

把握“四个气”过好三伏天



明天是小暑的第10天,将进入三伏天的“初伏”,今年的“三伏”将持续40天。炎热的三伏天要是过不好,就很容易生病,在体内留下病根。因此,伏天里有四个“气”一定要好好把握。

防暑气:少外出 多喝水

中医认为,夏季暑气盛行。侵入人体后,常见腠理开而多汗,汗出过多导致体液减少,如果不及时补充津液,会出现高热、烦

躁、头晕、头痛、胃口不佳,甚至神志昏迷、血压下降。

户外活动应避免太阳直接暴晒,在烈日下活动,容易灼伤皮肤,出现中暑。中午12时到下午3时是最容易中暑的时间段,尽量减少外出。及时补水,少量多次,加强房间通风、降温。

防寒气:不贪凉 有节制

夏季防寒同样重要。吹空调纳凉、吃冷饮无度,容易中气内虚,风寒趁虚侵袭导致疾病,以身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等为主要症状。

夏季饮食不应过度贪凉,要注意饮食营养搭配,做到不挑食不偏食。使用空调、电扇应有节制,温度不应过低,最好控制在26℃左右,不能直吹头部。

防湿气:多通风 防淋雨

夏季雨水多,淋雨、涉水或洗澡时身体最容易被湿邪趁虚而入。加上过食生冷寒凉,容易造成脾失健运,最后导致湿气内生。出现腹胀腹痛、消化不良、皮

炎湿疹、精神萎靡、四肢乏力,甚至诱发关节炎等健康问题。

此时,应保持居住环境干燥通风,在阴雨天要注意关闭门窗,天晴后及时开窗通风;可以使用空调或除湿机以去除湿气;外出时要携带雨具以防淋雨,出游时不要坐在阴冷潮湿的地方。

养阳气:不熬夜 常锻炼

阳气是身体健康的保证,更是身体充满活力的源泉。

历代养生家都对阳气非常重视,认为机体阳气充沛,才是健康长寿的前提。

夏季,人体内的阳气最为旺盛,然而由于无节制地吃冷饮、吹空调,过度贪凉,也会伤到阳气。

建议此时晚睡早起,避免熬夜。饮食以清淡为主,不要贪凉,多吃低脂肪、高蛋白食物。少吃辛辣刺激、肥甘厚味之品。

同时,坚持体育锻炼,也有利于提高人体的免疫力,但是锻炼要注意避开高温时段,避免剧烈运动,老年人不妨选择打八段锦。

据中国中医

长时间浸泡 未必洗得干净

不少人担心病菌和农药残留,买来的蔬菜、鱼、肉不仅要在

水里泡上大半天,其中还要加入大把的盐。这样洗菜洗对了吗?今天分享几个洗菜小妙招。

研究发现,蔬果中农残量在浸泡10分钟时会达到最低值。浸泡越久,蔬果中水溶性维生素越容易流失。所以,建议洗菜时浸泡时间不要超过10分钟。

食材切碎之后其表面积有所增大,与水接触后更容易造成水溶性营养素流失,维生素C等物质很容易被氧化破坏,所以切好的食材还是尽快烹调为宜。

以我们经常食用的包心菜为例,这种蔬菜的正确洗法是:先在包心菜根部1到2厘米处切一刀,让叶片自然散开,再用手把叶子一片片掰下,放入水中浸泡5到10分钟左右,最后用清水冲洗干净。

据养生大国医

“数字化快速修复缺牙”受市民欢迎 当天用新牙 符合条件的还能啃排骨

这周,杭州发布今年首个红色高温预警,气温飙升到40℃以上,市民也减少非必要外出,不过,看牙却是刚需,天气热,胃口差,如果缺牙就更吃不好了,“苦夏”就更难过了。近期有不少市民咨询,表示种牙想越快越好,大夏天不想来回折腾。数字化种植牙和仿生牙受到大家的青睐,数字化让种植牙变得简单便捷,种牙微创无痛,符合条件的术后还能马上戴牙。还有些市民可以做“无种植”仿生牙,无需手术,即戴即用,当天就能啃排骨。

没想到数字化种牙这么轻松 只跑一次 种牙零等待

“真没想到现在种牙竟然这么轻松!躺牙椅上,没一会儿,种植体就种好了,现在牙都戴上了。”在杭州数字化牙科机构杭数口腔,75岁的孙爷爷端详着镜子中的自己,一口整齐亮白的牙齿,言语中尽是惊喜。

原来,传统种植牙的做法要先拔掉残牙,等3个月拔牙创口长好后,再做种植手术。后面还要经历拆线、二期手术、取模、戴牙等程序,前后要跑五六趟甚至更多,时间长达半年之久。而孙爷爷在杭数口腔做的是“one-time”数字化种植牙,在

口内扫描仪、种植导航、3D打印机等数字化技术的辅助下,种牙又快又准,术后可以马上戴牙,晚上回家孙爷爷还用种植牙吃了一大碗面条。

为孙爷爷种牙的马贺院长作了专业介绍:“数字化种植牙在实际应用中,主要采用3D数字化导板技术。术前高精度CT可获取口腔三维信息,然后根据电脑测算结果,为患者定制植导板,在导板辅助下种植,可避免医生经验误差,更准确地掌控种植角度和深度,既减少手术风险,也为‘当天种牙当天用’创造可能。同时,手术省去翻瓣、缝针等步骤,患者痛苦少,恢复也快。”

经济实惠 仿生牙不用手术 七旬奶奶觉得很好用

72岁刘奶奶一直想做种植牙,无奈高血压一直控制不好,无法种牙,在医生的建议下做了仿生牙。

“仿生牙无需手术,适合伴有慢性病、牙槽骨条件差、等种牙难度大或不具备种牙条件的缺牙者,无论是稳固性、舒适性,还是咀嚼效率,它都比活动假牙好,能满足日常吃饭需求。”虽然杭数口腔数字化修复科的蒙明亮主任为刘奶奶做了详细介绍,刘奶奶也亲眼看见其他患者在戴上牙后咬苹果,但她仍有些担心。

直到月初,刘奶奶的仿生牙定制完成,戴上牙的她也马上尝试咬苹果,一连咬了好几口,又细细咀嚼一番之后,才开口说话:“我心里的石头终于落地了,仿生牙又稳又有劲儿,价格还实惠,我觉得很适合我。”

最后,提醒读者朋友,每个人的口腔条件不一样,修复方式也有不同的适应症,具体需到院进一步检查,由医生给出具体的修复方案。

记者 林乐雨

杭城口福惠民行动

仿生牙
补贴20%

半口/全口种植牙
补贴50%

65岁以上市民再补贴5%

数字化种植牙
1999元起

含进口种植体、基台、牙冠

“杭城口福行动”4周年 特别惠民看牙活动 火热报名中

“杭城口福行动”是由浙江省老龄产业发起的惠民看牙活动,4年来数万市民受惠,4周年之际更推出特别活动,进口种植牙1999元起,半口/全口种牙和仿生牙都有相应的补贴,每天特别开放15个数字化口腔筛查的免费名额(价值1280元),详细到每一颗牙的25项牙病筛查和诊疗方案,帮助市民全面了解自身口腔情况,选择更适合自己的缺牙修复方案。

感兴趣的市民可通过本版右上方电话报名。