



秋天困不驻

俗话说：春困、秋乏、夏打盹。随着季节转换的到来,夏季过度消耗的身体,会自觉进行换季调整,从而产生秋乏这种自然生理反应。加上有些人工作紧张、长期疲劳,秋乏会表现得更加明显。严重的会影响工作与生活。那么我们该怎么缓解秋乏呢？

休养生息 多彩生活

秋乏是机体渴望修复而发出的周期性信号。首先,要恢复正常的作息时

间,保证自己有充足的睡眠。养成早睡早起的习惯,保证白天工作和学习的效率,中午可以适当午休,增加体力。

同时应注重子午时分的睡眠。子指23时至次日凌晨1时,午指11时至13时。保证这段时间的睡眠,既有防病保健的意义,又符合养生道理。尤其是老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。年轻人每天至少保证8小时的睡眠时间,切勿熬夜,保证机体脏腑功能从夏季的消耗中迅速复原。

同时,还可以将自己平时工作和休息的环境,装点得色彩斑斓,或添置些提神醒脑的时令花草,从而达到缓解疲劳、消减困意的效果。也可多多出行,增加视觉刺激,有利于消除秋困。

增强运动 适当按摩

秋季凉爽宜人,人体感到舒适,机体易松弛,秋乏随之而来。此时,通过适当的运动,可以提高身体免疫力,使身体尽快度过秋乏的调整期。

室外可进行跑步、打拳、舞剑、爬山、散步、做健身操等运动。室内则可以伸伸懒腰。伸懒腰能适当增加对心、肺的挤压,促进心脏泵血,增加全身的供氧。大脑血流充足了,人自然感到清醒、舒适。

此外,还可以用双手按摩头部的太阳穴、风池穴,配合使用风油精、清凉油等涂抹,解乏的效果更佳。

营养膳食 补水饮茶

山川大药房常年应诊名老中医王文通认为秋乏是由于人体在夏季消耗了太多的气血、体力和津液。在秋季气血、津液供应不足,加上秋季以燥邪致病为主,易伤津液,从而出现易疲劳、口干舌燥、睡眠质量差等症状。绿茶、梨汁等能生津止渴,是秋季解秋乏的不错选择。此外,也可选择党参茶、菊花人参茶、玫瑰薄荷茶和冰糖薄荷茶等。

缺水能使血压降低,从而引起疲劳。一般一天要喝5-6杯白开水。如果有运动,喝水量要随之增加。

另外,可多吃含钙食品,如牛奶、绿叶蔬菜,含钾食物,如玉米、红薯、香蕉、葡萄。百合、山药、银耳羹等清淡可口、富含维生素、易于消化,有利于减轻脾胃负担,使脾胃功能迅速恢复。

《《链接

【玫瑰薄荷茶】选取玫瑰花干花蕾4-5颗、薄荷少量。将干玫瑰花与薄荷一同放入杯中,倒入热水加盖10-15分钟,待凉后饮用。

【菊花人参茶】选取菊花干花蕾4-5颗,人参10-20克。将人参切碎成细段,与菊花花蕾一起,用热水加盖浸泡10-15分钟即可。

每天一小包 N种健康坚果



闲来无事,总是情不自禁地想找些借口吃零食,美其名曰补充能量。但是薯片啊、饼干啊,好吃归好吃,吃进肚里身体没变暖,肚臍倒是厚了一圈,也着实让人懊恼。

补充能量吃点啥零食好呢?最近大仁物坚果风靡吃货圈。

据永康淘胡掌柜介绍,大仁物坚果分为大仁物(A)、大仁物(B)两种包装,每包由6种坚果搭配果干而成,6种坚果包括美国核桃仁18%、美国扁桃仁26%、土耳其榛子仁10%、美国蔓越莓14%、越南腰果20%以及加拿大蓝莓干12%,两种果干分别为苹果干和芒果干。

每一小包每日坚果有25g重,搭配比例和营养都是经过科学配比,符合人体每天的营养需求。无人工添加盐、防腐剂、香精、色素,就是纯粹的果仁酥香。每吃一口都有五种坚果,粒粒香脆、颗颗饱满。胡掌柜表示,坚果酥香可口做零食再好不过,而且它还富含维生素B、E以及铁锌钙镁,这些都有助于抵抗寒冷。而维生素E有助于改善血液循环畅通,手凉的姑娘们也可以常吃几颗坚果,关键

是好吃还不长肉哦!现在,原价148元的30天套装,现在只要128元还包邮,手慢无哦。

扫一扫快速购买地址:望春小区南路88号(永康日报大楼后门附近)电话:87050000



康美诺爱牙课堂

87122123

牙齿掉了多久能做种植牙？

咨询读者：邵女士

两个月前拔掉了两颗烂牙,刚开始感觉也没有什么不方便,慢慢地发现还是影响到饮食。经过一番考虑我像做种植牙,但是不知道,牙齿脱落多久后种植合适？

回复专家:康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

缺牙修复应在三个月内进行

很多人缺牙后不修复,一托再拖,实则牙齿长久缺失坏处很多。

破坏整个牙弓的完整性,使邻牙移位、倾斜,进而使咀嚼功能下降,加重人体胃肠的负担。同时,在牙齿缺失后,牙槽骨就开始了不可逆转的萎缩,就像没有了植被,土壤会流失一样,缺牙时间拖得越久,牙槽骨失去得也越多,还会给种植带来一定的难度。

一般来说,牙齿缺失后三个月内是种牙的黄金期,此时牙槽骨条件较好,进行种植修复有利于骨结合。不过,牙槽骨萎缩的具体情况要因人而异,需要拍片检查分析,有的年轻人过一两年也没怎么吸收,有的人年龄四五十岁以上,或者有牙周病,牙槽骨吸收就会加速。

种植有两种形式

种植牙有两种形式,一种称为延期种植牙,一种称为即刻种植。延期种植一般情况下在拔牙后2到3个月左右植牙。这是因为拔牙创口的完全愈合需要有一个过程。

而即刻种植就是拔牙后立刻植入种植体,能避免因拔牙而发生的牙槽骨萎缩,使骨丧失达到最低程度。此外,缺牙后立刻种植,可让医生参照原有牙根的方向,种植体易于植入较理想的位置,冠部易与邻牙协调一致,增加美观的同时,可获得更多的软组织支持,保存牙槽骨的高度和宽度。

事先订制导板可以看到预期恢复的样子

可以说,以前种植牙凭借医生的经验,属于盲种,单纯依靠医生的感觉经验以人工目测的方式确定人工牙根的位置。

为满足种植需求,康美诺口腔医院引进了种植导板。利用三维重建软件,详细测量缺牙者牙床的骨质密度、牙槽骨本身的高度、宽度等条件,设计最佳力学种植点。就像为种植安装了精准的导航系统,口腔医生在种植过程中根据导板划定的位置准确安装种植体。尤其适合多颗牙缺失者,咬合关系的恢复。因此,牙床骨条件不太好的人,可以尝试在临床诊断后,制作口腔印模和咬合记录,定制智能导板。

《《链接

为满足市民种植牙需求,康美诺口腔医院定期特邀种植牙专家到永亲诊,9月16日(周六)特约专家为浙江大学医学院附属第一医院口腔科主任顾新华。有相关需求的市民可前往当面咨询。



扫一扫获取更多爱牙知识