



雨脚落声微 斜风带客归 春分养生重在平阴阳调肝脾

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎 记者 戴虹红)“春分雨脚落声微,柳岸斜风带客归。”本周四,春分日,作为春季第四个节气,昼夜等长,天地间阴阳均衡,万物进入生长繁盛期。浙江省立同德医院中医内科副主任医师王飞达强调此时节养生三原则:平阴阳、调肝脾、防风邪。

春分后阳气渐盛,但气候仍不稳定,昼夜温差大,易引发“倒春寒”。此时穿衣需

遵循“上薄下厚”原则,尤其注意腰腹、下肢保暖,避免寒邪从足底侵入。

春属木,对应肝脏。春分时肝气升发过旺,易克伐脾土,导致脾胃虚弱、情绪波动。饮食宜减酸增甘,如山药、大枣等食物可健脾益气;荠菜、菠菜等能清肝利胆。

春分多风邪盛行,外出可戴帽子围丝巾,避免冷风直吹头颈;运动宜选和缓项目,以助阳气升发。

王飞达为大家推荐春分养生三妙招。

食养:春分有“吃春菜”习俗,推荐“荠菜豆腐汤”:鲜荠菜100克、嫩豆腐1块、生姜3片,煮汤调味,可清肝明目、利湿健脾。另可多食芽菜(如香

椿芽),取其生发之气,助人体阳气升腾。

穴按:太冲配三阴交,疏肝健脾。太冲穴位于足背第一、二跖骨结合部前方凹陷处。每日按压5分钟,可疏肝平肝,缓解头痛、烦躁等。三阴交位于内踝尖上3寸(四横指),胫骨内侧缘后方。揉按此穴能益气健脾、补养肝肾,改善失眠、消化不良等。两穴早晚各按揉一次,以酸胀为度,配合深呼吸效果更佳。

茶饮:玫瑰合欢茶,解郁安神。取玫瑰花5克、合欢花3克、佛手片3克,沸水冲泡代茶饮。玫瑰花疏肝解郁,合欢花养心安神,佛手理气和胃,三者搭配可缓解春分常见的心烦失眠、胸胁胀满等不适。

这种“菜中人参” 春季要常吃

黄豆芽是黄豆发芽后的产物,胡萝卜素要比黄豆增加1-2倍,维生素B2可增加2-4倍,维生素B12是大豆10倍左右,此外,还有丰富的维生素E,含有黄豆中不具备的维生素C。氨基酸和矿物质的含量都通过发芽被释放出来了。

春天多吃些黄豆芽可有效防治维生素B缺乏症,保护皮肤和毛细血管,防止动脉硬化,防治老年高血压。另外,黄豆芽对脾胃湿热、大便秘结、高血脂均有食疗作用。 据养生中国

不手术也能获得满口“新”牙 80岁老人重拾“吃嘛嘛香”幸福生活

“以前吃什么都小心翼翼,现在嚼糯米、啃核桃肉都轻轻松松。”日前,杭州市80岁的姚女士在杭州上扬口腔凤起院区装上吸附性义齿后,夸赞连连。

困扰多年的“牙齿保卫战”

8年前,姚女士在儿女的介绍下,来到上扬口腔凤起院区杨箭院长处做了上颌牙半口all-on-4种植手术。“当时手术一次性成功,种植牙到现在都很牢固。”去年起,姚女士的下颌牙反复被牙周炎困扰,先后出现了松动无法咀嚼的情况。

无奈之下,姚女士再次找到杨箭院长,希望能得到治疗。在医生询问全身身体健康情况、做了局部口腔检查后,姚女士被告知,已经80岁的自己

不太适合做种植牙手术。

“患者年龄偏大身体情况欠佳,不太能承受得了下颌半口种植牙这种较为复杂的手术。”杨箭提出了下颌安装吸附性义齿的建议,并制定了具体的治疗计划:先分次拔除下颌剩余几颗松动牙,创伤愈合后,制作吸附性义齿。详细了解这种治疗手法的特点后,姚女士选择了该修复方式。

拔完牙后的第二次复诊,杨箭对拔牙处牙槽骨和牙龈进行复查、取模,当天,姚女士就戴入了自己的新义齿,医生也贴心地嘱托日常饮食、义齿维护的注意事项,让她倍感安心。

吸附性义齿重拾生活自信

一个月后,姚女士根据医嘱,来到机构进行最后一次义齿加固。“试戴第一周会有磨合

适应的过程,但很快就习惯了。现在不但咀嚼没有疼痛感,发音清晰,最重要的是义齿非常牢固稳定,价格也比种植牙实惠不少。”姚女士欣喜自己的“牙齿保卫战”终于成功。

杨箭向记者介绍,吸附性义齿是一种借助口腔黏膜吸附力来实现稳固就位的全口义齿修复方式。采用热凝树脂做义齿基托,与口腔黏膜之间形成类似真空的密闭空间,进而产生强大的吸附力,确保义齿在口腔内能够稳定行使功能。

“相较于传统全口义齿,其优点不只在于更强的固位力,还能有效缓解黏膜压痛或溃疡等不适问题出现的频率,佩戴起来也更舒适。”杨箭表示,对于中老年群体来说,口腔卫生的保持尤为重要,而吸附性义齿不需要依赖特定的牙槽骨结



杨箭为姚女士进行义齿加固。
丁艳枫 摄

构,对于口腔组织的适应性更强,也没有传统义齿所需的金属或卡环,清洁相对较为容易。

“这副个性定制的‘假牙’看起来就像真牙一样,出去拍照也更自信了。”姚女士是个时髦的老太太,平日非常注重仪容仪表,一口漂亮的牙齿让她的笑容更灿烂。 记者 赵培希

如需咨询吸附性义齿相关咨询,可拨打本版左上方专线电话。