

# 给肠胃“洗个澡” 节后清脂汤水轻松“去油腻”



五一期间,亲朋好友相聚,大吃大喝,往往是饱了口福,体重也上来了,还让胃肠跟着受累。如何健康“清肠”,调理好自己的肠胃呢?

广州市第一人民医院南沙医院邓聪副主任中医师表示,要想给胃肠道减负,主要还是得从调节生活习惯入手,作息规律,适当运动,并且保持饮食上的清淡。节假日过后,要尽快将饮食恢复到平时的状态,既要饮食清淡,又要注意食物的多样化和均衡。

邓聪提醒,饮食清淡要根据自身的具体情况进行适当搭配,首先

应保证基本的能量供应,不主张过分节食。建议可以适当多吃蔬菜水果、少吃点肉,同时注意避免刺激性、辛辣油炸、油腻和难消化食物。还可以选择吃点小米粥、喝点普洱茶,来刮刮油水。下面给大家介绍三款节后汤水。

## 芦根粉葛猪肉汤

准备新鲜芦根2两,鲜粉葛半斤,绿豆100克,瘦猪肉2两,陈皮1瓣,盐适量。将瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲两小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热生津、养中健胃的作用。该汤水味道甘甜可口,适合一家大小日常饮用。

## 赤小豆云苓鲫鱼汤

准备云苓50克,赤小豆50克,鲫鱼1条(1斤左右),陈皮1瓣,盐少许。将鲫鱼清理干净,预先煎香两面,备用;将赤小豆、云苓、陈皮

分别清水洗净放入瓦煲内,加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后加入鲫鱼,改中火继续煲一个半小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热、祛湿、健脾的作用。适用于精神困倦,口黏,身重,痰多,小便不利等。

## 雪梨响螺汤

准备雪梨2个,雪耳15克,响螺1只,猪展肉3两,陈皮1瓣,盐少许。将雪耳用清水浸透发开,洗净,备用;响螺去壳取肉,切去肠脏污秽物质,清水洗净,切片备用;雪梨去蒂、去心去核,切块备用;陈皮、猪展肉分别洗净,备用;瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入上述材料,中火继续煲一个半小时左右,加盐调味即可食用。

此汤有清热降火、滋阴生津的作用。尤其适合经常虚火上炎、容易生疔滋,症见口腔溃疡、咽干、口渴等人群。

据广东中医药微信公众号

## 突然“闪腰”正确处理

“闪腰”多因突然外力、弯腰提重物等用力不当、姿势不正确或突然过度扭转伸腰导致。

一般来说,如果腰扭伤后仅是腰痛,而没有腿部疼痛、麻木和肌无力等症状,也没有大小便障碍,一般可以暂时不用担心腰椎间盘突出突出压迫神经和骨折的问题。通常只要休息2-3天可自动痊愈。但若疼痛持续或加重,则需尽早去医院就诊。

对于轻度“闪腰”,可仰卧于硬板床上,床上垫一厚被,腰下垫软枕,可减轻疼痛,同时避免咳嗽、打喷嚏等,以免腹部用力,疼痛加剧。

扭伤第一天可用冷毛巾做腰部湿敷,24小时后,红肿热痛症状消退,局部可用热敷、艾灸、拔火罐等方法进行恢复。

可在热敷后贴膏药,或佩戴腰带,腰带宽度为7-13厘米,以使腰部舒适为宜。 据养生中国

# 挤掉“价格泡沫” 保证植体年限 美奥口腔让牙缺失患者不用再博弈

4月,浙江省全面落地集采政策。以前提及种牙,大家第一时间想到的“高价”“昂贵”,不少缺牙患者因此望而却步。如今,种植牙价格“打”下来了,许多患者将目光聚焦到种牙质量和质保服务上。

## 价格好统一 技术有高低

4月中旬,68岁的钟大爷如愿种上了一口新牙。集采政策出台后,缺牙多年的钟大爷第一时间咨询了多家口腔机构,最后选择了杭州美奥口腔城星机构的关呈超院长为他种牙。钟大爷说,虽然自己很关注价格,但医生的技术更加重要。集采政策虽然能让耗材价格实现标准化,可医生的种牙技术还是有差别的。关院长从事种牙工作近20年,有着丰富的临床经验和诸多成功案例,这是钟大爷选择美奥口腔最重要的原因。种牙的过程也像钟大爷预想那样“完美”,他特意向关呈超院长表达了诚挚的谢意。

种植牙手术对医生的技术要求很高,每个医生必须具备专业的资

质。一名成熟的医生需要具有丰富的临床经验。这段时间以来,美奥口腔迎来许多像钟大爷这样的缺牙患者。更低的价格、一如既往的种植牙质量和过硬的种牙专家,是他们选择美奥口腔的共同原因。美奥口腔也根据患者需要,不断调整、优化、提升服务内容。

## 降价不降质 质保更亲民

集采政策惠民利民,但不少就诊患者自述,他们辗转多家机构,对种植方案、价格都很满意,但种植体的质保年限却不符合预期。50多岁的蔺先生长期患有牙周炎,发展到最后只能忍痛拔牙。他一直想把缺牙的位置种上新牙。最近,他咨询部分牙科医院后发现,种植牙价格下降后,质保年限也跟着降了下来。有的植体以往承诺可以质保10年,现在却只有一年。种植牙降价了,它的质保年限也会跟着打折吗?这是包括蔺先生在内的许多患者十分关心的话题。

就质保问题,我们咨询了美奥口腔杭州区域总院长关呈超。关院长介绍,现在美奥口腔有多款植



上海九院口腔临床修复博士  
杭州美奥总院长 关呈超

体都参与了国家的集采政策,高端种植体现在的价格降低了近40%。由于高端植体品质高、价格实惠,成为越来越多牙缺失患者的选择。美奥口腔作为第一批响应集采政策的省市医保定点机构之一,其所有植体的质保年限都与集采前保持一致,甚至原本质保年限时间较短的植体也能选择升级质保年限,更大程度地满足患者对于质保年限的期许。 记者 林乐雨

关呈超院长擅长all-on-4半/全口种植、前牙美学种植修复;各种复杂牙列缺损种植修复;自体骨移植修复种植骨缺损;Onlay植骨;严重牙龈及牙槽骨骨量不足的种植修复;颌面软硬组织缺损的赈复修复;复杂咬合重建等。

关呈超院长介绍,许多外地的患者担心患者增多会延长种植牙手术的等待时间,针对这一顾虑,美奥口腔对所有牙缺失患者承诺:种植方案当天出,牙齿情况满足种植手术条件的牙缺失患者无需等待,当天即可安排手术,减少大家的等待时间。

杭州美奥口腔已全面执行种植牙集采:特约品牌种植牙1883元/颗;韩国品牌种植牙2680元/颗;瑞士瑞典高端品牌种植牙7035元/颗。拨打本版上方热线即刻预约,到院即享价值280元口免费口腔检查。