

元旦假期聚餐

莫忘了健康

■见习记者 张雯靓

新年伊始,万象更新,在期待中我们即将迎来2022年。这三天的元旦假期也成为大家外出度假、亲朋好友聚餐的良机。那么如何在假期吃得健康呢?用心人大药房健康饮食指南告诉你。

外出聚餐需注意

应选择安全卫生的餐饮单位就餐,就餐前应查看餐饮单位是否持有食品经营许可证,建议选择卫生条件好、设施齐全的餐馆;聚餐提倡使用公

筷公勺,减少交叉感染,预防传染病的传播。

购买食材要新鲜

买食材时要注意观察是否新鲜,是否在保质期内,包装是否完整无损;购买需冷藏或冷冻保存的食材后,应及时放入冰箱,避免长时间暴露在室温下;不同的食材在保存时应做到生熟分开、荤素分开,避免交叉污染;冷藏或过夜的熟食、剩饭剩菜要妥善保存,再次食用前一定要确认食物未变质,彻底加热后再食用。

饮食习惯要科学

元旦假期,饮食要有度,忌暴饮暴食,以免让肠胃超负荷运转,造成肠胃不适、胃肠炎等;饮食要忌胆固醇超标,油炸食品虽然好吃,但千万不要过量食用,防止节后心血管疾病找上门;假期饮食应荤素搭配,多吃豆类和绿叶蔬菜,以清热通肠,润喉去燥,让身体维持健康状态。



口干、眼干、鼻子干,全身皮肤也很干 医生提醒:防冬燥,饮食要讲究

■记者 张贞林

近期,不少市民出现了鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等一系列恼人的症状,这些现象就是典型的“燥”。如何去“燥”,记者采访有关专家,听听他们的妙招。

最近,家住武当路的秦阿姨干燥综合征又犯了,不仅口干、眼干、鼻子干,而且全身皮肤也很干,有时候觉得瘙痒。她听说,中医治疗这个效果好。于是,她来到十堰市中医医院找十堰名中医孟彪求诊。通过查舌诊脉,孟彪认为秦阿姨的确属于中医阴虚火旺型,随后开了滋阴清热的中药方。

孟彪介绍,干燥综合征是以唾液腺和泪腺功能受损为主的全身慢性免疫性疾病。很多病人早期症状不明显,若只有眼干口干,容易被忽略;有的病人多个部位出现症状,除了眼干口干,还出现牙齿变黑、溃烂甚至脱落等,因未能找到对症科室使病情延误,出现眼干口燥、视物模糊不清、进食味同嚼蜡、吞咽困难等,晚期更是全身多脏器

受累。若能早诊断早治疗,可有效减轻疾病对机体造成的长期损害。

孟彪提醒,特别是中老年人,如果同时出现口干、眼干、皮肤干、龋齿、牙齿小片状或粉末状脱落、关节痛等,都应该警惕干燥综合征。

“最近冬燥较重,属于中医气候

‘至而不去’,与秋燥不同,秋燥在夏季之后,尚有炎热之气,冬燥则已进入冬天,属于凉燥。”孟彪建议大家平常保养不仅要注意补充水分防干燥,还要注意避免受寒,水果宜吃但不可贪凉,可以用热水烫了再吃。平常像牛奶、猪肉等滋润之品也可适当补充,以缓解冬燥。



补肝肾益精血的中药——何首乌

【基本介绍】何首乌也叫赤首乌,野若。蓼科植物何首乌的干燥块根。多年生草本,根细长,先端有膨大的块根;块根椭圆形,外皮黑褐色或棕褐色。

生于海拔200至3000米的山坡路旁、沟边及岩缝中或山谷灌木丛中,分布于十堰市各县(市)。

秋冬二季叶枯萎时采挖,除去须根,洗净,横切成片厚1.5至2厘米,个大者可以先纵切再横切,干燥。

【炮制】制首乌取何首乌片,用黑豆汁拌匀后蒸,蒸至内外均呈棕褐色,晒干(黑汁的制法:取黑豆10kg,加水煎煮两次,合并煎煮液浓缩至约25L)。

【药用经验】味苦、甘、涩,性温。制何首乌补肝肾,益精血,乌须发,强筋骨。用于血虚萎黄,眩晕耳鸣,须发早白,腰膝酸软,肢体麻木,崩漏带

下,久病体虚等。生用解毒,消痈,润肠通便;用于瘰疬疮痍,风疹瘙痒,肠燥便秘,高血脂症。用量9-15g,水煎服。治疗瘰疬、痈肿,用本品鲜品适量,捣烂敷患处。

【民间验方】

附方一,治疗头晕目眩、腰膝酸软、须发早白:制何首乌15g,怀牛膝、当归、枸杞、菟丝子各9g,水煎服。

附方二,治疗血虚便秘:生何首乌、生地、玄参各15g,当归、火麻仁、麦冬各12g,水煎服。

附方三,治疗久疔不愈:制何首乌、党参各15g,当归12g,乌梅、陈皮、生姜各9g,草果6g,大枣10枚,水煎服。

附方四,治疗皮肤瘙痒:生何首乌、铁苋菜各30g,红枣10枚,水煎服。(附方一至附方四出自《湖北药材志》第一卷)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 吕鑫 整理



老板种牙后 形象变好了

■记者 李彦彦

今年53岁的张先生(化姓)是一家公司的老板,因为常常在外应酬,晚上回家忘了刷牙,平时也不注重洁牙等口腔保健,今年他开始掉了第一颗牙齿。

掉牙后的张先生,总感觉不对劲,像是老了10岁一样,家人也说他气场全无,张先生每次去公司也不敢大笑,只能私下打听种植牙机构,想赶快找到一家可以信赖的口腔机构恢复以前的样子。

“我这才50多岁牙就掉了,实在影响形象,看来保护牙齿还是很重要的。现在去公司都怕员工议论我,太尴尬了……”张先生说。

经过多方咨询,张先生来到仁美口腔医院,进行了全面检查。

“平时抽烟,有烟渍牙,又没有定期洁牙,也没有良好的刷牙习惯,牙周病很严重。现在还只是掉了一颗,如果不及及时治疗,后面还可能掉第二颗、第三颗……”仁美口腔院长李相礼说。

听了李院长的话,张先生觉得不好意思,“我平时太忙了,也的确没有注意口腔卫生,才导致牙齿不好……”

根据张先生的情况,李相礼为其制订了种植牙方案。首先,要求张先生戒烟4周,因为吸烟会增加种植体周围发炎的几率;其次,张先生要养成早晚认真刷牙的习惯,饭后要漱口,通过龈上洁治术(全口洁牙),以减少牙菌斑和牙石;再为其进行牙周治疗,控制炎症,提高种植成功率。

经过两个月的治疗,张先生才达到了种植牙的条件,最终成功种牙。

现在,张先生又恢复了原来的样子,可以随意大笑了,朋友都开玩笑说:“老板的气场又回来了。”

张先生也非常开心地说,“仁美口腔服务很细心,种牙前两个月的治疗很到位,还叮嘱我养成好习惯,现在种植牙使用感很好,而且我形象也变好了,看来真是选对了地方。”

仁美口腔建院28周年庆活动:

1、韩国进口种植牙直降1000元

2、欧美进口种植牙直降2000元

红卫总院——十堰市张湾区车城西路211号(咨询电话:8528686)

张湾分院——十堰市张湾区车城路38号(咨询电话:8269666)

北京路分院——十堰市北京路东正国际14号(咨询电话:8628128)

东方明珠分院——十堰市北京北路99号东方明珠营销中心三楼(咨询电话:8888218)