



# 鼻发红口泛酸眼干涩别轻视 五官变化或隐藏疾病信号

《黄帝内经》提出：心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这表明，五官的功能反映了五脏的健康状况，它们的一些异常变化也代表了五脏隐藏的病变。

## 心脏问题看舌头

中医认为，若舌色红润、转动灵活、味觉灵敏，说明心血充足健康；舌尖糜烂、生疮、疼痛，多为心火上炎；舌有瘀斑，多为心血瘀阻；舌色红而深暗，多为心阴不足；舌体胖嫩，多为心阳不足。

想要保养心脏，除按时休息、及时就医外，还可配合食疗。心有实火的，可用莲子芯代茶饮；体虚的可服党参、当归、生黄芪等。

## 口味唇色反映脾

口是食物进入门户，可反映脾胃问题。若脾气健运，气血充足，则唇红润泽；脾失健运，气血亏虚，则唇色淡白或萎黄无光；口

淡无味，多为脾气亏虚；口唇黏腻或发甜，多为脾胃湿热；口中泛酸，说明肝脾不和；唇肿或口角溃烂而痛，多为脾热或脾火。

此时，应调整饮食结构，尤其禁食生冷、油腻食物，可服用健脾益气、滋阴养胃药物，如党参、山药、薏米、百合、白扁豆等。

## 肺功能影响鼻子

中医认为，肺气通于鼻，只有肺气调和，呼吸通畅，鼻子才能发挥正常的通气和嗅觉功能。

临床上，鼻塞流清涕，多为风寒袭肺；鼻子红，多是肺热或内火旺盛；鼻子干燥或经常出血，多是阴虚火旺。

嗅觉不灵敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象，都说明肺脏功能的降低，此时应注意戒烟和防寒，加强体育锻炼，多吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、梨、藕切片煮汤，加入冰糖后代茶饮，具有清火润肺、降气除痰的作用，尤适用于老人和儿童。

## 肝血足眼睛亮

中医认为，眼目功能有赖于肝血濡养和肝气疏泄。若肝血不足，目失所养，会出现两眼昏花、视物不明等症状；肝经火盛，可能出现眼目红肿肿痛；肝肾阴虚，可能出现眼涩、眼干等。

除注意用眼卫生，还可取枸杞子、白菊花适量，煎煮15分钟取汁，或以沸水冲泡，代茶饮。

## 肾与听力相关联

若出现头晕耳鸣、听力减退、耳聋失聪，或伴有足跟痛、腰酸痛或尿频等症状，说明肾的功能有所下降。

此时，应注意劳逸结合，积极参加户外活动，保证睡眠。

需要提醒的是，尽管五脏与五官密切相关，但临床诊断还须结合其他症状综合判断，应仔细观察，及时就医，服用任何药物均要在医师指导下进行。

据《中国中医药报》

## 喝骨汤补钙效果差 还易引起脂肪堆积

不少人认为，用骨头熬汤，能将骨头中的钙熬进汤中，通过喝汤就能补钙。然而事实是，骨头中虽含大量钙、磷等营养元素，但游离在汤中的钙并不多，不易被人体所吸收，补钙效果不佳。

研究发现，牛奶钙含量为每100毫升111.3毫克；加醋骨汤钙含量为每100毫升4.3毫克；不加醋骨汤钙含量为每100毫升1.1毫克。

根据该结果测算，喝25升骨头汤，摄入的钙才相当于一小盒牛奶。

按照中国营养学会推荐，成年人每日钙需求800毫克的标准，每天要喝数百碗骨头汤才够满足需求量。

有人认为，骨头汤熬得越白，钙含量越高。实际上，汤中的白色浑浊物质主要是脂肪，喝多了不但对补钙起不了大作用，反而容易引起脂肪堆积。

据养生中国

# 松牙不拔固定牢 残根保留吃饭香 老人牙齿情况复杂 数字化方案少拔少种更科学

和很多老年人一样，72岁刘大伯也面临着牙齿问题，而且情况比较复杂。他的牙齿中，有的龋坏只剩下残根，有的被挂钩假牙勾松动，还有的已经脱落。传统镶牙或种牙方式都要求先拔牙，让刘大伯有些质疑。“该不会是套路吧？全拔了，然后再种，得多费钱，还受罪。”直到他了解到“保真牙、少拔牙、少种牙”的数字化方案，牙齿问题终于得到圆满解决。

## 制定科学方案 留牙种牙两不误

刘大伯来到杭数口腔。在数字化科技的帮助下，这里的医生能根据患者不同年龄、牙齿情况、健康状况以及对咀嚼要求，制定更科学解决方案。经过CBCT检查，刘大伯口腔状况，包括牙齿、牙槽骨和颌骨3D数字影像直接传到医生诊间。当刘大伯来到医生诊间，AI系统已经生成一份30页的详细口腔报告，每一颗牙齿都有对应的诊断和解决方案。



杭数口腔医生告诉刘大伯，他松动牙和残牙都不用拔掉，松动牙可以通过固定来延长使用寿命，残牙可以当作天然牙根，再镶上牙冠，就能正常使用。对于缺失的牙齿，医生建议做种植牙，种植牙咀嚼力最接近天然牙，保养得当可以使用几十年。刘大伯说，这样方案才是老人真正需要的，少拔少种，少受罪也少折腾。

杭数口腔提醒，用自己牙根当地基更稳固，保留松动牙和残牙根并不难，天然牙是宝贵不可再生资源，应该尽可能地保留，为后期修复奠定基础。

## 数字化技术加持 种牙远比你想象的简单

很多老人认为，种植牙要开刀，很疼很折腾，万一没种好，还得白受罪。一开始，刘大伯也是这种想法。种牙前一晚，他紧张到失眠。数字化技术颠覆了他对种植牙的看法。他在体验后说：“一共种了3颗牙，大约只用了10分钟，没感觉疼，没想到这么简单、轻松。”

数字化种植牙和传统种植牙手术方式不同。传统种植牙需要切开牙龈，暴露牙槽骨，创伤大、痛感强。而数字化种植牙在手术前已经

把一切都计算好、准备好，手术过程用个性化种植导板进行导航，既保障手术的安全性，又降低创伤，缩短手术时间。而且，只要条件符合，术后就能马上戴牙，当天就可以吃东西。

记者 林乐雨

## 种牙黄金季，种牙送黄金 金秋看牙福利限量开放

秋高气爽，一年中最合适种牙的时机来了，秋季种牙不仅可以加快种植体与牙槽骨的愈合速度，而且还能减少过冷或过热刺激引起的炎症和并发症。杭数口腔也特别推出“种牙黄金季，种牙送黄金”活动，现在通过本版右上角电话报名，看牙、种牙都有特别优惠，还有机会获赠黄金足金。

- 数字化口腔检查及AI报告 0元
- 松动牙、残牙修复 减免20%
- 数字化种植牙 1680元/颗
- 数字化半口种植牙 19800元

感兴趣的读者可通过本版右上方电话报名。