



流感引发咳嗽头疼 中医师分享食疗方助缓解

本报记者 林乐雨 通讯员 张弛

最近不少人被发热、咳嗽、咽喉痛等流感症状困扰。其实,除了对症下药外,还可试试通过食疗来缓解症状。针对不同症状,杭州红十字会医院中药房沈军中药师给出相应食疗方。

咳嗽头痛应对有方

风寒咳嗽:橘子洗净,用筷子将其放在炉灶上烤。烤的过程中不停转动橘子,使每一面受热均匀,橘皮全部变黑即可关火,放温后剥开吃橘肉。生姜拌蜂蜜冲水饮用,用生姜、红糖炒芝麻或艾叶煎鸡蛋也有一定效果。

风热咳嗽:将梨的上端切开,挖去梨核,放入3克川贝粉,然后盖上,把梨放入碗中,碗里添些水,放蒸锅内隔水蒸30分钟左右。把碗拿出放温,吃梨喝汤。

燥性咳嗽:整梨切块,放入清水、冰糖一起煮,大火煮开后再小火熬制5到10分钟即可,食用时

可将汤汁和梨肉一起吃掉。

肺炎咳嗽:将1个白萝卜洗净并掏空中心,放入100克蜂蜜,置碗内,加水蒸20分钟。吃萝卜喝汤,每日2次。

久咳不止:20克大蒜捣烂,用开水浸泡晾凉后,再加水炖煮半小时。取汁调入适量蜂蜜、白糖,拌匀后服用,1日2次。

痰多咳嗽:花生米、大枣、蜂蜜各30克,加水煎至软烂,饮汤,1日服用2次。

外感风寒头痛:红茶3克、生姜3片、红糖10克,一同入锅加水煎煮,取汁饮服。

风热引起的头痛:绿茶3克、菊花9克,加水500毫升,煮沸5分钟,待温时加适量蜂蜜饮用。

预防流感还有妙招

除了打疫苗、戴口罩、勤洗手、作息规律等,沈军还推荐不少预防流感小妙招。

花椒水泡脚:用花椒煎汤泡脚不仅能消除疲劳,还可增强人

体对流感病毒和其他传染病的抵抗力。用一个棉布包50克花椒,用绳系紧,加水煮开后,自然晾凉至40-50℃,每晚睡前先将双脚洗净,再用此汤泡脚。一般泡至双脚皮肤发红、面部有微汗为宜。花椒味辛,大热、火热偏亢、阴虚火旺体质者忌用,高血压患者忌用,产妇、小孩慎用。

冰盐水漱口:矿泉水里加点盐,能尝出一些咸味即可(盐浓度1%),放冰箱冷藏,每天早晚刷牙后用冰盐水漱口,然后倒出来一点,用棉签蘸着擦拭鼻腔。对预防感冒、咽炎、干咳和感冒后喉咙痒导致的咳嗽等有效果。

佩戴香囊:香囊通过独特药物气味的释放与人的嗅吸,可改变口、鼻黏膜酸碱环境,以达到避瘟除秽的作用。可使用艾叶9克、苍术9克、石菖蒲9克、佩兰9克、广藿香9克、山柰9克、丁香3克、檀香5克、肉桂5克制作香囊,香囊超过有效期后,需更换药材,孕妇忌用,过敏患者慎用。

