



腹部软如棉 百病不来缠 两个方法揉肚子好处不少

消化系统功能异常,人体胃肠蠕动和消化吸收功能下降,食物残渣难以及时排出,代谢废物堆积到腹部,形成腹胀和便秘的情况,肚子摸起来会偏硬。

如何了解腹部软硬程度?可用以下方法进行自测。

平躺在床上,双腿并拢,同时屈双膝,然后四指并拢从左下腹开始,从下到上、由左向右、由浅入深,逆时针依次触摸腹部,健康人腹部平坦、柔软、没有抵触感,同时也没有压痛和包块。

如果有腹型肥胖,肚子摸上去可能也偏软,但这不代表是健康的,要根据症状,如腹痛、腹泻、排便异常等,结合其他检查来进一步判断腹部健康状态。

按摩有助缓解腹胀

老人腹胀可能是由于年龄增长、胃肠蠕动功能下降导致。

随着生活水平提高,饮食结构发生变化,糖类、蛋白质、脂肪类食物摄入有所增加,膳食纤维摄入有

所减少,一定程度上会影响肠道蠕动,引起腹胀和便秘。

如腹部出现局部胀、硬,伴有饮食、排便习惯改变,可能与肝胆疾病、胃肠道肿瘤等有关,需要及时到医院进行相关检查。

医生推荐两个按摩手法,在一定程度上有助缓解腹胀。

揉法。坐位或是站立位,手掌紧贴在腹壁,从中脘穴开始,由右向左,再到左下,到达脐旁的天枢穴,再向右到小腹,到关元穴,然后从右下腹、右侧腹到右侧的天枢穴,环形地按摩一周。每天按摩3-5次,有助肠道蠕动。按摩脐周区域时可两掌交叠,速度柔缓,用力均匀。

推法。用手掌从乳根下开始,从上到下推至小腹部,反复推拿。

腹部按摩要注意手法轻柔,特别是在按摩脐周的腹部区域。腹部有皮肤疾病、胃肠道肿瘤、出血或感染性疾病的人群,不适合做腹部按摩。

据 CCTV 生活圈



春季食蒜有益 试试两种吃法

捣碎吃更营养。大蒜素具有保健作用,当大蒜被粉碎或切碎时,大蒜素就会释放。大蒜捣碎后,先放10-15分钟,有利于大蒜素生成。一般每天食用1-2瓣大蒜即可,食用过多可能刺激胃肠道,甚至造成胃炎。有胃溃疡、肝病、眼病的,尽量少吃大蒜。如果想吃,又担心肠胃不耐受,可试试蒜水,即将大蒜切碎之后泡在清水里。

炖着吃去异味。煲汤、炖肉时,放几瓣蒜有助去除食材异味。使用时可先把大蒜焯香,再放入其他食材翻炒,然后加水炖煮。炖煮之后大蒜素被分解,口感不辣。

据约见名医微信公众号

有句俗语说,腹部软如棉,百病不来缠。这句话到底有没有科学道理呢?

软硬程度可自测

这句话在消化科医生看来,是有一定道理的。

人体一些重要器官都位于腹部,其中一部分器官参与消化和吸收,为人体提供充足营养物质,以保证新陈代谢的需要。

消化系统功能正常,胃肠通畅,食物残渣能够及时排出体外,腹部气血通利,摸上去就呈现一种柔软如棉的状态。

谁说松动牙必须拔? 谁说坚固好牙必须种? “仿生牙”打破传统修复思路 不拔牙、不手术 也能恢复好牙口

种植牙虽好,但也有很多缺牙老人犯了难,牙齿不仅缺的多,还有松动的、残缺的,而种植牙方案一般要先拔牙。老人的想法是,天然牙是身体的一部分,何其珍贵,希望能留则留,更希望不用手术,年纪大不愿意折腾,部分老人还因牙槽骨萎缩、“三高”等因素,并不符合种牙条件。

有没有一种“不拔牙、不手术、不限条件、不折腾又好用”的缺牙修复方式呢?数字化“仿生牙”综合修复给出了答案,它并非单一的修复方式,而是根据患者口腔情况而采用不同方式的综合修复系统,无年龄和身体条件限制,现在已然是杭州缺牙老人的“心头好”。

不拔牙 松动牙、残牙“变废为宝” “仿生牙”越戴越舒服 越戴越好用

最近,78岁祝爷爷被挂钩假牙给折腾生气了,嘴里剩下的几颗零星牙齿,被挂钩假牙勾松了,牙龈还被磨出血泡。不愿再戴挂钩假牙的祝爷爷决心要做种植牙,一口气跑了好几家口腔医院,都说剩下的牙齿都要拔了才能种,爷爷的不舍也道出老年人的心声:“能不能把松动牙和牙根都留住呢?”

功夫不负有心人,祝爷爷找到了杭州数字化牙科机构杭数口腔,“仿生牙”数字化综合修复满足祝爷爷的愿望。在数字化修复中心,医生把祝爷爷现有的牙齿都保留下来,经过精细处理之后,都利用起来,当作天然地基,再通过精密附件架起牙桥,这样一来,所有松动牙、残牙都“变废为宝”,整口牙齿焕发了新活力。经过一段时间的适应,

祝爷爷对这口牙非常满意:“越用越好用,像鞋子一样,越穿越贴脚越舒服,牢牢地固定住,不知道比挂钩假牙好多少倍,日常吃饭一点问题都没有。”

不手术 拯救不愿种牙的超高龄老人 “仿生牙”即戴即用 当天轻松啃排骨

“仿生牙”数字化综合修复不仅可应用于多颗牙缺失,半口/全口缺牙也有其解决方案,同样无需手术,是通过封闭牙齿的整个边缘来建立负压吸引,达到的稳固性和咀嚼力都比活动假牙高,能满足日常吃饭需求。

“仿生牙”免手术的特性拯救了很多有种牙禁忌症或不愿意种牙的缺牙者,85岁的蓝爷爷就是其中的一位。由于常年佩戴活动假牙,蓝爷爷的牙槽骨已经严重萎缩,加之高血糖控制不理想,无法种牙,最终,是“仿生牙”满足了他的好牙愿望:“没想到

数字化“仿生牙”综合修复
首批体验名额开放
(20位)

免费检查

免费拍片

免费设计

“仿生牙”修复方案

因祸得福,这个仿生牙完全够用,吃饭没问题。而且不用手术、不折腾,还比种牙便宜不少呢。”

最后,我们也提醒读者朋友,缺牙应尽早治疗,如果牙齿残缺、松动太严重,就无法利用起来,只能拔除,可能早来一两个星期,能多保住一颗牙。现在本版右上角的热线向读者朋友优先开放数字化“仿生牙”综合修复的体验名额,有需求的读者可来电咨询、预约。

记者 林乐雨