

小寒冷过大寒 做好“敛”和“扶”

本报记者 戴虹红 通讯员 应晓燕

在今年小寒节气来临之前,70岁的彭阿姨就早早做好御寒准备,把帽子、围巾都戴上了。

原来,去年此时,彭阿姨突然发现右眼不能完全闭上,嘴角向左歪。随后,她来到浙江省立同德医院中医内科就诊。周天梅主任中医师了解到,那几天孙子、孙女来看望彭阿姨,老人忙进忙出,家务做得热了,索性脱了外套,一冷一热导致感冒。此后,彭阿姨右耳开始出现疼痛症状,眼睛也看不太清楚,她还觉得嘴里干干的,躺在床上总是翻来覆去睡不着。

周天梅发现彭阿姨面部有色斑,下眼睑色淡边红,舌淡苔薄白腻中有裂纹,手微凉,脉濡软,腹部膨隆。

周天梅认为,彭阿姨右眼难闭和嘴角向左歪斜是因为感受风寒之邪,建议中医治疗上以解表为主,祛邪外出。用药半个多月后,彭阿姨右眼已能完全闭上,口角也恢复正常。所以,今年,彭阿姨继续找到周天梅,开些温补膏方,提



升体质。

周天梅表示,小寒节气虽然称“小”,实则寒冷甚于大寒,因为“三九天”恰在小寒节气内。小寒养生的重点在于“养藏”,其原则是“敛藏精气,扶元固本”。“养藏”之法有很多,比如调整饮食起居,服用膏方或汤药固本培元,艾灸温通扶阳等。

周天梅从起居、饮食、灸法、健身四个方面,分享一些适合此时节的养生建议。

起居方面:中医认为“寒性凝滞,寒性收引”,小寒时节正是关节痛、颈椎病以及心脑血管疾病高发期,所以对肩颈部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。

饮食方面:冬季温补之品就不得不提到羊肉,羊肉有益气补虚、温中暖下等作用。吃羊肉最经典的养生药膳是当归生姜羊肉汤,方中当归、羊肉兼补兼温,生姜散寒而行气滞。但要注意,有外感或内有宿热者忌用羊肉。

灸法方面:“三九灸”是通过特制温阳药物外敷于任脉或督脉,同时施以艾灸,达到强身健体、温阳散寒的作用。

健体方面:五禽戏、易筋经、太极拳等都是适合老年人的运动方式,有养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。但冬季运动要根据个人的身体情况,适量活动,切不可盲目,并注意防寒保暖。

心慌烦躁生闷气 拍拍胸口助舒缓

武侠小说中常有这样的镜头:高手一挥手点了对手胸部中央,轻者动弹不得,重者可能毙命。虽然这是剧情所需的夸张表现手法,但膻中穴确实是人体保健要穴。

中医认为,“气会膻中”,膻中穴是好几个经脉交会的地方,具有宽胸理气、活血通络、清肺止喘、舒畅心胸等作用,可调全身气机。

心跳加快、头晕目眩时,按按膻中可以使症状缓解;烦躁生闷气时,揉揉膻中可使气机顺畅,减轻不快;咳嗽气喘时,拍拍膻中就会舒服很多。

即便没有不适,常拍膻中也能起到相应的保健作用。

具体方法是:手搓热,每天拍打或按揉膻中50次左右。需要提醒的是,拍打不要太过用力,以自我感觉舒适为宜。 据养生中国

年前看牙 老人希望不拔牙不手术 仿生牙即戴即用 一起过个口福年



人间至味是团圆。春节将近,有牙齿问题的市民都希望赶紧修复,过个口福年。70岁李大伯也有这样的担心:“我这一口牙松的松,坏的坏,真担心过年吃东西,牙齿一旦出现问题,到时候投医无门。”李大伯希望年前看牙,能尽量不要拔牙,不要手术。

松牙不拔固定牢 残根保留吃饭香

李大伯来到杭州数字化牙科

——杭数口腔。这里的数字化技术让口腔问题有更准确的诊断和解决方案,能最大限度保住松动牙和残根牙。医生为李大伯做全面数字化口腔检查,结合他“能留不拔、能修不种”的诉求,优选出更合适他的数字化修复方式。最终,李大伯牙齿都得以保留,经过精细处理之后被再次利用,通过精密附件架起牙桥,把松动牙、残牙都“变废为宝”,使整口牙齿焕然一新。

杭数口腔医生指出,牙齿和其它器官一样,都是天生的最好,是任何义齿都无法比拟的,天然牙上有

牙周膜,吃饭时可以感知食物大小、软硬、味道,“食之有味”只有真牙才能做得到。老年人牙齿情况复杂,松动牙多、残根牙多、缺牙多,治疗思路重点应该在于“留”,草率拔牙,再去种牙,是不负责任的做法,既浪费钱又浪费牙。杭数口腔也提醒广大市民,牙齿问题应及时解决,小问题加以治疗和修复即可,切勿拖延到只能拔牙的地步。

仿生牙不用手术 即戴即用 老人也能吃硬菜

仿生牙数字化综合修复不仅可应用于多颗牙缺失,半口和全口缺牙也有其解决方案,同样无需手术。仿生牙通过封闭义齿整个边缘来建立负压吸引,达到的稳固性和咀嚼力都比活动假牙高,能满足日常吃饭需求,排骨、猪蹄这些硬菜都能吃。

仿生牙“免手术”的特性拯救了很多有种牙禁忌症或不愿意种牙的缺牙者,85岁蓝爷爷就是其中一位。由于常年佩戴活动假牙,蓝爷爷牙槽骨已经严重萎缩,加之高血糖控

制不理想,无法种牙,最终是仿生牙满足了他的愿望。“没想到因祸得福,这个仿生牙完全够用,吃饭没问题,而且不用手术、不折腾,还比种牙便宜不少呢。”蓝爷爷如是说。

记者 林乐雨

“年前戴牙行动”火热进行中 100份口腔检查套餐免费送

由浙江省老龄产业协会、杭数口腔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,现正火热报名中。有牙齿问题的市民都可以通过本版右上角电话报名。

- 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

感兴趣的读者可通过本版右上方电话报名。