蜂蜜药食兼备 四类人注意忌口

蜂蜜药食兼备,可滋补营养与防病健身。但需注意的是,其性质比较滋腻,并非人人适合。

严重肝肾功能不全、肝硬化患者必须忌口,因为蜂蜜中含有大量糖类,一旦糖类摄入过多,会造成血糖升高,增大心脏、肝脏、肾脏的负荷,加重肝硬化病情。

糖尿病、高血脂症患者亦要控制摄入量,因蜂蜜中含果糖及葡萄糖蔗糖,患者服用后血糖水平将迅速升高,使身体脂质代谢不堪重负甚至崩盘。

婴幼儿也不主张喂蜂蜜,蜂蜜在酿造、运输与储存过程中,有可能受到肉毒乳杆菌的污染,加上婴幼儿抵抗力弱,肝脏解毒功能差,容易导致肉毒乳杆菌性食物中毒。

因脾虚泄泻及湿阻中焦造成脘腹胀痛、舌苔厚腻者,也不宜进补蜂蜜。 据《中国中医药报》

“年前戴牙行动”火热进行中 市民固松牙 修残牙 缺牙即刻恢复好牙口

2023年已经进入尾声,新的一年即将到来。新年新气象,很多老人希望能赶紧解决缺牙问题,以全新面貌去迎接新年。由浙江省老龄产业协会发起的杭城口福行动特别发起“年前戴牙行动”,帮助市民解决“看牙贵、看牙麻烦”等难题。活动指定诊疗机构杭数口腔内,报名一片火热,大家脸上洋溢着幸福笑容,做好牙享口福,就像是提前过年。

仿生牙即戴即咬苹果 大爷一看 抢着报名

“原来仿生牙这么有劲儿,我也做。”在杭数口腔,82岁孙大爷看到刚戴上仿生牙的老大哥在进行咬合力测试,咔嚓一声就咬下一大块苹果,他当场决定做仿生牙。孙大爷坦言,老人弄牙齿,就讲究方便和实用,仿生牙不用手术,但担心不好用,今天亲眼所见,疑虑尽消。

杭数口腔医生从专业角度对仿生牙进行讲解。仿生牙是更接近天然牙形态和功能的义齿。对

于不同患者、不同牙齿情况、不同诉求,修复方式也有所不同。像孙大爷全口无牙的情况,是通过义齿和牙龈高度贴合产生的大气压力来实现固位,所以,稳固性和咀嚼效率都远高于活动假牙,不易脱落,能满足正常吃饭需求。

杭城口福行动还解决市民看牙费用的后顾之忧,半口仿生牙补贴后,低至9800元。孙大爷直呼花得值:“不到两万块钱,全口牙戴回家。”

以前种牙怕贵怕疼 这次阿姨一口气种3颗

参加杭城口福行动,不用担心种牙品质、医生技术、低价套路等问题。72岁的李阿姨一口气种了3颗牙,她说:“以前种牙贵,没舍得,现在政策好,一颗进口种植牙才1000多元,收费透明,我还申请到全瓷牙冠呢。”

从现场了解到,杭城口福行动已经开展5年,本次是年终给市民的福利和回馈,惠民政策力度大,而且种植牙全面升级。种植牙采用韩国品牌历史更悠



久、骨结合更好的植体,它的主体设计采用德国技术,表面处理技术采用瑞士技术,集高端植体优势于一身,价格却不高,满足市民实惠种好牙的愿望,同时,开放100个免费升级全瓷牙冠名额。

杭数口腔是杭州数字化牙科代表,种植牙全程实现数字化,精准安全,又舒适便捷。李阿姨也分享自己的体验:“老姐妹们一说种牙都怕,我今天是带头种牙,不疼,我也不怕,种3颗才10多分钟。”

感兴趣的读者可通过本版右上方电话报名。

记者 林乐雨

100份口腔检查套餐免费送 尽早检查,松牙/残牙不用拔

年前口腔大检查,新年口福不用愁,杭城口福行动还送出100份口腔健康套餐,有牙齿问题的市民都可以通过本版右上角电话免费领。我们也提醒广大市民,牙齿问题应及时解决,特别是松动牙、残牙根的,现在的数字化技术能够更大限度实现保真牙、少拔牙,小问题加以治疗和修复即可,勿拖延到只能拔牙的地步。

◆口腔健康检查及数字化修复方案0元

◆数字化半口仿生牙9800元起
◆数字化半口种植牙16800元起
◆数字化种植牙1680元起/颗,前100位报名免费升级全瓷牙冠