



# 霜降养生 五个预防

霜降水返壑,风落木归山。10月23日是农历二十四节气中的霜降。此时节,天气逐渐变冷,从初秋的秋高气爽,步入深秋的凄凄凉意,这时养生要注意下面五个预防。

## 防感冒

换季天,感冒、咳嗽等疾病高发,日常应注意防寒保暖,早晚出门避免着凉。

百病从寒起,寒从脚下生,民间就有寒露脚不露的说法。所以,要注意适时添衣,尤其是注意脚部保暖。晚上用热水泡脚可以起到御寒作用,避免感冒的发生。每晚泡脚时水要没过脚面,水凉了可再加入热水,使人对温度能慢慢适应,不应一次倒入太烫的水,以免造成低温烫伤。

霜降节气,气温多变,即使在同一地区也会出现一天有四季,十里不同天的情况。因而,应多备几件秋装,如春秋衫、绒衣、薄毛衣等,做到酌情增减。

认真洗手是预防感冒最直接的方法。在家时要保持室内空气流通。已患感冒的人应静养家中,多休息,保证充足的睡眠。在公众场合,如接触过门把手、公共汽车扶手、电脑键盘等后,应及时洗手,避免用手揉眼睛、抹鼻子。

冷水洗脸可提高人体对寒冷的适应能力,可早晨用冷水洗脸,15天后逐渐增加至每日早、中、晚各1次。洗脸后屏住呼吸,将面部浸入冷水中5秒10秒。随后拭去水分,用手摩擦头和面部至热,每次1分钟2分钟。用冷水洗脸,即使在平时外界气温突然变化的情况下,身体亦能适应,不易着凉而引发感冒、支气管炎等。

## 防心衰

自古逢秋悲寂寥。晚秋时节,凄风惨雨、草枯叶落,各种萧条的景象令人忧愁、敏感多疑,久而久之,对人体的身心健康非常不利,甚至出现头昏、乏力、心慌等一系列所谓心衰的症状。所以,我们要调节好情志,谨防心衰。

情志调节总的原则就是使神气收敛,思维平静,以适应秋天的肃杀、阳气收敛的特性。可以多听一些较为欢快的音乐,换一些暖色调的服饰来调节心情。

秋天要多到户外运动。跑步跳绳是运动,养生操也是运动,中医讲究顺应自然,注重动静平衡,内外平衡。养生先养心,秋天适合早睡早起,而到了冬天,就要早睡晚起。

舒缓压力,拥有正面积极的心态。一个小窍门是,可以每天临睡前记录一天里发生的开心的事情,例如我今天看了一本书,去听了一场音乐会。这在当时看来可能都是些不起眼的小事,却能帮你发现生活中的点滴美好。有时候,会心一笑之时压力也就自然释放了。

## 防秋燥

秋季燥邪易伤人体津液,津液既耗,就会出现燥象,表现为口干、唇干、鼻干、咽干、舌干少津、大

便干结、皮肤干甚至皲裂。肺喜润而恶燥,肺的功能必然受到影响,就会出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列秋燥症。

防秋燥需要从饮食上加强调节。一是减少辛辣刺激物的摄入,秋天已经非常干燥,身体本身就容易上火,所以对辛辣物的摄入要减少。二是尽量多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜等,自制的银耳莲子粥、薏米粥等也可以经常喝。

秋燥之时,保持皮肤湿润的好方法就是晨起、晚睡洁面后,别急于擦干水迹,轻拍面部使余水渗入皮肤,再进行保湿护理。皮肤特别干燥的人,不妨用一用保湿的面膜。此外,每天不停地说话还会伤气,其中最易伤害肺气和心气,所以要注意少言。

每晚睡前,可将一盆清水放置在卧室的暖气片下面,让空气变得温润,避免晨起后口鼻干燥,还能减少静电产生。据了解,如果空气比较干的话,最好屋内放置一些绿色的植物,可以调节温度与湿度,另外也建议选择一些晚上能够释放氧气的植物,比如吊兰。卧室里不宜摆放太多绿植,一两盆就好,可以经常给植物叶片上喷水,或养一些水培植物。

