



# 清香可口 养心安神 巧用莲之三宝以消暑

药店买干花瓣,煮小米粥时加三五瓣即可。

莲花有活血化瘀、清热解毒之效,能消暑、养心、安神。另外,莲花还有美容的作用,“爱面子”的人可以用莲花泡水,来改善面部色斑。

## 莲藕:榨汁做成饮品

莲藕长在水里,性寒、味甘,新鲜的生藕有生津凉血、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人来说,餐前来点生藕可起到开胃的作用。

可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。

此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清热开胃作用极佳的饮品。将新鲜的生藕切成小丁,不用加水,直接放到榨汁机内榨汁,每次喝20-30毫升即可。

## 莲子心:泡上一杯静心茶

莲子可补脾、养心、安神,但小小的绿色莲子心却容易被忽

视。但正是这不起眼的莲子心,却能起到很好的消暑作用。

夏天泡上一杯莲子心茶,不但能解暑,缓解烦躁的不良情绪,还可缓解口舌生疮等症状。

莲子心味苦、性寒,苦味的食物本身就有降火清热的作用,身体内的火降下来了,心情自然也就随之平静。一小撮莲子心,一壶热水,简简单单就能造就舒畅的心境。

## 专家提醒:注重生活细节

除了用好莲之三宝,专家还提醒大家要注意生活中的小细节,如不要长时间坐在露天放置的木料上。

此时节气温高、湿度大,久置露天里的木料,如椅凳等,经过露打雨淋,含水分较多,表面看上去是干的,可经太阳一晒,温度升高,便会向外散发潮气,在上面坐久了,可能诱发痔疮、风湿和关节炎等疾病。

据《中国中医药报》

## 鼻子不通气 试试洗和敷

鼻涕太多,不通气,大部分人可能会骤然发力,把它擤出来。但要注意,这一方式存在隐患。

用力擤鼻涕时,鼻腔压力突然升高,鼻涕进入鼻窦,引起鼻窦炎,或把鼻涕挤到咽鼓管,引起中耳炎,还可能引起鼻泪管堵塞等。

用抠的行吗?抠鼻子可能会把手上细菌、病毒等带到鼻道里,引起鼻腔感染。鼻黏膜受到机械性刺激,易引起鼻内炎症。不慎抠破鼻腔血管,会引起鼻出血,若鼻毛被挖掉,还可能导致鼻腔感染。

到底该怎么办呢?不妨试试以下两种方式。

洗鼻。每天用洗鼻器洗一到两次,能对鼻塞有很大帮助。

热敷鼻子。用热毛巾捂住鼻子一会,能帮助鼻腔循环,恢复通气。但要注意,温度不要过高,当心烫伤面部皮肤。 据科普中国

民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。此时,人体消耗大,常常表现出“无病三分虚”,所以中医养生强调补充体力,均衡营养,解热防暑。

专家表示,吃应季食物最为滋补,此时节最应景的食物莫过于水中之莲。莲有三宝——莲花、莲藕、莲子,不仅清香可口,还有不少养生作用。

## 莲花:煮粥时加少许

大热天,即使到了晚上,气温也降不下来,很多人热得睡不着觉。如果有条件,可以取适量的鲜花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加少许,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。

如果买不到鲜花瓣,可以到

# 高温天种牙易感染? 别怕 美奥为你保牙护健康

7月12日,杭州气象台发布今年以来首个高温红色预警。出梅、入伏无缝衔接,让不少人叫苦不迭。三伏天是一年中最热,并且潮湿、闷热的日子。高温之下,我们的牙齿也更容易发炎、上火。不少想种牙的老年人饱受缺牙之苦,却又担心高温天气种植牙会引发感染。那么,高温天适合种牙吗?

## 口腔内部温度稳定 季节对手术创口无影响

不少缺牙患者担心,高温天更容易滋生细菌,手术创口会容易出现感染的情况。但事实上,种植牙属于口腔内部的手术,全程在口内操作,基本不会受到汗水影响,完全不用担心夏季出汗引起口腔感染。此外,口腔温度通常处在较为稳定的状态,种植牙术后反应小,护理简单,不会引起口内温度突然升高,也不会增加细菌滋生的几率。而且口腔自身有清洁功能,所以种植手术基本不会受汗水和天气

影响。需要注意的是,种植牙手术对医生技术、手术设备、诊疗环境等都有严格要求,因此牙缺失患者选择正规、专业、消毒到位、设备齐全、医生技术成熟的口腔医院才更重要。

## 夏季饱受缺牙苦 即刻种植终解忧

由于长年累月牙齿清洁不到位,汪阿姨患上了严重的牙周病,牙齿也一颗颗掉落。夏日的持续高温,本来胃口就不好,加上牙口不好,汪阿姨苦不堪言,连吃饭都困难。

在女儿的陪同下,汪阿姨终于鼓起勇气到口腔机构进行治疗。在辗转多家口腔医院后,汪阿姨母女俩犯了难。由于口内还有剩余的牙齿,汪阿姨不愿意将都拔除,因此治牙计划又搁置了。

在家里亲戚推荐下,汪阿姨和女儿一起来到杭州美奥口腔城星机构咨询。关呈超院长通过口腔CBCT技术,检查了汪阿姨口腔的骨密度情况、重要组织位置、余牙情况。经过沟通,他知道汪阿姨及其家人都希望进行余牙保留。于是,



关院长给出了这样的手术方案:上半口通过微创即刻种植技术修复半口牙;下半口保留余牙,对缺失牙位置进行种植。最终,汪阿姨如愿种上了牙齿,解决了牙齿缺失的问题。

关呈超院长提醒大家,如果牙齿出现疼痛一定要引起重视,许多牙周病患者都是由于拖延、忽视导致牙齿问题越来越严重,一定要前往专业口腔医院进行治疗,以免造成牙齿松动拖延,诱发更多牙齿问题。 记者 林乐雨

## 美奥口腔夏季清凉补贴 助力更多牙缺失患者 种实惠好牙

7月14日——7月31日,省市医保定点单位杭州美奥口腔针对杭州主城区牙缺失患者高温出行补贴最高500元/人(抵扣种植牙实付总价);针对全省范围内牙缺失患者(主城区除外)4人同行享专属接送服务,清凉补贴将直接抵扣实付费用,具体补贴方式详询本版右上角热线电话。