

仲夏端午,你需懂得这些节气养生之道

端午饮食有讲究

吃粽子已经成为端午节最重要的习俗之一。粽子虽美味,但是如果吃的不当,也会触犯养生禁忌,引发肠胃不适。

不要空腹吃粽子

粽子主要成分是糯米,空腹吃粽子,会加长糯米在胃里面的停留时间,从而刺激胃酸的分泌,直接导致胃炎或者是食道炎的发生。

晚上尽量少吃或者不吃粽子

糯米本身吃多了难消化,晚上吃粽子,特别是吃完就去睡觉,会造成消化不良,也容易造成脂肪囤积。因此,吃粽子最好选择白天时间,吃完可以适当散散步,帮助消化。

胃酸过多谨慎选择

胃酸过多的人吃甜粽子可能不舒服,有烧心感,这是因为糯米会刺激胃酸分泌。吃咸味的粽子略好一些,先吃蔬菜垫底再吃粽子,也有助于缓解不适症状。

糖尿病人谨慎选择

吃粽子时候,最好配合其他菜一起食用,因为单吃粽子,相较于菜配合了吃来说,消化更快,因为消化快,血糖上升迅猛,下降也比较快。糖尿病人的血糖控制能力较差,单吃粽子更容易引发血糖问题。配菜的选择上,清淡为主,蔬菜、豆制品和白肉最宜。

艾叶菖蒲门前插

民谚说:“清明插柳,端午插艾。”端午节,家家户户都要将菖蒲、艾条插于门楣,悬于堂中,有的地区习俗是用艾叶、菖蒲烧水洗澡,并喷洒在房前屋后。

无论是什么形式,这种习俗中其实包含了养生保健的道理。艾草(也叫艾蒿)

是一味中药,有温经止血、散寒止痛、驱毒除瘟作用,5月艾草的药效最佳。现代医学研究表明,艾草中含有的桉油精具有很强的抑制微生物生长和杀灭细菌的作用,因此,插艾草、菖蒲有杀菌消毒的功效,尤其是熏艾草的消毒功效更明显。

香囊贴身挂

端午节,我国民间自古就有佩戴香囊的民俗,寓意远离污秽之气。端午的香囊确实有药用功效,是一种预防传染病的方法。自制端午香囊用到的中药有藿香、吴茱萸、艾叶、苍术、白芷、肉桂、砂仁,每味各2克,另外再加1克丁香。中医认为,这几味中药有散风驱寒、健脾

和胃、理气止痛的功能,从而起到防病的作用。

将这几味中药研细,然后放在布袋中,缝合好。可以佩戴在胸前、腰际或放置于肚脐处,也可以把香囊挂在门口、室内或车内。如果觉得自制麻烦,可在中药店购买成品。

“饮了雄黄酒,百病都远走”

端午前后,我国南方步入梅雨季节,温暖潮湿的环境利于蚊虫繁殖。而雄黄是一味解毒、杀虫的中药,内含有毒的砷盐成分,可有效杀灭蚊蝇、害虫。也有很多地区有端午节饮雄黄酒的习俗,但由于

雄黄的主要成分是二硫化砷,遇热后可分解为毒性很强的砒霜,因此不建议内服。可以直接将其外涂在毒虫叮咬和长包长疔、生痱子的地方,或者将雄黄掺在酒里制成雄黄酒,洒在居室的墙角和床下,具有较强的灭蚊和杀虫作用。需要注意的是,由于雄黄能从皮肤吸收,外用亦不宜大面积涂擦,以防中毒。

端午节,即农历五月初五,是夏季(午月)开端,古人形容此间“恶月恶日”“五毒尽出”,所以才有种种求平安、禳解灾异的习俗。

关于端午节的由来,说法甚多,诸如:纪念屈原说;纪念伍子胥说;纪念曹娥说……其中,影响最广最深、占据主流地位的要数纪念屈原一说。因此,为纪念屈原,在民俗文化领域,中国民众把端午节的龙舟竞渡和吃粽子等,都与纪念屈原联系在一起。因为夏季天气燥热,人易生病,端午节可谓古代祛病防疫的重要节点,所以端午时节重养生从古至今,一直在延续。

