



口干咽干 秋燥难耐 脾胃虚寒者试试水果煮着吃

近来,不少人感觉到皮肤、口鼻、咽喉干燥,有的人甚至出现干咳、鼻出血等症状。

说到润燥,很多人会想到多吃水果。秋天正是各类水果上市的季节,如葡萄、梨、苹果、山楂、冬枣、柚子、橙子、柿子、猕猴桃等。

中医师表示,嘴唇干、舌红苔黄、体质壮实的人可适当多吃一些水果,但对于脾胃虚寒、手足冰冷、慢性咳喘的人来说,经过蒸煮的水果更适合。

医生介绍,煮熟的水果在很大程度上解决了其中多酚、单宁等物质对消化功能的影响。其膳食纤维软化后,对肠道的刺激作用也会减小,适合消化不好的人群。

细究下来,熟吃水果所损失的主要是维生素C,而矿物质、膳食纤维并不损失,抗氧化物质的损失也不大。对于不缺乏维生素C的人群,损失这点维生素C也不可惜,毕竟还能从其他食物获取。

医生表示,除了瓜类比较少煮,其他水果几乎都可以炖煮。秋季水果丰收,常见的如雪梨、柚子、橙子、香蕉等,都很适合煮后食用。

雪梨炖煮后不仅好吃,还能清热润肺、化痰止咳,很适合口干、咽干的秋燥季节。

香蕉可清热润肠,但属于寒性食物,体质虚寒的朋友不可多吃,但煮后的香蕉更为温和,可补中益气,虚寒者也可以吃。

橙子可理气、化痰、润肺,蒸煮后酸甜可口,有止咳化痰的作用。

—— / 养生食谱 / ——

冰糖雪梨炖枇杷:1个雪梨去皮去核,切成小块,与30克枇杷干、水一起放入炖盅(水完全没过食材),大火煮沸后转中小火,隔水炖

约1小时;加入冰糖(不超过25克),炖至冰糖完全融化即可。润肺止咳、清热化痰、滋阴润燥,适合肺热咳嗽、口苦咽干的人群。

陈皮雪梨水:1个雪梨去皮去核切块,10克陈皮洗净掰成小块;陈皮、雪梨块加适量水一同放入炖盅,隔水蒸约1小时;加冰糖(不超过25克)再蒸约5分钟即可。润肺止咳、理气化痰、健脾益胃,对慢性支气管炎、慢性肺炎、咳嗽、慢性咽炎、消化不良等有一定缓解作用。

山楂五味子茶:250克山楂去核去蒂洗净,用锅蒸5-10分钟,山楂变软后加适量水,大火煮开转中小火煮约30分钟;15克五味子洗净,加适量水,大火煮开转中小火煮约20分钟;将两种汁液混合,加入冰糖(不超过25克)煮至融化即可。健胃消食、补肾安神、益气生津,适合食欲不振、消化不良、口干口渴、失眠人群服用。胃酸分泌过多、反流性胃炎、胃溃疡患者不宜服用。

据广东中医药微信公众号

练习一种呼吸方式 有助增强心肺功能

无论是平时心肺功能不太好,还是处于呼吸系统疾病康复期,都可练习呼吸操,有助增强心肺功能。

双腿分开与肩同宽,右手放在胸部,左手放在小腹部,手势的目的是感受腹部膨起以及胸部换气的过程。分吸气跟呼气两个流程,把嘴巴闭上,用鼻子吸气,腹部鼓起来,这时膈肌会下降,使心脏舒张,改善舒张功能,增加心的回心血量。呼气时小腹部凹进去,膈肌上抬,口唇是鱼嘴状,然后让气体缓慢出来。呼气时膈肌上抬,可以增加心脏的收缩功能,同时使肺部的残气量排空。重复8-12次。

