清明时节 勤锻炼 畅情志

今年的清明节是4月5日,此时太阳到达黄经15度。《岁时百问》云:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”“清明”有冰雪消融、草木青青、天气清澈明朗、万物欣欣向荣之意。

据山川大药房老中医董中卫介绍,清明是养生的重要节气,一方面气温渐升,需要适当减少衣物;另一方面,在追思先人的感伤情境中,要注意消极情绪对健康的影响。

心情舒畅,避免情绪激动

清明期间早晚温差较大,忽冷忽热的天气对抵抗力差的人群影响最大,这些人最容易遭受风寒侵袭。季节交替之际,奔波劳累、忽视保暖、情绪波动往往都有可能加重病情。

清明节是重要的祭祀节日,许多人难免悲伤。不过,悲伤过度则对身体健康不利,尤其是有高血压、冠心病的市民更应控制情绪,尤其要注意不要劳累或伤心,要多提醒自己稳定情绪,以防旧病复发。

另外,春暖花开之际,也是许多精神疾病的高发期,再加上清明扫墓容易使人情绪低落、抑郁,诱发精神疾病。因此,人们在清明前后要学会控制,保持稳定的情绪和舒畅的心情。

保持室内空气清新

清明时节,时而风和日丽、春光明媚,时而阴雨连绵、冷风阵阵、寒气袭人,春季湿热邪毒开始活动,致病的微生物、细菌、病毒等开始活跃,因此在春季疾病的高发季节,做好传染病的预防工作,对我们的健康大有裨益。

所以,清明时节要保证室内空气清新洁净,减少呼吸系统疾病。保持室内外卫生,角落和阴暗死角的污垢都要清扫干净,并经常消毒,减少传染病的扩散。

这个时节,生活的起居规律要有所调整,晨起时应该逐渐提早,比冬季要提早半个小时起床为宜。晚间宜晚睡半小时。适应大自然的规律。

多吃“柔肝”食物

清明之后,天气逐渐升温,人体经常出现上火的现象。这个时候,食疗也是一个非常重要的养生保健方法。

清明节要多吃“柔肝”食物,饮食宜温,以清补为主。因为清明正值肝阳上升时节,适当摄入气性柔和的甘味食物,如山药、大枣、胡萝卜、蜂蜜、党参等,可使肝气柔和生发,预防肝旺乘脾。同时甘味食物还能补益脾胃,而脾胃是后天之本,脾胃功能健旺,气血充足,方能延年益寿。

不宜过多进食酸收之味,因为酸主收引,不利于肝的疏泄。另外,还应注意,由于春季脾胃容易受损,因此应少食难以消化、生冷肥腻的食物及烟酒等,尤其是老年人,以免影响脏腑功能的正常发挥。

清明时节,我市有吃清明馃的习俗。清明馃虽好吃,但不是所有人都适合吃的。

清明馃的主要成分是糯米。对于脾胃功能差的人来说较难消化,少食可以补中益气,多食则会加重脾胃的负担,出现胃胀气、胃痛、消化不良等情况。

老人和小孩的消化功能都不是很好,应该尽量少吃;糯米还会导致一些炎症的复发或病情恶化,所以患有胰腺炎和胃炎的市民也要禁食清明馃;有胆囊炎、胆结石的患者也不宜食用清明馃,以免消化不良。

运动锻炼,防止湿气侵袭

清明时节,万物生长,天气变得清澈明净,人体也随着自然界的变化而变化。清明节是吐故纳新的好时节,而吐故纳新最好的方法就是健身活动,避免湿气侵犯。

清明前后,气候通常比较潮湿,因此锻炼身体应当选择空气流通的地方,环境湿度不能太高;尽量不要在地下室的健身房锻炼;穿比较宽松的、吸汗性能好的衣服;运动出汗之后应当及时用毛巾把汗液擦干净,防止汗水在肌肤上风干。

适合清明的小运动

面宜常擦 双手搓热,擦面10次,可去皱纹,增精神。

齿宜常叩 晨起叩齿36次,可使牙齿坚固。

目宜常运 两眼经常活动,可以防止近视、远视。

头宜常梳 双手十指代梳,反复梳头,有助于乌须黑发,清醒头脑。

口记者 应桃蕊

康美诺爱牙课堂
87122123

种植牙口腔取模会引起恶心、反胃等不适症状吗

咨询读者:陈女士

母亲缺牙情况严重,饮食、说话上都很不方便,所以,我想带她去做种植牙。可是,她听之前种过牙的朋友说,种植牙在取模环节,常常会引起恶心、反胃等不适症状,坚持不肯去种植牙。情况真是这样吗?

回复专家:康美诺口腔医院
种植科主任施海鹏

数字化口腔取模 增加舒适度

在安装种植牙牙冠之前,我们需要进行口腔取模,复制出牙齿、基台形态,以便进行牙齿设计。

目前流行的种植牙取模方式有两种:一种是传统咬牙印取模,一种是数字化口腔取模。由于传统咬牙印取模需要通过咬牙印、灌模、石膏终凝后脱模等多重步骤,取模时,患者可能会感觉不适或恶心,有咽喉炎、容易干呕的市民反应会更严重。同时,因取模材料均匀程度和取模时间温度变化,如果产生误差,就要进行调整或二次取模,将再次引起不适症状。

而数字化口腔取模,康美诺口腔医院采用美国3shape口内扫描仪,高精度影像扫描头在患者口腔中移动获取牙齿、牙龈、黏膜等软硬组织表面三维形貌及彩色纹理信息。因为扫描头较小,无须触及软腭等易引起患者恶心不适等问题的区域,所以避免了传统取模方式造成的患者恶心反胃、托盘刺激引起口角炎等症状。

10分钟完成取模 效果更优

今年,3shape口内扫描仪进入永康康美诺口腔医院,成为永康数字化口腔取模的代表。探入口腔内的扫描头,如同扫描文件一样,短短几十秒就可以把口腔内情况还原成影像数据传输到电脑终端。传统方式完成取模需要较长时间,使用数字化口腔取模单颗牙只需10分钟即可完成。

数字化口腔取模相较于传统取模方式,在修复体边缘密合性、咬合与邻接、固位性和稳定性方面,优势更加明显。经扫描后,文件以QQ或其他方式直接发送给义齿加工单位,节省了快递寄送时间,患者戴牙时间明显缩减2天-3天。此外,种植模型能够永久保存,长期使用患者能够直观看到自己牙齿状况,我们可以更快制定治疗方案。

《《《信息链接

为了让更多读者了解数字化种植牙过程,4月初,康美诺将邀请浙江省口腔医院种植科专家与上海义齿加工厂通力合作,进行全口一日得种植牙全程直播活动。感兴趣的市民可以关注康美诺口腔医院公众号或前往当面咨询。

扫一扫
关注活动动态