对于工作压力较大,特别是经常在办公室久坐的人,可以在喉咙痒要咳嗽之前,经常双手反背按摩自己肩及颈,双手搓热再按效果会更好,这样可以提高咽部的抵抗力。

## 防秋乏

俗话说,春困秋乏,秋天容易疲乏。想要防秋乏,首先要保证充足的睡眠。每天可以比夏季多睡上一个小时左右,以助人体阴阳平衡和收敛神气,利于消除疲劳,增强免疫力。

秋乏与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,有助于消除疲劳。营养专家特别提醒说,在饮食调整上应多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物都能帮助人体克服疲倦。在饮食上,最好吃清淡些,油腻食物会在体内产生酸性物质,加深困倦。

平时工作或学习时,还可以适当喝些绿茶、咖啡,绿茶在防秋乏的同时还可以起到防秋燥的作用,需要注意的是,有胃肠道疾病的人群不适合饮用咖啡。

## 防贼风

霜降节气,早晚温差大,冷热失常,往往使人措手不及,贼风往往会乘虚而入,使人生病,被中医称为贼风。受到贼风侵袭,往往会全身酸痛,疲乏无力,还会引起咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。

如何防止贼风侵袭,一方面,注意穿衣、盖被,不要随意减衣;另一方面,不要过早地穿上棉衣,秋要冻,才会对贼风有抵抗力。

康美诺爱牙课堂  
87122123

## 植牙误区 你知道几个

康美诺口腔医院  
为你送上植牙小科普

近些年来,因为种植牙具有固定好、美观、舒适且不损伤周围牙齿等优点,已受到广大缺牙患者的青睐,逐渐呈越来越红的趋势。

虽说种植牙有人类第三副牙齿的美誉,但它与其他医疗手段一样,也存在着许多缺牙患者不为所知的误区。想种牙,你做好功课了吗?

### 种植牙不是可怕的大手术

做种植牙这种大手术,会不会痛?要不要很长时间啊?市民胡阿姨对于种植牙手术并不了解,因此总显得忧心忡忡。受牙疼不是病,疼起来要人命这句话的影响,很多人都误以为种植牙手术非常疼,同时也是非常可怕的。

康美诺口腔医院提醒众多缺牙患者,其实对于大多数人来说,种植牙手术只不过是一个小小的牙槽外科手术。随着科技的进步,发展到现在,已经到了能进行微创操作的地步。不但术后出血少,而且不会出现肿痛,并可一次性种完所有缺失的牙齿。其痛苦、创伤不会比拔牙大得了多少,不过手术操作过程精密。

种植牙手术通常会采用局部麻醉的方式,令患者感觉不到什么痛苦。手术耗时也不会太长,根据种植体数量的不同,通常就在十几分钟到几个小时之间。

### 老年人种植牙意义大

老年人在所有缺牙患者中是一个庞大且明显的群体。在大部分人看来,老年人缺牙是一种非常正常的自然现象,所以根本就没有必要去植牙。其实不然,康美诺口腔医院表示,实际上,种植牙对老年人的意义才是最大的。

牙齿缺失会给老年人的晚年生活带来极大的不便,不仅会使老年人丧失咀嚼功能,对其面部美观和发音功能造成影响,还会对老年人剩余的牙齿不利。

若是长时间牙齿缺失,可能会导致相邻的牙齿向这个缺牙空隙倾斜、移位。缺牙空隙相对应的牙齿将因无对抗力量而逐渐伸长,咬合关系和牙齿排列也会因此出现错乱,致使剩余牙齿失去正常的邻接关系,造成食物嵌塞,这也是导致牙周病的病因之一。更何况,种植牙在恢复牙齿咀嚼功能、维护口腔健康方面,明显好于活动假牙和烤瓷牙。

活动假牙依靠金属钩及胶托固定,容易松动,仅能恢复部分咀嚼功能。且活动假牙因主要靠缺牙处的牙骨支撑咬合力,容易导致牙床逐渐萎缩。至于安装烤瓷牙,则必须磨削两侧邻牙,充当桥墩来固定联体烤瓷牙。但是,种植牙不仅不需要损伤两侧的邻牙,而且坚固耐用,还可以防止牙骨萎缩。

#### 相关链接

11月10日(周六),康美诺口腔医院特邀浙江省口腔医院何福明教授前来坐诊,静候患者朋友的到来。

何福明教授从事口腔种植和口腔修复临床、教学、科研工作已有10余年。擅长各种种植手术、种植上部修复、前牙美容修复、全口义齿。



扫一扫  
获取更多  
健康知识