



三样好东西 助你安然过冬

生活条件不断改善后,冬季如何养生,成了现代人的热门话题。眼看着离春节已经越来越近,欢喜之际,不妨备好这三样东西,保你健健康康度过这个冬天。

补肾之宝——板栗

在五脏中,肾主水,属阴脏,寒气通于肾气,而冬季为肾气主令,此时人体的气血开始收敛,精气需要养藏,所以冬季养生尤其强调补肾,此时食用栗子进补尤为适宜。有“药王”之称的唐代名医孙思邈在《千金方》中记载:“栗,肾之果也,肾病宜食之。”明代药学家李时珍在《本草纲目》中记载:“栗治肾虚,腰腿无力,能通肾益气。”

推荐食疗方 板栗烧白菜。生板栗10枚左右,大白菜200克,白糖、湿淀粉、花生油适量。板栗煮至半熟,捞出剥去外壳,对半切开;大白菜洗净,切长条块。锅内留少许底油烧热,下板栗略炸后,捞出沥油。下白菜翻炒,将熟时放入板栗,略烧后勾芡调味即成。板栗虽长于补肾,但吃多了不易消化,搭配白菜食用则可弥补这个不足。

止咳之宝——杏仁

燥邪犯肺或者温差较大时,人体容易感受寒凉邪气,诱发上呼吸道感染,出现咳嗽、哮喘等症状。药食两用的止咳佳品首推杏仁。它不但能止咳,还有助化痰。《本草求真》称杏仁“气味俱备,故凡肺经感受风寒,而见喘嗽咳逆、胸满便秘、烦热头痛,无不可以调治”。

推荐食疗方 杏仁川贝炖瘦肉。选用苦杏仁10克、川贝5克、猪瘦肉350克、生姜3片。把猪瘦肉洗净切块,苦杏仁、川贝洗净,与生姜一同放入炖锅,炖煮1小时,调入精盐即成。川贝也有止咳化痰的作用,与杏仁合用不但具有润肺止咳的功效,而且在清热化痰方面更增一层。

养肺之宝——百合

中医认为,秋冬寒凉之气均易伤肺。百合味甘、微苦,有润肺之功,对肺燥咳嗽具有较好的食疗作用。《本草述》中记载“百合之功,在益气而兼之利气,养正而更能去邪”,因此,百合尤其适宜中老年朋友常食。

推荐食疗方 百合雪梨汤。选用百合30克,雪梨1个,冰糖适量。将干百合用清水浸泡一夜,次日将百合连同清水一起倒入砂锅内,再加半碗清水,煮一个半小时,待百合熟烂,加入去皮去核的雪梨块,以及适量冰糖,再煮30分钟即成。雪梨熟吃具有滋阴润肺的功效,与百合一起食用效果倍增。

用心做服务 发扬匠人精神

2019方大瑞金医院‘医’路芳华

“世上有朵美丽的花,那是青春吐芳华,铮铮硬骨绽花开,滴滴鲜血染红它……”这是电影《芳华》片尾曲《绒花》的歌词。每个人心中,都有一段属于自己的芳华,一个人如此,一家、一院亦如此。

5日,“瑞金版的年代大剧”《芳华》——2019永康方大瑞金医院感恩有你新春团拜会在康廷大酒店精彩“上映”。200余名瑞金人以满腔的真情、才情和豪情挥别2018,拥抱2019。

岁末年初,正是盘点与谋划的节点。方大瑞金医院总裁王红政发表了热情洋溢的新年致辞:“2018年是瑞金发展的第六个年头,一路走来,取得的成绩和辉煌与各位同事的付出、拼搏、努力和家人们的支持是分不开的。2019,我们将静心做医疗,沉下心抓质量,纵深发展四大重点学科;用心做服务,发扬匠人精神,把瑞金医院的服务做成品牌。”

每年迎新晚会,瑞金医院都有一个固定不变的环节,那就是三年员工的成长礼。三年,说长不长,说短也不短,它是1095个日日夜夜,无私无悔、不离不弃的付出。“瑞金今天的业绩凝聚着你们的智慧、汗水,你们是瑞金创业期的开拓者,你们用无悔的青春与激情,用奋斗的汗水,让瑞金的绽放,浇灌出丰硕的果实。”

红点梅花嫩,翠侵岸柳枝。在现场,脱下白大褂的医护人员,竟然个个多才多艺,表演可以用青春洋溢、美艳明媚、创意无极限来形容。妇科和输液室的小伙伴带来《洗手舞》一派青春洋溢;由护理部组成的“朗诵天团”,用一首《我们瑞金人》,为生命路上奔跑的所有瑞金同仁献上最美赞歌;自编自导自演的《瑞金三句半》则惹得台下观众哈哈大笑……在医术精湛的王红政总裁带领下,一曲《天意》将晚会推向高潮。

