

# 运动急缓相间 适当按摩护脾胃



本报记者 徐小翔 通讯员 陈瀛

浙江省中山医院干部科副主任曹燕飞表示,中医认为人应四时,五行中春气通肝,立春之后,体内肝气随着春日渐深而愈盛。此时节,多雨阴湿、乍暖还寒,防护不当易感外

邪肺气壅滞,饮食不当湿滞中焦易伤脾胃。肝火旺、肺气塞、脾气弱均可增加患者便秘的发生。便秘患者尤其是老年患者,此时养生宜疏肝柔肝、健脾祛湿,还应固护阳气。

防止便秘,除了做好自我保健、养成定时排便习惯外,曹燕飞推荐老年人还可按摩神阙。以“神阙穴”(肚脐)为中心,从里至外顺时针方向每次按摩50圈,每天3次;亦可在晨起空腹饮水250至500毫升后进行,以增强胃肠蠕动促进排便。

此时节肝气盛,易攻伐脾气,即所谓“木旺乘土”。如何养护好脾胃?

名医孙思邈曾说:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”意思是,春季宜适当少吃酸,多吃甜,当然,肥胖者不可过量。另外,饮食需定时定量,不暴饮暴食。勿过食“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鲜、咸菜、羊肉类。明代大医家李时珍在此时节最推崇的是品茶,有养肝清头目、化痰除烦渴的作用。

运动上应做到急缓相间,推荐散步、慢跑、打太极拳、练八段锦及五禽戏等运动,晴日里可外出踏青、登山、放风筝等,动静相宜间畅情舒心,长期坚持可改善胃肠功能。

## 山楂搭配丹参 有助保护血管

《食鉴本草》记载:“山楂化血块、气块,活血。”现代研究也发现,山楂中含有多种利于心血管健康的营养素。如其中含有的天然果胶,有助于降低胆固醇;含有的黄酮类物质,有助于降低坏胆固醇水平,改善血液循环。

此外,中医认为“一味丹参,功同四物”,丹参能加速血液循环,促进心脏收缩,增加心肌能量。同时,能扩张血管,改善心肌供血,降低血液粘度。山楂搭配丹参对于血管保护更有益,日常不妨用二者泡水喝。做法是取丹参10克、山楂15克,洗净切片,放入锅中,加水煮开,煎煮15分钟后,取其汤,作茶饮。



但需注意,此方仅作为日常保健,如有心血管方面疾病,应及时到正规医院就诊,由专业医生对症施治。据我是大医生

## 春季养护颈椎 注意防风防湿

随着气温回暖,大家的着装明显轻便了。但对于颈椎来说,保暖防风寒依然不能大意。可以试试这样养护颈椎。

首先,出门随身携带丝巾或围巾,对于防风、防寒极有好处,穿高领连帽风衣也是不错的选择。大家要关注天气预报,大风天务必穿着风衣或厚外套为主,

能有效防风,避免风气挟裹湿气直接吹拂人体。

同时,鼓励适度运动,以身体微热、微汗为宜,这一状态为体表气血、阳气最为旺盛的状态,有益于抵抗外部病原,并将体表风湿之气通过汗液排出。

运动过后,要及时穿衣防风保暖,避免“汗出当风”。尤其是剧烈运动后,本身运动时出汗较多,体表阳气会随汗液而流失,此时若再“汗出当风”,阳气虚衰再加寒热交替,极易引起颈椎问题复发。据广州日报网

## 78岁李爷爷镶过牙 种过牙 也戴过活动假牙 选择“无种植”仿生牙 戴上直接咬苹果

缺牙修复方式有多种,很多缺牙的市民朋友会问,哪一种更好呢?78岁的李爷爷年轻就牙齿就不好,几十年来试过多种修复方式,镶过牙,戴过活动假牙,种过牙,最近他安上了“无种植”仿生牙,经常向亲友“炫耀”：“这仿生牙还挺稳,现在吃饭特别香,还不用手术呢!”

### 传统种植牙创口大、痛苦多 78岁爷爷种过一次,不敢再种

李爷爷和很多老一辈人一样,年轻时没有良好的口腔保健意识,他叹气:“那时候条件艰苦,牙疼只能忍着,实在疼得受不了,就拔了。”40多岁时,缺了好几颗牙的他开始镶牙,到60岁出头时,早年镶的牙已经坏掉了,便戴上了活动假牙,但活动假牙并不好用,非但咬不动东西,还不舒服。到2000年时,杭州刚开始有种植牙时,他便“尝鲜”把下颚的三颗缺失牙种上了。

由于早期的种植牙创口大,修复周期久,李爷爷的那次种牙经历并不愉快,他回忆道:“当时跑了五六趟,做两次手术,术后很痛,还肿了好几天,只能喝粥。”尽管恢复之后,种植牙发挥出优秀的性能,用到现在20余

年依旧“给力”,但李爷爷没敢再种牙,上颚的缺失牙选择继续佩戴活动假牙,长时间缺牙也导致李爷爷的牙槽骨萎缩,活动假牙越来越松,到最近即便换新的也不管用,嘴巴动作大一些,假牙就掉会出来。

### 数字化无痛种牙,当天戴牙 仿生牙不用手术,当天吃排骨

李爷爷通过杭城口福行动,了解到“无种植”仿生牙,来到口福诊疗机构杭数口腔。经过数字化口腔全面检查,在马贺院长的电脑上,李爷爷清楚看到自己的口腔虚拟模型,马贺院长给出两种修复方案:“老先生的牙槽骨非常低平,活动假牙已经挂不住了,可以选择做仿生牙,它对牙槽骨的要求不高。也可以考虑种植牙,咀嚼力更好,使用寿命更久,但要先植骨才能做种植手术。”

在杭数口腔,李爷爷也刷新了他对种植牙的认识,技术日新月异,现在的数字化种植牙术后一般没有明显不适感,而且满足条件的话,种植后就能马上戴牙,一天就完成了。再三考虑之后,李爷爷还是决定做“无种植”仿生牙。上周,仿生牙定制完毕,戴上牙的他当场就尝试吃苹果,竖起大拇指赞叹:“非常稳,咬东西又有力,感觉和种植牙差不多,我的选择没有错!”

最后,马贺院长也建议,缺牙修复方式要根据个人口腔情况、身体条件、经济条件去选择,同一种修复方式也并非每个人都能做。像仿生牙,它更适合有种植牙禁忌症或不愿意种牙的半口、全口缺牙患者,而种植牙对牙槽骨和身体条件都有一定要求,具体还需到院拍片检查。

记者 林乐雨

无种植仿生牙 补贴20%

数字化种植牙 2888元 (含拍片+种植+修复+牙冠)

半/全口种植牙 补贴50%

报名“杭城口福行动” 申请种植牙、仿生牙减免

由浙江省老龄产业协会与杭数口腔联合发起的“2022杭城口福行动”惠民活动,将仿生牙纳入惠民政策,通过本报报名的读者可免费拍片,设计数字化缺牙修复方案,做种植牙和仿生牙都有对应的优惠减免。

感兴趣的市民可通过本版右上方电话报名。