



春季湿气重的人注意 学几招帮身体“挤挤水”

祛湿药膳 可健脾化湿

淮山芡实薏米汤:淮山20克、芡实15克、炒薏米30克、北芪15克、猪排骨150克。

用水浸泡淮山;薏米用锅炒至微黄,排骨洗净斩件,芡实、北芪用清水洗净;全部材料放进汤煲内,煲一个半小时,调味即可。

可健脾益气、祛湿抗疲劳,适合脾虚湿重、精神不振、大便烂溏者。

绵茵陈木棉花煲鲫鱼:绵茵陈30克、木棉花20克、鲫鱼一条、生姜2-3片。

绵茵陈、木棉花洗净去沙;鲫鱼刮鳞去腮、去内脏后洗净,放至锅里加少量油,略煎至两面鱼身金黄色;全部材料放入汤煲内加水,武火煲开后改文火煲约1小时,调入适量食盐调味便可。

可清热祛湿、养肝健脾,适合湿热重,易生气,肝火旺盛的人群。

衣食住行 养成好习惯

饮食清淡。饮食应以清淡为主,吃饭不要过饱,减轻脾胃负担,增强脾胃运化能力,可避免或减少湿邪的产生。

坚持运动。现代人因脑力劳动居多,体能消耗减少,出汗较少,水液代谢的效率降低,容易生湿。

起居防潮。保持居处环境干燥和室内空气流通,被子、褥子、衣服应经常晾晒,防止湿气侵袭。

注意保暖。入春后,一些人马上脱去厚重衣物,穿衣较为单薄,长此以往容易伤及阳气,从而影响水液运化而产生湿气。

勤泡脚。每天用40℃左右的热水泡脚,每次15-30分钟即可,以助长体内阳气,亦有助于减少湿气。

据养生中国、《中国中医药报》等

养胃别只盯着粥 试试这三种食物

很多人一说到养胃,首先想到白粥,其实有三种食物也很养胃。

莲藕。生藕性寒,对肠胃脆弱的人来说,会有一定的刺激性。但把藕加工至熟后,其性由凉变温,有养胃滋阴、益血、止泻的作用。尤其是把藕加工制成藕粉,更是食补佳品,既富含营养,又易于消化,可养血止血、调中开胃。

山药。山药是药食同源的好食材,补脾养胃的作用特别显著,而且它不寒不热、作用温和,非常适合胃功能不强、脾虚食少、消化不良、腹泻的人食用。

花生。《本草纲目》中记载,花生可健脾和胃、补肾去水、理气通乳、治诸血症。花生可增强脾胃功能,对健康非常有利。所以,民间把花生称为“长生果”。

据 CCTV生活圈

中医认为,春季湿气重,困住了脾分清降浊功能,使“清气”不能上升。

湿邪经常会给人体带来很明显的的不适感,比如总感觉身上油油的不清爽。时常感到疲惫,睡觉休息后也无法缓解,甚至越睡越困。大便异常,有的表现为腹泻,大便不成形、黏马桶,排完便有未排净之感;有的则表现为便秘。起床后脑袋昏昏沉沉,好像戴着很重的头盔。感觉口中发黏,伴有口臭。腹部松软、不紧实,严重者出现面部或全身浮肿。舌边有明显的齿痕,且舌苔很厚,透过舌苔看不到舌头的颜色。

如何给自己的身体“挤挤水”,不妨试试以下几种方式。

来摩耳口腔 找德国牙医体验“全德式”种植牙

种植牙,大家都不陌生,那全德式种植牙你了解吗?在杭州,有一家专注做种植牙的“全德式”口腔机构摩耳口腔。这里不仅有德国技术、德国设备、德国临床种植标准,还把德国牙医请到杭州。

近期,德国新技术微种植正式发布。这项技术是德国“即刻用”种植牙技术在中国20多座城市推广10年之后,根据中国中老年群体的口腔特点和实际需求做出的技术升级。其“超微创手术”“超快骨结合”“超强咬合力”的种牙新体验获得中老年人的一致好评。

微种植 超简单

孙爷爷今年75岁,10年前种过牙,如今又来了。他说,以前种牙最大感受就是疼,伤口很大,缝了好多针,后面还得拆线。伤口愈合需要几个月。“当年都有点吃不消,现在老了更怕折腾。”孙爷爷希望来一次微创种牙,减少痛苦。

其实,传统的种牙方式之所以伤口大,痛感强,是因为它需要切开牙龈,翻开牙肉,露出牙槽骨,才能

植入种植体,而微创是微种植的技术升级重点,它采用超微创的手术方式,不翻瓣、不缝针,手术效率高。孙爷爷这次种半口牙,只花了30分钟,术后即刻戴牙。当看到镜子中自己的新牙时,孙爷爷还有点不敢相信。他说,记得以前种一颗牙需要半个小时,手术后还得等上半年才能戴上牙,如今只一会儿功夫就种好了。微种植真的好简单。

本月德国种植牙博士坐诊 30个专家号开放预约

这次种牙的经历,让孙爷爷感到轻松愉快,他还有些小得意:“还是德国医生给种的呢。”德国种植牙技术位列世界前沿,德国牙医备受推崇。除了卓越的技术,德国种植牙还秉承严谨和精益求精的工匠精神,疗程指标达到高质量水准。

摩耳口腔是德国多所著名大学的合作单位。口腔医学博士团定期来杭州交流坐诊。2023年,双方的交流全面恢复,3月便有数个博士团到来,签约入驻摩耳。德国牙医在杭注册行医并不多见。4月,德国种植牙博士团将于20日、25日来到摩



耳口腔坐诊。为了让市民有足够的时间与德国博士一对一问诊,当天只开放30个专家号,想找德国牙医种牙的读者朋友,请拨打本版右上角热线预约。

全德式种植牙溯源之旅启动 种品质好牙 游美食之都

德国种植牙,品质看得见。4月,摩耳口腔开启“全德式种植牙溯源之旅”,邀请大家到有50年历史沉淀的德国日耳曼牙科技术中心(广州总部),亲眼见证一颗品质好

牙是如何在45年经验的修复大师手中,按照全德式4S标准制作完成。见证品质好牙后,摩尔口腔再邀请您一同游玩“美食之都”广州。

想“种品质好牙、游美食之都”的读者可拨打本版右上角热线咨询、预约。

记者 林乐雨

德国半/全口种牙减免50%,更有机会参与溯源之旅广州游。超亲水种植牙原价3380元/颗,限量特价1980元/颗。