



天气变化 血压波动 辅助控压试试中药代茶饮

近段时间,气温浮动较大,之前血压控制良好的患者,可能会出现波动。控制好血压,除规律服用降压药,中药代茶饮不失为一种简便实用又可坚持的辅助降压选择。

中药代茶饮又称药茶,通过精选一些口感佳、疗效好的中药进行冲泡或者煎煮,以此作为茶水频频饮用平衡人体阴阳,达到防病治病的目的。一般而言,泡茶选一两味中药即可,当然因病情需要也可搭配使用。今天,为大家推荐八款降压代茶饮。

需要注意的是,中医讲究辨证论治,代茶饮也建议在医生指导下辨证选用,这样更安全也更有效。

肝火型适用夏枯草或菊花茶。适用人群多表现为头痛、头晕、面红目赤、烦躁、大便干结、小便短赤及舌红苔薄黄等症状。推荐一日使用量为夏枯草10克或菊花5克。

阴虚型适用桑寄生或制首乌茶。适用人群多表现为头晕、耳鸣、咽干、五心烦热、盗汗、失眠多梦、腰膝酸软及舌红少苔等症状。

推荐一日使用量为桑寄生15克或制首乌10克。

痰湿型适用荷叶或陈皮茶。适用人群多表现为头晕、头痛如裹、困倦、胸闷、痞满、纳差、呕吐痰涎及舌胖苔腻等症状。推荐一日使用量为荷叶10克或陈皮5克。

血瘀型适用生山楂或红花茶。适用人群多表现为头痛位置固定、偏身麻木、偶有心前区刺痛、口唇发绀及舌紫有瘀斑等症状。推荐一日使用量为生山楂10克或红花3克。
据健康浙江

夏季泡发木耳 水温时长有讲究

木耳营养丰富,有助清肺、清血管、清肠道。但若泡发不当,很容易生成一种致命毒素——米酵菌酸,食用后会导致恶心、呕吐、腹泻、发热,甚至危及生命。

米酵菌酸具有耐高温、难溶于水的特性,高温烹饪也无法去除,所以即使是泡过的木耳认真清洗、做熟,毒素也没办法完全去掉,就算是少量摄入,也会引起中毒。

对此专家提醒,泡发木耳类食材,随发随吃。特别是夏季,最好在冰箱内或冷水加适当冰块泡发,低温可以延缓微生物的增殖速度。

通常来说,木耳用冷水泡1-2小时就可以了,最长也不宜超过4个小时。如果是温水或者热水泡,时间更要相对减短。

当泡发木耳的时间较长,出现浑浊、发黏和异味的情况时,一定要果断扔掉。
据养生中国

过量吃大豆 或加重肾脏负担

任何食品长期过量食用,都容易对身体造成不良影响。大豆属于高蛋白食品,长期过量食用可能会加重肾脏负担。

大豆类是一种特殊的高生物效价植物蛋白,日常膳食中适当添

加大豆类食物,有助降低血肌酐、磷、蛋白尿水平。大豆中的大豆蛋白酶抑制剂还能改善肾小球肾炎或肾盂肾炎等炎症发展过程。

大豆可以吃,但不能过量吃。《中国居民膳食指南(2022)》指出,

每日应摄入大豆及坚果25克-35克,其中大豆占25克左右较为适宜,相当于豆腐100克或豆浆400克,建议根据自身肾功能程度,在专业营养师或者医生的建议下适量摄入。
据CCTV生活圈

高龄缺牙不再“老大难” 不拔牙 不手术 当天恢复一口坚固好牙



当牙齿出现缺失,很多人都会毫不犹豫地选择种植牙,因为它咀嚼能力更好、使用寿命更长、维护更简单。但是高龄老人却有许多顾虑。他们对缺牙修复方式有更高的要求:要便捷不折腾、轻松不手术,还要尽量不拔牙。

怕拔牙 怕手术 怕麻烦 高龄老人缺牙修复3大顾虑

77岁的秦奶奶嘴里几乎没有一颗好牙。医生建议她拔掉这些烂牙重新种植,她却有着自己的顾虑。她说,毕竟这是自己的真牙,实在舍

不得。况且突然间拔掉多颗牙齿,也让秦奶奶感到害怕。

82岁的付爷爷做过几次大手术,身体羸弱,他对种植牙也有顾虑。他怕自己的健康状况不适合做手术,也担心自己年龄太大,种植牙长不好。付爷爷说,这么大年纪,他实在是不敢折腾。

75岁的张爷爷腿脚不便,他最怕的是麻烦。张爷爷说:“我出一趟门不容易,都得家人有空才能带我去,最好跑一两趟就能把牙看好。”

这些通过本报热线咨询的读者,最终都如愿以偿有了一口好牙,他们共同的选择是“仿生牙数字化修复”。

不拔牙、不手术 仿生牙即戴即用

仿生牙数字化综合修复是如何满足缺牙老人的愿望?据悉,它并非单一的修复方式。针对老年人多颗缺牙的情况,仿生牙数字化综合修复可以把余牙、包括部分松动牙和残牙都保留下来,经过处理后“变废为宝”,让整口牙齿焕发新活力。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,将自己牢牢地固定在牙龈上,即刻恢复满口咀嚼。

许多老年人关心,仿生牙的咀嚼力和舒适度究竟如何?张爷爷刚戴上仿生牙,当场就尝试吃苹果,而付爷爷做了仿生牙之后说:“以前没牙总想吃排骨,现在有了仿生牙随时想吃就吃。”秦奶奶也说,仿生牙越戴越舒服、越牢靠,就跟自己的牙齿没啥区别。

杭州口腔医院提醒广大读者,缺牙修复方式有多种,要根据个人口腔情况、身体条件、经济条件去选择。仿生牙更适用于有种植牙禁忌症的老人以及受经济条件限制的患

者。牙槽骨和身体条件允许的患者,可以选择做咀嚼功能更好的种植牙。现在的数字化种植牙可以做微创手术。符合条件的人,种完牙后当天就可以戴牙吃饭,老年人也能轻松种牙。
记者 林乐雨

杭城口福行动2023正式启动 惠民看牙名额今日开放

由浙江省老龄产业协会、杭城口腔主办的“杭城口福行动”将于本月21日在浙江省人民大会堂举办盛大的2023启动仪式,有看牙需求的读者可拨打本版右上方热线,报名看牙惠民名额,口福行动也邀请大家参加5月21日的盛会,与口福见证人体育世界冠军一起见证“有口福 更健康”。

●为浙江省50岁以上的居民,提供免费的口腔检查、口腔保健指导、缺牙修复设计方案等服务;

●开放1000颗种植体,浙江省有种植牙需求的居民均可免费申领;

●做仿生牙修复的居民,专项减免20%。