



大暑养生 讲究 清静

俗话说 大暑大暑,上蒸下煮。大暑已至,日晒、暑热、水湿互结,达到一年中的高峰,正是南方人常说的“桑拿天”。暑湿交蒸之下许多人有口渴身热、心烦气躁、身重困倦、食欲下降、大便稀溏等不适症状,一不小心就容易生病。这个时节养生应该注意啥?山川大药房名老中医董中卫提醒,暑天人体阳气浮散于上,出汗较多,又易伤津耗气,因此这个时期的调养当以解暑祛湿,敛阳固表为重点。

吃 饮食有节防伏泻

伏天泻以暑天腹泻为主要表现,常因饮食不节或饮食不洁所引起。暑热天气,细菌等微生物容易滋生,食品一旦变坏应及时丢弃,切勿食用。时下流行自备午餐,人们常将隔夜饭菜用饭盒装起带至公司,中午使用微波炉适当加热后即行食用。但暑热天气隔夜饭菜经过一个上午的常温放置往往已有变化,甚至变馊变坏,如若加热不彻底细菌不能杀灭,吃进人体后容易引起胃肠不适,甚至腹痛腹泻。

因此,暑热天气尤其注意饮食卫生,以熟食、温食为主,隔夜食物应彻底加热,少吃或不吃生冷、冰镇食物。如已发生伏天泻,可服藿香正气丸、整肠丸等药物治疗,但不可滥用止泻药,若腹泻症状较重、病情复杂应及时就医。

动 少动多静 运动宜选早晚

日常工作生活注意劳逸结合,闲暇时间可练字作画、听歌阅读、品茶赏花以静心宁神、敛阳降气。运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行,但要避免剧烈运动,以防动阳生热,泄汗太过而致气津耗伤。

此时可选择较为和缓的运动项目,如散步、健步走、瑜伽、八段锦、太极拳等,运动强度以微微汗出为度,切记不可大汗淋漓。如若进行跑步、打球等强度较大的运动,应当控制时间,否则运动时间过长,汗出过多,不但达不到锻炼的效果反而容易导致身体虚损。

心 凝神静气调养身心

大暑时节,天气酷热,容易令人产生心烦意乱的情绪,有人称之为“精神中暑”。因此,要做好精神调养,谨守“静心养生”的原则。所谓“心静自然凉”,避免遇事急躁,避免生气恼怒,可多想轻松愉快的人或事,也可多参加钓鱼、绘画、书法等活动,可以达到安定神志、调养心气的作用。

温 室内外温差要控制

大暑节气,天气炎热,此时要注意防暑,避免长时间在烈日下劳作,老人及体质虚弱者避免在正午烈日下出门,出汗后及时更换衣物,避免出汗后受凉感冒。同时室内要注意通风,空调房间温度与室外温度相差不要超过10℃,避免出汗后直对风扇或空调吹风,以免感冒。

睡 注意睡眠好精神

大暑时气温高,比较炎热,人比较容易感到疲倦,所以,这时候要注意睡好午觉,适当地午休可以保持精力充沛。

《《相关链接

大暑食疗秘方

薄荷五豆汤

材料:绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克,薄荷5克。

做法:以上五豆清洗浸泡后加水适量,大火煮沸后,小火续煮1小时左右,加入薄荷再煮5分钟,放温后代茶饮。

功效:解暑利湿、健脾益肾。适合平素身体偏虚、暑热夹湿之人。

百合赤小豆粥

材料:白米50克,小米30克,莲子、赤小豆20克,百合10克,冰糖适量。

做法:白米、小米淘洗干净,赤小豆、莲子、百合洗净后浸泡1小时,然后与白米、小米一同放入砂锅中,加水适量,大火煮开后小火续煮1小时,加入冰糖调味。

功效:益胃健脾、利湿除烦。适合暑天汗出较多、脾胃虚弱或兼心烦多梦之人。

绿豆薏仁芡实粥

材料:绿豆30克,薏仁20克,芡实20克,小米30克,冰糖适量。

做法:小米淘洗干净,绿豆、薏仁、芡实洗净后浸泡1小时,与小米一起放入煲中,加水适量,大火煮开后转小火,煮约1小时,加入冰糖调味。

功效:消暑利湿、健脾养胃。适合暑湿互结、脾胃虚弱之人。

康美诺 爱牙课堂
87122123

戴种植牙做核磁共振 种植体会被吸走吗

咨询读者 胡女士

之前,我在朋友圈看到一则这样的新闻,说是上海某医院的病人家属在病人做完核磁共振后,把轮椅推进了核磁共振室,结果一进去,轮椅就被吸到共振仪上。这则新闻着实让人吓了一跳。我想咨询一下,如果我戴着种植牙去做核磁共振,会不会也被吸呢?种植牙与普通的活动假牙相比,到底好在哪里?

解答专家 康美诺口腔医院
种植科施海鹏

种植牙对人体伤害小

施海鹏表示,种植牙之所以在市面上流行,其原因就在于它的安全可靠。种植牙是一种先将种植体植入到牙槽骨中,之后再在种植体上安上牙冠的一种修复方式。种植体使用的材料被称为医用纯钛,钛这种金属,不仅是目前人类已知的与人体骨骼相容性最高的金属,同时它还是一种无磁金属,即使是处在很大的磁场中也不会磁化。因此,做核磁共振时,不用担心种植体会被吸走。

对于安装在种植体上的牙冠,并不是所有的假牙,都不会对核磁共振有所影响。施海鹏提醒:目前,市面上的牙冠种类各有不同,价格也是根据材质的不同而各不相同。有的牙冠会对核磁共振造成较大影响,千万不要为了贪小便宜而造成更大的损失。

合金类牙冠虽然相对较便宜,但是会对核磁共振产生较大的影响。而像大金牙一类的贵金属,虽然对核磁共振几乎没有影响,可是它价格上的不美丽,就足以令大多数人望而却步了。于是,全瓷牙冠就成为了大众的首选,第一,它不是金属,所以不用担心会影响核磁共振。第二,它的外观上与真牙很相似,既美观又耐用。

种植牙PK普通活动假牙

普通的活动假牙,也曾有红透半边天的时候,它的优点就在于适用范围广、能自行摘戴、费用相对较低且便于修理。但是它的缺点也同样明显,佩戴时会有异物感,甚至会影响发音,引起恶心;稳定性和咀嚼效能不佳,自洁作用差,还有引起其他口腔或牙科疾病的风险。虽然优缺参半,但在没有其他更好选择的时候,大多数老年人还是会选择活动假牙。

种植牙与普通的活动假牙相比,具有极大的优势。首先,种植牙具有稳定性,不会发生在吃饭或说话的时候,发生脱落造成堵住气管或食道的危险。其次,种植牙不会对其他健康的牙齿造成影响,最后,是最为重要的舒适感,良好的固位和稳定作用使得种植牙的咀嚼功能大大的优于其他假牙。

人工植牙可以有很长的寿命,理论上讲种植牙使用20年比率可达90%,在注意口腔健康维护及保护良好的情况下甚至可终生使用,目前使用时间最长的种植牙已经有51年了。对于种植牙的使用年限,施海鹏显得很有信心。

《《链接

7月28日(周六),康美诺口腔医院特邀浙江省口腔医院主任医师、博士生导师何福明与上海知名义齿公司,联袂完成该院第21例全口一日得,即种即用种植牙技术。有兴趣的市民可报名前往了解。



扫一扫
获取更多爱牙知识