,拟派项目总监须具有相关专业全国注册监理工程师资格；
- 结算审核单位 :须具有独立法人资格、工程造价咨询乙级及以上资质等级的企业。

二、报名资料 :营业执照副本原件、资质证书原件、项目负责人资格证书原件、介绍信、法人证明书和法人授权委托书、受托人身份证原件 ,监理单位需提供《永康市建筑业企业诚信管理手册》原件(水利监理资质不用提供)。报名时必须提供以上所有证件的复印件 ,加盖公章 ,并装订成册。报名资料不全 ,不予受理。

三、报名时间 :2017年7月31日至2017年8月1日17时止。

四、报名地点 :永康市高川花苑物业楼三楼

联系人 :朱先生 联系电话 :0579 - 87180777

永康市国土资源局

永康市农业综合开发办公室

浙江方圆工程咨询有限公司永康分公司

2017年7月28日