

夏季储存服用中药需注意 五件事做错或影响药效

效会更好。

红花、鱼腥草等花草类的药物,浸泡15-20分钟即可;浙贝母、淮山药、法半夏等根茎类的药材,因富含淀粉,浸泡时间可稍长一些。

不过,夏季气温高,药物浸泡过久易变质,因此,夏季药物浸泡的时间应较其他季节缩短一些,最好控制在30分钟以内。

进食避免药性相冲

夏天人们爱吃冷饮或者冰镇瓜果、饮料,对服药者来说,要注意避免和药性相冲。

例如虚寒体质的人吃温补药物,要避免冷饮、吃冷食;热性体质的人服用清热解毒类药物时,也要避免进食寒凉的食物,以免“凉过头”。

保存药液不是药渣

一般的药都可以煎两次,人们通常习惯在头煎后,将药渣保存到下午甚至晚上,再进行第二

煎。记住,夏天千万不要这样。

正确做法是将一剂药连续煎两次,将两次药液兑匀后平均分成两份,第二份放入冰箱冷藏,使用时加热即可。但对于感冒、腹痛等急症来说,为使药物迅速起效,可以先喝头煎药,再翻煎药渣,然后保存二煎药液。

加热药液勿用微波炉

从冰箱拿出来的药液,一定要彻底加热后才能服用,以免引发肠胃不适。

加热时,应把药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸,而不能用微波炉加热;如果是医院的代煎药则将其放进70℃至80℃的热水隔袋加热即可。

最后还要提醒大家,中医用药讲究整体观念和辨证论治,切忌自己随意组方用药,尤其是孕妇、老人、儿童等特殊人群用药更应谨慎,用药前应先找医生、药师等专业人士咨询。

据《中国中医药报》

午休越睡越困 或与时长有关

午休是个好习惯,但有人感觉越睡越困,这是为何?专家表示,这与午睡时间过长有关。一般来说,夏季午休时间不宜过长,以10-30分钟左右为宜。

超过这个时间,不仅会越睡越困,还会在起来后很长一段时间不能集中注意力。

一般人入睡超过30分钟后,便由浅睡眠进入深睡眠阶段,这时大脑的各中枢神经抑制过程加深,脑组织中许多毛细血管暂时关闭,流经脑组织的血液相对减少。

若在此时醒来,因为被抑制了的大脑皮层还未解除,关闭的毛细血管还未开放,大脑就会出现暂时的相对供血不足,造成一时性植物神经功能紊乱,因此,会感到周身不舒服而更加困倦。这种症状短则十多分钟,长则半个多小时才能消失。

据养生中国



对慢性病患者来说,服药不分春夏秋冬。然而,由于夏季天气过于炎热,药材储存、煎制、服用等诸多环节都有别于其他季节。倘若不讲究不注意,辛辛苦苦熬出来的中药喝下去,药效往往会大打折扣,以下五个事项应当记好。

存药别超过一个月

夏天高温潮湿,药材生虫、受潮是常见问题,尤其是一些名贵药材,生虫、变质就太可惜了。

虽然每种药材保存方法有所不同,但总的来说,应存放在阴凉通风处,或存放在冰箱里,夏季药材保存最长不要超过1个月。

浸泡别超过半小时

药材在煎煮之前泡一下,可使药材中有效成分更易发挥,药

缺牙不种累及全身 618大促正当时 院长让患者重拾口福

姜阿姨缺牙10多年。起初,她选择安装活动假牙来解决。姜阿姨本以为,装上活动假牙就能“一劳永逸”。但近半年来,她感觉活动假牙用起来很不舒服。都说能吃是福,但由于咀嚼变得越来越困难,吃饭逐渐变成姜阿姨的负担。

近日,姜阿姨在女儿陪同下来到美奥口腔咨询种植牙。美奥口腔关呈超院长最终给她制定了半口牙当天戴的手术方案。由于集采政策落地,种植牙价格大幅下调,姜阿姨的种牙方案价格比原来下降了50%多。最后,她用历年医保支付了2万元左右就完成了种植牙手术。

当天种牙当天用 即刻解决吃饭难

“一日三餐感觉都是应付了事,根本嚼不动,人家说吃饭得细嚼慢咽,我吃得慢但嚼不细,囫圇个儿往下吞,感觉肠胃都不舒服。”由于缺牙情况越来越糟糕,姜阿姨根本没



上海九院口腔临床修复博士
杭州美奥总院长 关呈超

办法享受美食,餐餐都是随便对付一下。

曾经,女儿也建议姜阿姨种牙,但她总觉得种植牙价格高昂,不如用活动假牙方便,一再拒绝。这让女儿感到很无奈,只能自己在网上帮母亲咨询。

集采政策实施后,女儿第一时间将新闻转发给姜阿姨,告诉她现

在种植牙价格很低,还能刷医保,姜阿姨这才同意前往口腔机构咨询。

最终,美奥口腔的关院长给姜阿姨设计的当天戴牙手术方案得到了姜阿姨母女俩的认可。关院长介绍,当天戴牙的手术方案与传统种植牙不同,它在实现“即刻种植”的基础上,还实现“即刻负重”,就是可以实现当天戴牙,无需等3-6个月骨结合期。

没有高昂的手术费用,也没有漫长的等待时间,姜阿姨终于可以不再为“吃不好饭”而焦虑。

缺牙不种危害多 及早就诊是关键

关院长提醒,牙齿缺失不仅给咀嚼带来诸多不便,也严重影响日常生活,建议大家能够重视起来,不要等情况越来越严重的时候才开始诊治,这样只会耗费更多的时间和精力。关院长介绍,缺牙不仅给我们的咀嚼带来诸多不便,也严重影响我们的健康。当一侧缺牙,用另一侧咀嚼,形成偏侧咀嚼习惯,肌肉出现张力不平衡,长此以往就会出

现咬合紊乱;长期缺牙,咀嚼效率降低或丧失,影响人体对营养成分的吸收,导致胃肠功能紊乱;缺牙空隙两侧的牙,由于失去支撑,必然形成较大的缝隙、移位、扭转,造成食物嵌塞等;缺牙不种,还会给后期的修复造成困难,同时也影响修复的效果。

因此对于牙齿缺失人群而言,一定要尽早前往专业的口腔机构进行诊疗,以免对口腔造成更大危害,给身体器官造成负担。

记者 林乐雨

乐享咀嚼·幸福一“夏”—— 美奥口腔618种植大促

为弥补更多牙缺失患者的缺憾,让更多牙缺失患者种品质牙、实惠牙,美奥口腔618种植大促福利来袭: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;半口当天戴牙低至20000元起。拨打本版上方热线即刻预约,到院即享价值280元免费口腔检查。