



不想骨头“变脆” 学会这三招 春季养好骨

骨骼是人体重要组成部分,体格不结实,与骨骼健康密不可分。骨骼状况差,不仅会让人腰酸背痛,还容易导致骨折。对于老年人来说,骨折可能引发或加重心脑血管疾病,危及生命。

提到“养骨”就离不开补钙这个话题。春季人体新陈代谢旺盛,天气好,阳光好,这个时间补钙最容易吸收。牢记以下3个小技巧,让你骨骼更结实。

诀窍一:吃得好

补钙的最佳途径是食物,通过食物补钙,效果比保健品更佳。常吃7种食物,让补钙事半功倍。
牛奶及奶制品,如酸奶、奶酪

等;绿叶蔬菜如苋菜、芥菜、荠菜、芥蓝、空心菜、小油菜、菠菜、韭菜、油麦菜、西兰花等;豆类如四棱豆、带皮芸豆等;豆制品如豆腐、豆腐皮、豆腐干、豆腐丝等;水产品如紫菜、海带、海蜇以及带壳的虾贝类等;调味品如黑芝麻、白芝麻等;坚果如榛子、巴旦木、开心果、瓜子、松子等。

诀窍二:晒太阳

维生素D能促进肠道钙吸收,减少肾脏钙排泄,源源不断地把钙补充到骨骼中去。
在春季,晒太阳是补充维生素D最简单的方法。
春夏季节,早晨6时至10时、下午4时至5时都是晒太阳的好时候。外出时,可将面部和双臂暴露于阳光下10至30分钟、每周2至3次,能帮助生成维生素D。
如果采取边走边晒的方法,间断经过有阴凉的地方,推荐上下午各晒半小时。

诀窍三:会食疗

合理的食疗对骨骼健康同样有益,以下两个食疗方均是不错的选择。
肉皮冻。猪皮在中医叫做猪肤,滋阴养肤,清热利咽,而且它含有大量胶原蛋白,可以提高骨骼韧性。取半斤猪皮、10-15颗干贝。将猪皮洗净、剃毛,去除皮下脂肪,加葱姜和料酒,焯水后捞出洗干净,切成块状。放入干贝和四勺生抽,文火炖两个小时出锅。晾凉后放进碗里或者托盘里,覆上保鲜膜,冰箱冷藏定型即可。
烤核桃。核桃可以补肾填精养脑,烤制后不仅味道更香,入口不涩,而且更容易剥开。经过烧制,核桃皮中的油脂渗入核桃肉,比吃生核桃具有更好的润肠通便作用,更适合老年人食用。将生核桃放在火上烧,待外皮焦黑后剥开,吃里面烧熟的核桃肉即可。
据养生中国、科普中国等



缓解便秘 试试食疗方

习惯性便秘多见于老年人和部分年轻女性,以下食疗方具有补血滋阴、补益肝肾、润肠通便等作用,习惯性便秘患者可参考使用。
核桃仁粥:核桃仁15克、粳米100克。将核桃仁捣碎,同粳米共煮为稀粥。
黑芝麻粥:黑芝麻25克、粳米50克。黑芝麻炒后研细末,粳米淘洗净,与黑芝麻末放入锅内,加清水旺火烧沸,再改小火煮至粥成。
决明苁蓉茶:决明子、肉苁蓉各10克,蜂蜜适量。决明子炒熟研细,与肉苁蓉入沸水泡15分钟,加适量蜂蜜即可。
据《中国中医药报》

掀起缺牙修复方式新革命 仿生牙有“三不”:不手术 不拔牙 不限年龄

一副义齿放入口内,轻轻一扣就安上了。老人刚才还是全口无牙,立刻拥有一口新牙,还躺在牙椅上,就能拿起苹果吃得香甜。请不要惊奇,这就是数字化仿生牙综合修复,这种“不拔牙、不手术、不限条件、强劲咀嚼又经济实惠”的缺牙修复方式,弥补了缺牙修复方式的空白,现正在杭州缺牙老人圈子里走红。

期望不拔牙、不手术 实惠又实用

75岁的黄奶奶嘴里只剩下孤零零的几颗牙,有些还有点松动,尽管如此,她也不愿意拔牙。她说,镶的牙、种的牙再好,都没自己天生的好。的确,天然牙是珍贵的不可再生资源,其硬度、耐用性和咬合功能,是任何义齿都无法达到的。
80岁的白爷爷全口牙齿脱落,每天几乎都以流食为主,他既不愿

意戴活动假牙也不愿意做种植牙。他说,一把年纪了,身体也不好,不想折腾。白爷爷认为,现在数字化种植牙技术虽然可以实现微创种牙,当天戴牙,但种植牙毕竟是一项小手术,对身体和牙槽骨条件都有一定的要求。
老人修复缺失牙,不拔牙、不手术是他们所企盼的,而实惠、实用则是他们最朴素的诉求。黄奶奶和白爷爷坦言,不想做种植牙,除了怕折腾,还因为太贵,舍不得花那么多钱。

价格不到种牙的一半 咀嚼力却不差

仿生牙数字化综合修复满足了缺牙老人的愿望,它不限身体条件,不限口腔情况,针对多颗缺牙的情况,可以把余牙、包括部分松动牙和残牙都保留下来,经过处理后“变废为宝”,当作天然地基,再通过精密附件架起牙桥,让整口牙齿焕发了新活力。针对半口和全口无牙的情况,仿生牙通过封闭义齿的整个边缘来建立负压吸引,牢牢地固定在



牙龈上,恢复满口咀嚼。
关键是,仿生牙的价格不到种植牙的一半,咀嚼力却不差。在杭州数字化牙科机构杭数口腔,刚戴上“仿生牙”的黄奶奶还没下牙椅,就迫不及待地拿出苹果咬下一大口。“果然,可以当场吃苹果,很稳,很牢,不比种植牙差。”黄奶奶竖起大拇指。白爷爷做了仿生牙之后,也终于不再粥水度日,他现在每天鸡鸭鱼肉菜不重样,日子过得有滋

有味。白爷爷说:“真后悔没早做仿生牙。”
杭数口腔院长马贺提醒大家,缺牙有多种修复方式,不同的修复方式有不同的适应症,效果也不同,具体还要医生检查,再根据自己的要求做选择。本版右上角的热线向读者朋友开放免费检查、拍片、设计方案的名额,大家可以预约到专业机构,了解详细情况再做决定。
记者 林乐雨