

立秋养生 清补为要

下周将迎来立秋,立秋表示暑去凉来。但是山川大药房常年应诊名中医裘再珍提示,当下气温虽然有所下降,但酷暑的余威还不时呈现。人们刚刚经过湿热的暑天,体内的湿浊还未完全消除。若大量进食补品,会助湿生痰,使长期处于虚弱的胃肠不能一下子承受,因此,在立秋,以清补为要。

立秋到 不代表秋天到来

裘再珍介绍,古代分立秋为三候:初侯凉风至,立秋后,我国许多地区开始刮偏北风,小北风给人们带来了丝丝凉意。二侯白露降,昼夜温差增大,清晨植物上会凝结成一颗颗晶莹的露珠。三侯寒蝉鸣,这时候的蝉,食物充足,温度适宜,在微风吹动的树枝上得意地鸣叫着,好像告诉人们炎热的夏天过去了。

立秋到了,并不代表秋天的气候就已经到来了。裘再珍表示,此时仍处于三伏天,未进入秋天气候,同时由于台风雨季渐去,气温更酷热,因而中医上也把立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。

值得注意的是,气温将呈现白天炎热,早晚感觉凉爽的现象,人们该注意白天防暑,早晚防寒。作息方面要早睡早起,与鸡俱兴,使人体与自然界的季节变化相适应,才合乎秋季养生之道。

贴秋膘 还为时过早

在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,民间有在秋季贴秋膘的习惯。不过在裘再珍看来,立秋开始贴秋膘还为时过早。因为此时虽然已开始入秋,天气仍非常炎热,人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,等到天气真正凉下来以后,再增加肉食。

秋天宜收不宜散,饮食方面应少吃辛辣食物,顺应自然的变化。同时,立秋湿热交蒸,饮食宜以健脾祛湿、益胃生津为法。可多食酸、甘味食物,佐以苦味食物,如胡萝卜、番茄、冬瓜、莲藕、豆角、玉米、葡萄、黄花梨、龙眼、水蜜桃、菠萝、哈密瓜、丝瓜等,同时可以多食些芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、乳品等柔润食物,以益胃生津。

轻运动 避免过度出汗

立秋过后,天气开始凉爽舒怡,此时市民可以选择慢跑、散步、爬山、羽毛球等运动,并逐渐增大运动量,但仍应避免过度出汗。

裘再珍提醒,秋季很多多发病都与立秋天气转凉有关,此时哮喘病、过敏性鼻炎最易复发,有体弱过敏性疾病的人,对温度变化敏感,适应能力较弱,极易因上呼吸道感染而诱发,所以,有此病史者要注意根据天气冷暖加减衣物,加强体育锻炼,同时要特别注意自身阳气的补足。在冷秋及寒冬到来之时,自身阳气充足才不至于被寒邪侵袭,正所谓“正气存内,邪不可干”。

此外立秋是秋天的开始,人体代谢与自然界一样进入阳消阴长的状态。此时,精神调养切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,要做到内心宁静,心情舒畅。

私分享养生粥



莲子雪梨粥

【材料】雪梨、莲子、大米、冰糖

【步骤】

- 1、雪梨去皮切成小块,莲子、大米或糯米,冰糖少量备用。
- 2、将莲子、大米洗净。
- 3、将切好的雪梨和少量冰糖放入锅中,煮熟即可食用。

山楂大枣莲子粥

【材料】山楂肉、大枣、莲子、粳米

【步骤】

- 1、山楂洗净去核。
- 2、把大枣、莲子和山楂肉一起放入陶器罐内,加入适量的清水。
- 3、煮至莲子熟烂后,放入洗净的粳米,煮熟后即可食用。

银耳百合莲子粥

【材料】百合、银耳、莲子、糯米、冰糖

【步骤】

- 1、百合、银耳、莲子、糯米洗净后放入锅中。
- 2、先用大火煮到八分熟时加入冰糖,改用小火煮开后即可食用。

山药大枣粥

【材料】粟米、山药、大枣

【步骤】

- 1、山药洗净切成小块,大枣、粟米洗净备用。
- 2、把三者一同放入煮锅中,加入适量水,用大火煮熟即可。

康美诺爱牙课堂
87122123

矫正之前 为什么要拍片取模?

咨询读者:胡女士

经过多方比较之后,想趁孩子暑假班结束后预约做隐适美隐形矫正。以为去医院就可以直接做矫正,但是电话咨询了医生说矫正之前还要检查、拍片、取模,为什么还有这么多流程呢?那从开始咨询到佩戴上第一副牙套要多少时间?

回复专家:康美诺口腔医院
正畸科主任张耀五

隐形矫正 更利于维持口腔健康

与传统的矫正器相比较,隐形矫正以隐适美为例,不仅免除了佩戴时的尴尬,更利于维持口腔的健康。

隐适美利用一系列透明、可自行除下及度身制造的隐形牙套,逐渐将牙齿矫正整齐。

其优点很明显,首先是隐形,不影响笑容,不影响日常生活;其次是可自行摘戴,如进食及刷牙时,只需自行摘下,便可免除饮食限制,也克服了长期戴用传统矫正器长期矫正后牙齿偏黄的弊病,透明的光滑表面,佩戴舒适,免除传统金属牙套所引起的口腔磨损和不适,相比传统固定矫正,每两周更换一副矫治器会减少牙齿的疼痛感。此外,它更通过使用数码立体计算机技术,把整个矫正的过程,清楚仔细模拟出来,让矫正者对整个过程了然于胸,更安心。

前期检查 有重要作用不能少

为了辅助矫正医生准确的分析矫正者的具体情况,矫正者需要拍摄全景牙片以及头颅侧位片。目的是通过全景片了解牙根的情况、牙槽骨的情况以及牙周组织的健康状况。在头颅侧位片上医生可以直接测量上下颌骨畸形的程度,分析引起畸形的原因,这些数据是拟定矫正计划的重要信息。

在正畸前取牙齿模型不仅帮助设计矫正方案,还会和以后牙齿矫正过程中的情况来做对比。从模型上观察牙齿、牙弓、咬合关系,比直接打开嘴巴,进行口内直接检查更加准确。如果说,医生没有为你做这些必备的工作,那么就要慎重些考虑了。

专业医院的矫正流程

以康美诺口腔医院为例,首先由隐适美认证医生为矫正者做全面口腔检查,包括拍X光线,拍面牙合像照片等。在这些诊断都出来以后,分析看是否适合戴隐适美,这个前提是要保证牙齿的功能与美观并存。

之后会将测量结果告知矫正者,并做好必要的基础治疗。再取个精确的模型送到隐适美总部,制定相应的牙齿移动步骤及方案,同时设计出相应的隐形矫治器,这整个过程需要大半个月时间。直到与医生沟通确认后,再下单生产。

矫正器寄回后,医生要教矫正者如何佩戴,同时也会根据制定的步骤,提前告知其在哪个步骤的时候需要复诊等信息。



扫一扫
获取更多爱牙知识