

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。

临幊上,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、视物不明等症狀;肝经火盛,可能出现眼目红肿胀痛;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,代茶饮用。

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、腰酸痛或尿频等症狀,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狀综合判断,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,用自己牙根当基底更稳固,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,一年中最适合种牙的时机来了,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。