



# 暖肾阳 强气血 养虚人 “春季第一菜”更是“壮阳草”

通讯员 徐尤佳

韭菜堪称“春季第一菜”。中医认为,韭菜味辛,性温,能行气活血止血,温肾补阳,在药典上有“起阳草”之名,特别适合阳虚、血少、气弱之人食用。研究发现,韭菜还有抗突变的功能,能抑制癌细胞生长,预防癌细胞转移和复发。

## 韭菜应该怎么挑

看外观:新鲜韭菜菜叶颜色鲜嫩翠绿有光泽、挺直、叶片肥厚。若菜叶松垮、下垂、干尖或者明显发黄,就可能是放置时间过久的韭菜。

看宽窄:韭菜一般有宽叶和窄叶之分。叶片宽大异常的韭菜要慎买,因为栽培时很

有可能使用生长调节剂。

看割口:割口平整、干净的韭菜相对来说更新鲜。若割口中间长出一段,呈现倒宝塔状,说明已经不新鲜。

## 推荐几款韭菜食疗方

### 韭菜羊肝

材料:羊肝 100 克、韭菜 200 克、盐适量。做法:韭菜洗净切成 3 厘米长的段;羊肝洗净切成薄片。起锅热油,下姜丝爆香,下羊肝片和黄酒炒匀。放入韭菜和盐,翻炒均匀熟即可。

### 韭菜鸡蛋

材料:韭菜约 200 克、鸡蛋 4 只、生油 3 汤匙、清水 1 汤匙、麻油 1 茶匙、胡椒粉少许。做法:韭菜洗净切小段,

将调料、韭菜一起拌匀,在大碗内搅散鸡蛋。热锅中放入 3 汤匙生油,油热后倒入韭菜、蛋液,快炒至凝固即可。

### 韭菜炒虾仁

材料:虾仁 300 克、韭菜 150 克、生姜 3 片。做法:将虾仁洗净,韭菜洗净、切段。锅内加油,再放入虾仁和生姜翻炒,加调料,用小火炒 4 分钟左右。待虾仁入味后,再加韭菜翻炒至熟即可。

**温馨提示:**胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人不宜多吃。阳盛体质或阳气盛人群不宜食用。急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者少吃。缺钙老人、孩子及孕产妇少吃。

## 芹菜炒香菇 平肝清热降血压

材料:芹菜 200 克,水发香菇 100 克,盐、油、生抽、水淀粉适量。

做法:芹菜洗净,切成 4 厘米长的段;香菇洗净,切成丝。热锅凉油,放入芹菜段,大火煸炒几下;加入香菇丝,继续翻炒均匀,加入适量盐和生抽调味。加入 20 克清汤,盖上锅盖,改用小火焖煮 3-5 分钟。最后用水淀粉勾芡,出锅前淋入少许麻油即可。

据 CCTV 生活圈

# VIIV 技术:低骨量下的稳定性革命 开启老年缺骨种植新篇章

传统种植牙对骨量要求严苛,低骨量种植该如何破解?

中老年人因骨质疏松、牙槽骨吸收等问题,常面临“骨量不足,无法种牙”的困境。患者被迫选择活动假牙或烤瓷牙,这会导致异物感强、易脱落,咀嚼功能差等问题,还会加速牙槽骨萎缩,令人苦不堪言。

## 牙口不好失尊严 老年社交成障碍

“牙齿不好,我都懒得见人,老年活动也不参加”。年近 80 的刘爷说。他缺牙 10 余年,因长期佩戴活动假牙导致黏膜溃疡和牙槽骨严重吸收。直到遇到杭州科瓦齿科 VIIV 种植团队,为其施行“上牙无牙颌即刻修复”,仅 6 颗植体就完成半口种植修复。老人感慨:“终于能

和老战友痛快约顿饭了!”

无独有偶。来自沈阳的关阿姨因牙槽骨严重萎缩,在当地多家医院均被告知无法种植。后来,她也来到科瓦齿科,通过 VIIV 种植术成功种牙。手术当天关阿姨就戴上临时牙,还开心地品尝了山核桃。

## VIIV 种植技术: 最小创伤获得最大固位力

VIIV 种植牙技术,由杭州科瓦齿科的关呈超院长率先研究并应用于临床。关呈超作为国际种植牙医学会(以下简称 ICOI)常务理事、ICOI 浙江分会副会长,2013 年完成杭州首例“all-on-4 全口种植”,成为无牙颌种植手术里程碑。此后在第六届 ICOI 中国区年会上,关博主讲《上颌无牙颌 VIIV 种植的解剖学基础及风险管控》,专为解决缺骨复杂病例提供解

决思路及实操。

## 口碑载道, VIIV 技术 4 项核心优势:

①突破骨量限制:传统种植牙需要充足的牙槽骨支持,而 VIIV 技术通过穿颧穿翼种植方式,即使牙槽骨严重萎缩,也能实现“倾斜植入”,完成无植骨种植。

②舒适化/少受罪:VIIV 技术避开上颌窦、下牙槽神经等高风险部位,手术创伤小、出血少,术后肿痛轻微且并发症少,特别适合身体耐受性较差的老年人。

③即刻负重/快速恢复:VIIV 优化力学分布,能实现植体即刻受力,患者在手术当天即可拥有能正常咀嚼的新牙,无需等待 3-6 个月愈合期。

④高成功率与长久稳定:VIIV 技术通过先进的计算机导航定位系统,确保种植体精准



关呈超博士应用 VIIV 技术为患者手术

植入,成功率高,初期稳定性、长期效果较传统种植更佳。

VIIV 技术不仅是一项医疗进步,更是对老年朋友生活质量的深度关怀。 记者 林乐雨

二月二,龙抬头,科瓦祈福纳祥,特放送 3 重种植好礼:

①韩国种植牙半口仅 19800 元,关呈超院长亲种,预约免费升级全瓷冠;

②半、全口种植客户再送 588 元家庭套餐卡(一家三口使用);

③杭州市内 60 岁以上老人享免费专车接送。

(如有任何疑问请拨打版面上方电话)