



立秋后气候干燥热 此时宜食蔬果一文梳理

味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的作用。

南瓜:入秋以后,气候干燥,皮肤黏膜水分加速蒸发,身体容易出现燥热情形。中医认为,南瓜性温味甘,入脾、胃经,可补中益气、消炎止痛、润燥。

藕:常言道“荷莲一身宝,秋藕最补人”。藕性寒,甘凉入胃,可消瘀凉血、清烦热、止呕渴。

山药:其中含有的皂苷黏液质有润滑作用,能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆:《本草纲目》中记载豆浆“利水下气,制诸风热,解诸毒”。豆浆中含有多多种维生素,其中的维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干痒、口鼻干燥等问题。

百合:清代医家吴仪洛曾指出,久嗽之人,肺气必虚,虚则宜敛,百合之甘敛,甚于五味之酸收也。百合有养阴清热、润肺止咳等作用,可煮粥、煮汤、炒食。

银耳:银耳有麦冬之润而无其寒,有玉竹之甘而无其腻,诚润肺滋阴之要品,对阴虚火旺、虚热口渴、喉咙干痒等症均有一定效用。需要注意的是,风寒咳嗽、大便泄泻者不宜常吃银耳。

梨:中医认为,生梨性寒味甘,有清心润肺、清热解毒、润肺止咳等作用。对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

葡萄:中医认为,葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,可补气血、益肝肾、生津液。

苹果:中医认为,苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等作用,对消化不良、气壅不通者均有效。

石榴:其口味有甜、酸甜、酸之分,性味温甘酸涩,有生津止渴、涩肠止泻、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用,也可榨汁饮用,但吃多了容易伤齿、生痰,泻痢初起者不宜食用。

据《中国中医药报》

午睡太久不好 睡得太晚也不行

午睡有很多好处,可以改善脑部血供系统的功能,消除疲劳,增强体力。但有人午睡两个小时,起来后不仅不解乏,反而更累。

专家表示,午睡时长以20-30分钟为宜,最好别超过1小时。午休时间过长,容易进入深度睡眠,醒后反而觉得头晕、不清醒。且有研究发现,午睡时间过长,患阿尔茨海默病及出现脑卒中风险都更高。

午睡太久不好,睡得太晚也不行。如15时后睡,会打乱生物钟,反而增加疲倦感。

此外,刚吃过午饭,体内大量血液流向胃,大脑供氧明显下降,马上入睡可能会引起大脑供血不足,最好散步一会再睡。如果中午休息时间较短,闭目养神5-10分钟也能起到一定缓解疲劳的作用。

据健康中国

菜市场支个摊就能种牙? 这是门讲专业的技术活

根据全国口腔健康流行病学抽样调查结果显示,我国老年人龋齿患病率高达98.4%。龋齿就是我们常说的虫牙或蛀牙,它会导致牙齿组织的缺损、疼痛、残根,最后不得不拔除。老年人口腔卫生保健的目标是到80岁至少保有20颗有咀嚼功能的牙齿,但现实却是,“老掉牙”情况十分普遍。

2000元能种全口牙? 江湖牙医不可信

“女儿,菜市场里有个小摊,说是2000元就能种牙。”电话这头,年过七旬的姜大伯和女儿讲述自己遇到的“好事”。半年来,姜大伯牙龈疼痛、发炎越来越频繁,部分牙齿还出现脱落。拥有一口健康好牙称为他此时最大的心愿。

姜大伯说得兴奋,远在深圳的女儿姜女士却立马察觉出问题。自己虽然对口腔市场不太了解,但一口牙2000元也太夸张。她知道,父亲平时生活节俭,不舍得为自己牙



上海九院口腔临床修复博士
杭州美奥总院长 关呈超

齿花钱,一定是缺牙太多,影响到咀嚼,才病急乱投医。幸运的是,和女儿通话前,姜大伯没有着急下单。

放下电话后,姜女士马上通过网络客服找到杭州美奥口腔。线上预约后,姜女士特意叮嘱父亲去美奥口腔城星机构找关呈超院长面诊。关院长结合拍片结果以及姜叔叔的口腔情况,诊断出姜大伯患有牙周

病。在检查姜大伯骨密度情况、重要组织位置、余牙情况后,关院长建议他保留余牙,并通过微创即刻种植技术为其进行种植。最终,姜大伯当天种牙,解决了缺牙问题。

种牙讲技术 认准专业机构 医生是关键

自从国家实施种植牙集采政策后,牙缺失患者基本告别天价种植牙。但正因价格“打下去”了,口腔市场的竞争也愈发激烈,许多种植牙骗局又重现市场。这类骗局往往利用大家想种低价牙的心态,承诺的价格远远低于“集采价”,还搭配额外服务当噱头,例如“车接车送”“特价包干”等。许多患者被夸张的宣传诱惑,决定种牙,但医院却始终不透露种牙的细节和过程。有的医生甚至都没有正规资质。许多牙缺失患者稀里糊涂种了牙,出现问题后投诉无门。

作为省市医保定点单位和一家全国连锁的11年口腔机构,杭州美奥口腔始终秉承“技术才是最好的名片”这一理念,不仅助力牙缺失患

者种实惠牙,更是在实施种植牙集采价后,坚持院长亲诊、不降质保年限。

杭州美奥口腔关呈超院长也提醒广大牙缺失患者,种牙需要具备专业知识和技能,医生的技术是种牙能否成功的关键,患者朋友们要考虑到的不仅仅是各个医院的种牙价格,更应考量医院规模、医生技术、卫生安全等因素,一定要到专业的口腔机构进行牙齿治疗,否则会造成不可估量的后果。

记者 林乐雨

初秋献礼·“种”享口福 美奥口腔初秋种植牙大放“价”

美奥口腔以色列科特斯种植牙全瓷价:1680元(不限颗数);半口当天戴牙18800元!更有家庭爱牙礼包(含矫正、儿牙、补牙修复类、洁牙等)限时特惠!矫正类/种植类患者到院还可领取额外交通补贴最高500元/人(抵扣实付总价)!名额有限,赶紧右上方版面电话预约。美奥口腔助您乐享实惠品质牙。