

化内湿关键在于健脾胃

用好中医著名食方四神汤

凡有内湿的人，一旦遇到湿度大的环境，里应外合，极易引发身体不适。该如何祛内湿呢？答案就是强脾胃。

四神汤是中医著名的健脾祛湿食方，以甘平为主，甘能治水，故能健脾和胃。“四神”是指：薏仁、莲子、山药、茯苓。四种食材的比例是1:1:1:1，约每味20克左右。

四神汤中茯苓化湿，薏苡仁清热，山药、莲子补虚镇水，四药合用可达到安神之功，使湿气不再为害，从而整体调理身体。

因药材含大量淀粉，单独炖煮口感较涩，适合添加蛋白质增加润滑感。

除了排骨，还可换用猪肚或猪小肠。若是素食者，可加豆类制品一起煮粥或汤，较易消化。

此外，也可根据自己身体状况适当加减调配。如食欲不佳者，可增加山药的用量至40克；睡眠不佳者，可增加茯苓的用量至40克；小便量少或小腿容易水肿者，可增加

薏仁用量至80克；易心悸不安、心烦或心浮气躁者，可加重莲子的用量到40克。

需要注意的是，茯苓、山药等推荐用干品为最佳。此汤宜温服，晨起空腹一碗温热的汤滋润肠胃，更易吸收。喝此汤还要注意不能与其它药物同时服用，饮食宜清淡为主，忌烟酒辛辣。

—— / 养生食谱 / ——

四神乌鸡汤：乌鸡500克左右，淮山药、芡实、莲子、茯苓各15克，盐、料酒、姜适量。乌鸡去内脏洗净，放入沸水锅里，加姜片、料酒煮15分钟捞出，切成块备用，淮山、芡实、莲子、茯苓洗净浸泡半小时备用；加盖炖盅里放入清洗后的淮山药、芡实、莲子、茯苓及乌鸡块，加水、料酒、姜片适量，隔水蒸炖1.5-2小时，加食盐适量调味即可食用。适合神疲体倦、心烦、脾虚湿困等亚健康人群以及健康人群。

四神排骨汤：薏仁15克、莲子



15克、芡实10克、茯苓10克、山药15克、排骨500克。莲子心去掉，与其他几味食材加水浸泡30分钟。排骨切块，放入开水中焯一下，除多余油脂和血沫，捞出备用。锅中倒入清水约1000毫升，所有食材放入加水的锅中，大火煮开后转小火再煲汤两个小时即可。汤煲好后，可以根据自己的口味适当调入盐。食用时可根据个人体质，放入适量的米酒或黄酒。适合体形偏瘦、消化吸收欠佳、容易腹泻的人群，以及生活中压力大，容易疲惫，长期处于亚健康状态的上班族。

据广东中医药微信公众号

防治心脑血管疾病 两味药材这样配比

西洋参、三七这两味药材对防治心脑血管病很有益处，尤其是在预防老年心脏病方面，但很多朋友不知道到底该怎么用。对此，专家推荐一个“小配方”供参考。

西洋参、三七按2比1的比例，切片研末混合使用。常服可每天8克，温水一次冲服，连渣服下。如冠心病、心绞痛明显，二药比例可改为1比2。

西洋参可益气养阴生津、补心安神，为凉补之品，一般老年人皆可应用。现代药理学研究发现，西洋参含有人体必需的多种氨基酸及微量元素。三七又名田七，具有活血化瘀、消肿止痛止血的作用。

二药一凉一温，合用药性平和，能益气活血，改善微循环，可防治心脑血管疾病及病后体虚，增强免疫功能。

据养生中国

让松牙“复活” 让缺牙“重生”

揭秘数字化技术如何做到少拔牙、少种牙



数字化让牙齿问题一目了然。

“五一”将近，越来越多的人抓紧时间预约看牙，保证假期出游时能品尝美食。在杭州数字化牙科机构杭数口腔，来看牙的市民络绎不绝。数字化技术凭借“不拔牙、少种牙、少花钱”的优势，备受中老年人欢迎。

数字化技术让拔牙有了标准线 能保都不拔 能修则不种

在杭数口腔，萧大伯第一次体验了数字化口腔黑科技：扫描仪在他的口腔内轻轻一扫，整个口腔的软硬组织影像真实清晰地出现在电脑屏幕上。萧大伯在CBCT机器前站一会，包括牙槽骨、牙根、神经等口腔三维结构便清晰呈现。有了全

面又精确的数据，AI系统就能辅助医生进行更精准的诊断，得出更科学的方案。这也是数字化口腔技术能够做到少拔牙、少种牙的奥秘所在。

医生在口腔数字化影像上，指出萧大伯每一颗牙齿问题，并详细介绍对应的解决方案。萧大伯所有的松动牙均为Ⅱ度松动，通过治疗和加固可以保留下来，残根和残冠

通过根管治疗和冠修复，都可以恢复正常功能。只有右侧上颌的第二磨牙，仅剩的牙根已经低于牙龈，没有保留价值，只能拔除。

萧大伯听完连连称赞：有了数字化技术，拔不拔牙终于有了标准，而不是像过去那样，牙齿稍微有点问题，医生就直接拔了，再去镶牙或种牙。

数字化一站式解决方案 固松牙修残牙 缺牙轻松“长”出

萧大爷通过治疗，有保留价值的松动牙和残根牙都重新恢复了咀嚼。对于无法保留的牙齿，医生为萧大伯设计了数字化即拔即种方案，该技术无需等待拔牙窝完全愈合之后再种牙，而是直接在拔除患牙后立即植入种植体，既减少痛苦，又缩短疗程，让种牙变得简单。

缺牙除了做种植牙，数字化仿生牙也深受半口/全口缺牙市民欢迎。近期，每天来杭数口腔做仿生牙的市民都有10多位。据医生介绍，仿生牙是无法种牙、不愿种牙的缺牙人群的优选，总的来说有三大优势，一是不用手术，即戴即用，非

常方便；二是咀嚼功能满足日常饮食需求；三是价格相对种植牙更经济实惠。

记者 林乐雨

“五一”看牙福利来了， 请查收！

一口好牙欢度“五一”，杭数口腔给读者朋友们送出“五一”特别福利，来电（本版右上角的热线）即送价值980元检查套餐，包含挂号、拍片、检查、设计缺牙修复方案，预约即享数字化种植牙和仿生牙特惠。

◆免费检查、免费数字化修复方案（每天10个名额）

◆数字化种植牙低至1680元/颗，多颗种牙可申请升级全瓷牙冠

◆半口种植牙16800元起，半口“无种植”仿生牙9800元起。

有咨询或预约需求的读者，
请拨打本版右上方电话。