或许2018年每一个在职人员的工作看起来微不足道,宛如一滴水、一颗螺丝钉。但是对于工作,大家忠于职守,任劳任怨。用辛勤的汗水,优质的服务,展示出服务患者、服务临床的人生精彩。回首来路,2018年瑞金步履铿锵,“医”路芳华,展望前程,2019瑞景日新,华彩绽放。



因为晚会现场
记者 吕鹏

13岁女生牙齿参差不齐 牙齿正畸 提高颜值

读者林爱女士致电本报咨询:

她的女儿今年13岁,牙齿从小就有点参差不齐。马上就要放寒假了,想趁着假期带她去矫正牙齿,可又害怕矫正效果不理想,孩子又白遭罪。同小区其他妈妈也遇到了相同的状况,或多或少发现儿女牙齿出现了问题,可他们不清楚哪些牙齿问题需要矫正,又担心矫正后的效果。

记者就林爱女士咨询的问题,专门采访了永康康美诺口腔医院正畸科主任张耀五。

遇上这些情况需正畸

每个人的牙齿状况不同,所遇到的问题也不同,但可大致归为这几类:牙齿不齐(牙齿排列不齐、上下牙弓间的颌关系异常、颌骨大小形态位置异常等)、龅牙、虎牙、牙齿前突、牙缝过大、牙齿稀疏、牙齿拥挤、地包天(指上前牙错位于下前牙后侧,前牙无咬合功能)。一口不整齐的牙齿,绝对会把孩子整体的颜值拉低好几个档次。

而牙齿正畸是针对这些牙齿问题,通过各种矫正装置来调整面部骨骼、牙齿及颌面部的神经及肌肉之间的协调性,也就是调整上下颌骨之间,上下牙齿之间、牙齿与颌骨之间和联系它们的神经及肌肉之间不正常的关系,其最终矫治目标是达到口颌系统的平衡、稳定和美观。错(牙合)畸形的矫治主要依靠在口腔内部或外部戴用矫治器,对牙齿、牙槽骨及颌骨施加适当的“生物力”,使其产生生理性移动,从而矫治错(牙合)畸形。正畸后,一口整齐的牙齿,肯定能够为整体加分。

寒假正畸是一个很好的过渡期

马上就要到孩子们最期待的寒假和新年,每年的寒假都是青少年正畸的高峰期,因为假期矫正可以有更多的时间让他们调整,无论是心理还是生理上的适应,都有一个很好的过渡期。为了孩子有一口好牙,自信面对未来,父母们千万不要再等待!

牙齿正畸宜早不宜迟,很多人不知道什么时候矫正最合适,其实处在9-18岁之间的青少年正是矫正最佳的时期,具体年龄还要取决于牙颌畸形的类型和孩子个体生长发育的情况。“貌美牙为先,齿白七分俏”,有了一口健康美观的牙齿,微微一笑更倾城。现在矫正方式灵活多样,隐形正畸基本不影响日常生活,半隐形矫正性价比比较高,且特别适合青少年,佩戴没有异物感,舒适几乎无痛,传统金属正畸则是经济实惠,并且很稳固。

矫正需多久,又有哪些误区

一般而言,牙齿矫正的过程因每个个体的牙齿的程度不同,而疗程也不同,一般矫正的时间为1.5-2.5年左右。

误区一 正畸很痛不能正常饮食

每次施加矫正力之后,患者可能会在两三天出现稍许的酸痛感,这些都属于正常的反应,无需太过担忧,轻微的不适感大多数人都是可以忍受,并且会随着时间的推移而逐渐消失。牙齿矫正期间是可以正常进食的,只是在矫正期间不可以吃较硬、较粘的食物。

误区二 只有到了12岁才能进行矫治

不少人认为,矫正并不是每个人都能做的,一定要等到12岁才能进行矫治。其实,这个观念是片面的,牙齿“地包天”、小下巴、面部左右不对称、严重的龅牙和严重的牙齿拥挤不齐等畸形类型,则需要越早干预越好。

拍租公告

受委托,定于2019年1月21日14:30在金城路518号汽车东站长楼九楼公开拍卖以下标的:

- 1、华溪东路1-2号店面三年租赁权,面积约52㎡,起拍价7.7万元/年;
 - 2、华溪东路3-4号店面三年租赁权,面积约52㎡,起拍价7.7万元/年;
 - 3、华溪东路5号店面三年租赁权,面积约110㎡,起拍价14.8万元/年;
 - 4、永康影城二楼门厅三年租赁权,面积约390㎡,起拍价7万元/年。
- 每个标的拍卖保证金2万元;不能经营餐饮;有意竞买者带身份证到华丰西路123号办理报名手续。

电话 87181448 13605899881 669881

浙江方圆拍卖有限公司永康分公司
2019年1月11日

信息我们提供 机会请您把握

永康日报广告中心 0579-87138766

地址 望春东路88号(永康日报大楼一楼)