吸气时用鼻子尽量把气吸足,感受到小腹膨胀起来,说明找对感觉了。随后,一股脑把气都吐出去。

刚开始练习时,注意控制强度,不要有憋气的感觉,循序渐进进行练习。 据CCTV生活圈

不适合种牙也能修复牙齿 杭州美奥口腔推出老年人特需诊疗服务

今年71岁的李大伯年轻时有一口整齐大白牙,让许多朋友都羡慕。但随着年龄增长,他的牙齿开始发黄发黑,蛀牙也逐渐多起来。有时候牙齿还会疼得整夜无法入睡。李大伯年轻时就怕看牙,上了年纪就更不敢找牙医。他担心,万一许多颗牙齿都得拔完之后再种植,那得多受罪。

其实,修复牙齿的方式有许多种,并非只有拔牙之后再种植这一个选择。杭州美奥口腔推出的BPS吸附性义齿就为像李大伯这样害怕或不适合种牙的老年人提供了新选择。

针对老年人口腔问题问题持续时间长,健康状况复杂多变等情况,杭州美奥口腔特别推出老年人特需号,并开展多科室联合诊疗。

保真牙 留好牙 美奥推出老年人特需 多科室联合诊疗

修复牙齿,无论采用什么样的方式,专业的医生都会尽可能地保

护患者的真牙,为大家留住好牙。杭州美奥口腔采用多科室联合诊疗的方式,汇集不同专业方向的牙科医生、技术人员和专业设备,通力合作,为老年患者提供全面的牙科治疗。尽可能地抢救“坏牙”,可以在保留的“真牙”上修复牙齿。

杭州美奥口腔西湖机构技术副院长杜永涛表示,在多科室联合诊疗中,不同领域的牙科专家,如牙周医生、牙齿修复医生、正畸医生、种植牙专家等,可以共同参与患者的治疗。无论患者的牙齿问题有多复杂,都会根据患者的具体需要制定个性化的治疗计划,以最大程度地满足患者的期望和要求。

杜副院长说,除了种植牙之外,目前较为成熟的牙齿修复技术还包括:保留残根进行牙冠的修复,这一方式主要针对无法种植的半全口患者。不适合种牙的老人也可以选择BPS吸附型义齿,在不手术的情况下恢复牙齿的咀嚼功能和美观要求。医生会站在长期、安全有效的角度为患者考虑整体的修复方案,尽量减少患者的看牙负担。

可不限年龄 不手术 修复牙齿不只有种牙

牙齿功能的丧失有个过程。用龋齿(蛀牙)举例,整个发展过程可以概括龋齿形成、龋洞的形成、龋洞扩大、牙髓受损、根管感染、牙齿丧失。在这个口腔健康逐渐恶化的过程中,患者越早就诊,选择的修复方式也越多样。杭州美奥口腔也为他们设计了定制化的解决方案。

杜副院长介绍,若只是单纯龋齿,只需要通过补牙进行修复而牙髓受损则需要做根管治疗。对于已经缺牙的患者来说,种植牙是最好的修复方式。但对于一些健康状况达不到种植条件,或者心理上无法接受种植牙的老人,不限年龄、不手术的BPS吸附性义齿是更加合适的选择。

作为一家有着11年历史的专业口腔机构,杭州美奥口腔设有牙齿种植、牙齿矫正、牙齿修复、牙齿美容、牙周治疗在内的多个特色齿科诊疗中心。为全年龄段老人,包括不适合种牙的老年人,定制专属牙齿诊疗方案。 记者 林乐雨



初秋献礼 美奥口腔推出 老年特需号专享补贴

为回馈广大老年用户,即日起,杭州美奥口腔特推出老年特需号,60岁以上老年人即可享受特需补贴,赶紧拨打右上方版面电话预约,名额有限,先到先得。

老年特需号专享补贴包括:

1. 免费口腔联合会诊。
2. 免拍片、挂号、方案设计费。
3. 以色列进口全瓷种植牙1680元。
4. 半口当天戴牙18800元。
5. BPS吸附性义齿8折优惠。