新郑时报 李显文



即刻种、即刻用,把幸福“种”出来

新郑市人民医院解放路院区口腔科追求“快、准、精、美”真牙特点,注重细节品质



家住新郑北区的刘大爷虽然快70岁了,却因为一段“囧事”在这两天成了小区的“网红爷爷”,并且每个知情的人提起这事都忍不住捧腹大笑,咋回事呢?
新郑时报 李显文 通讯员 刘银红 文/图

两颗大门牙被苹果“咬掉”

原来,省吃俭用大半辈子的刘大爷,最近几年身体不是太好,这可不是孩子们不孝顺,根子就在他那几颗硕果仅存的牙上。随着年龄的增加,刘大爷的牙也是跟年龄逐渐成正比,伴随着陪伴多年的大牙纷纷“不辞而别”,再加上仅剩的几颗牙也变得松松垮垮,牙周病发作的时候疼痛难忍。伴随着夏季刘大爷最爱吃的水果上市,但他只能打果汁喝,再也享受不到那种咬一口苹果脆甜的美感,儿子儿媳几次劝他去补牙也行,种牙也行,可生性勤俭的刘大爷就是不舍得花钱去医院。直到前几天,刘大爷在小区里和几个老邻居玩

时,看到水果店新进的大苹果,刘大爷就买了几斤,看到其他老人吃得津津有味,刘大爷拿起一个苹果就啃一口,这下可不当紧,这一口下去戏剧性的场面出现了,脆甜的苹果没咬下一块来,嘴里的两颗大门牙却嵌进大苹果里啦,这下子让几个老邻居笑得肚子疼,他们纷纷说:“这下你该去花钱看看了,再省钱牙也回不去啦。”

儿子儿媳听说后,赶紧回家,看到父亲这情形,也是哭笑不得,在一个老邻居的推荐下,他们来到新郑市人民医院解放路院区口腔科,赶紧给父亲预约了省医口腔种植科主任刘兴国教授。

“即刻种·即刻用”过程微创、无痛

经过3D口腔CT精密检查,刘兴国教授发现病人由于长期缺失多颗牙齿,常用两侧牙床咀嚼,致使牙槽骨吸收很快而萎缩,经过对牙槽骨的测量,发现刘大爷牙槽骨如同鸡蛋壳般薄。

刘兴国教授最终决定采用临床上先进的“即刻种·即刻用”微创、无痛先进技术。先对刚刚被苹果“拔掉”的两颗牙齿

的牙槽骨进行清创,再通过采用3D打印种植导板,精确植入种植体,总共给刘大爷先种植8颗牙齿,整个过程微创、无痛,术后效果非常好。随后,刘大爷从兜里拿出那块“闯祸”的大苹果,咔嚓咔嚓大快朵颐,十分轻松。看到牙齿完好无损,看到刘大爷那一脸心满意足的表情,孩子们和在场医护人员哈哈大笑起来。



种植牙技注重细节品质

新郑市人民医院解放路院区口腔科积极学习省级医院先进技术,融入严谨、细致、精益求精的匠人匠心精神,注重种植牙的微创性、即刻性、方便性、舒适性、精准性,追求“快(种牙速度快)、准(精准种牙)、精(技术精湛)、美(美丽舒适)”等真牙特点,注重细节品质。

专家提醒,在我国,缺牙的中老年人有很多,有很多患者大多都是拖到严重影响生活才来种牙的,甚至有一些患者缺牙拖了十几年才来种,一经检查发现牙槽骨

如同鸡蛋壳般薄。本来一个简单的种植手术就能修复,由于长期拖延不治,必须采取更为复杂的种植技术才能完成,不但受的苦多,花费也更大。刘教授还称,对于缺牙久、年龄大、牙槽骨条件差的市民来说,“即刻种·即刻用”确实是更合适的种植方案。

缺牙难,缺牙找专家难,缺牙找知名专家难上加难,为了帮助您先了解自己的口腔状况,医院联系了一些知名种植专家,如果您有需要,不妨通过电0371-63203120进行预约。