

### 给肠胃灭火:宜“润”不宜“泻”

上火表现:食欲不振、肠胃胀气、大便干燥、小便少且黄赤、混浊有味

#### 【对策】

胃肠道的“春火”一般是消化和排泄问题,郑州市消化内科主任白广欧指出,给肠胃灭火要着重从这两个方面入手:对于食欲不振、胃肠胀气等消化问题,可以服用焦三仙,它由炒麦芽、炒山楂和神曲3种成分组成,对淀粉类食物、肉类食物和米面类食物有较好的助消化作用。“而大便干燥难解在春季常出现在老年人中,宜‘润’不宜‘泻’,可通过芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮进行润肠食疗。芝麻核桃汤是用黑芝麻、核桃仁(研碎)制成,二者适量炒熟后拌上蜂蜜,温水冲调饮用。蜂蜜决明饮是用炒决明子15克加清水适量,放入砂锅中先用大火煮沸改小火煮30分钟,滤取药液加入少许蜂蜜,每天空腹代茶饮即可。”

### 给眼睛灭火:菊花茶加枸杞护眼

上火表现:眼睛红赤干涩、眼睛肿痛、视物昏暗、眼痒、结膜炎、眼屎分泌多

#### 【对策】

肝开窍于目,春天如果肝火旺盛、肝血亏虚,就容易出现眼睛干、疲劳等“上火”症状,所以,春天可以常喝点菊花茶,以清肝火、缓解眼疲劳。菊花茶里最好再加一点枸杞,护眼效果更佳。

白广欧称:“眼睛干涩时还可以用60℃左右的热毛巾敷眼睛,每次20~30分钟。”

## 春天给身体来个『降火餐』

春天来了,树木要发芽,人体的“火气”也开始露出苗头。脸上冒疖子、眼睛干又涩、咽喉难受、大便不畅……这些都说明你开始上火。如何过一个不上火的春天?专家有话要说。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

### 肠胃灭火:宜“润”不宜“泻”

可服用焦三仙、芝麻核桃汤和蜂蜜决明饮进行润肠食疗

### 皮肤灭火:常喝温水

一天的饮水量要保持在1300毫升左右

### 眼睛灭火:菊花茶加枸杞护眼

眼睛干涩时还可以用60℃左右的毛巾热敷,每次20~30分钟

### 口腔灭火:多吃豆芽和野菜

被古人称为“种生”的豆芽,具有清热的功效,还有利于肝气疏通、健脾和胃

### 给皮肤灭火:常喝温水

上火表现:脸发干、皮肤长痘、流鼻血

#### 【对策】

春天气候干燥,皮肤上火,最好的方法是多喝水。

“春天要常喝温水,一天的饮水量要保持在1300毫升左右。上火时适合喝柠檬水,也可多喝舒缓茶饮,例如:薄荷、苦茶、菊花、金银花、决明子等花草茶。”郑州市第七人民医院内分泌科主任杨管军表示,鼻腔内毛细血管丰富而脆嫩,春季干燥的气候会首先危及鼻咽部,令鼻黏膜干燥、毛细血管破裂,导致流鼻血。出鼻血时可用冷敷额头、鼻梁的方法暂止血,缓解后可取白茅根30克或藕节15克煮水,代茶常饮,可以起到清热凉血的作用。

### 给口腔灭火:多吃豆芽和野菜

上火表现:咽痛发干、疼痛不适、口腔炎、口角炎、舌炎

#### 【对策】

新鲜蔬菜吃的少时,营养失调,这样就容易出现口舌生疮。白广欧说,被古人称为“种生”的豆芽最适合春季吃,具有清热的功效,还有利于肝气疏通、健脾和胃。

春季可多吃些野菜,如荠菜、马齿苋、蒲公英等。喝的汤应以萝卜、海带、冬瓜、番茄、春笋为主料,配以鸡肝、猪肝、瘦肉丝等,以清淡、味鲜为宜。

## 拜博口腔全国连锁:315颗种植体免费送

拜博聚焦3·15捍卫种牙人权益,种植体史无前例“种三免一”,仅315颗



拜博聚焦3·15消费者权益日,首家发布《拜博口腔医疗安全规范白皮书》,40城200家全国联播

一颗种植牙,意味着对老人的一份承诺。当下种植失败案例屡屡发生,令人痛心。正值3·15消费者权益保障日,拜博口腔首发《拜博口腔医疗安全规范白皮书》。蒋晓蕾

### 六旬缺牙老太竟成美食家 10分钟“水激光种植牙”是秘诀

“如果不是拜博种植牙,今天我还躺在家里天天打消炎针呢!”周老太在种植牙直播现场聊起来,“我喜欢吃小零食,6年前牙齿掉了将近一半,啥也吃不了,但我也不能天天喝稀汤啊。本以为戴上假牙就行了,没想到戴假牙吃东西不方便,让我剩下的牙齿酸疼,牙龈发炎。”

周老太在拜博种牙后,当场就能吃东西。满嘴新牙,如获新生的她兴奋不已,开始钻研厨艺,去全国各地的特色餐馆里吃这吃那。“没想到水激光种植牙竟让我成了一名美食家。”

### 聚焦3·15捍卫种牙人权益 首发健康白皮书种牙更放心

“真的是欲哭无泪!想着家门口小门诊种个牙挺方便的,没想到竟然种植失败了!”随着种植牙日渐盛行,各类种植失败案例也层出不穷。正值3·15消费者权益日,老人种植牙权益谁来保护?为何种植失败屡见不鲜?拜博集团举办“国际口腔新技术峰会”,并发布《拜博口腔医疗安全规范白皮书》,规范和引领口腔行业技术提高到新高度。

目前,已有3000多名无牙老人在拜博选择水激光重获满口好牙,同时拜博率先推出“签约手术全国维护制度”,并重磅推出“诺贝尔种植体终身质保”,让消费者放心种牙、全程无忧。

### 联想5000万元助力拜博种植牙 315颗种植体免费送

作为联想核心成员企业,拜博口腔集团专注国人人口腔事业23年,覆盖全国40余个省会和一线城市,拥有200多家连锁机构。3·15国际消费者权益日,拜博誓死捍卫老人种植牙权益,把种植牙暴利击个粉碎。在联想5000万元河南专项种牙基金的扶持下,拜博口腔特推出“315颗种植体免费送”活动。

拜博3·15巨献,“五重豪礼”现在就送:一重豪礼:3D模拟种植方案(300元);二重豪礼:数码内窥镜检查(100元);三重豪礼:CT检查(350元);四重豪礼:明星专家挂号费(50元);五重豪礼:进口种植体“种三免一”(德国种植体除外)。

郑州

# 拜博口腔医院

## 种牙热线 0371-5599 3333

# 种植牙

(豫)医广【2015】第10-08-476号

