

老人如何做好春节保健?

■记者 张贞林

虎年春节就要来了,阖家团圆之际,老人们可以尽情享受天伦之乐,但在欢度佳节的同时,老人应该特别重视和加强节日保健。如何做好春节保健?近日,记者采访了国药东风总医院老年医学科主任陈欣。

春节期间,几乎每家的节日餐桌上都堆满了肉、蛋、鸡、鸭、鱼等食品,再加上敬老的传统,晚辈们会不停地给老人夹菜,老人稍不注意,就会吃得过多。陈欣提醒,老年朋友一定要特别注意,如果平时有糖尿

病、高血压、肾脏病、消化不良、高血脂、高尿酸等病症者,在过年期间仍应保持平时的忌口规定,切忌暴饮暴食,吃饭以七八成饱为宜,少吃零食。

节日期间,亲人团聚,家家都要痛痛快快地玩一玩,甚至那些平日很少玩的老年人也围坐到麻将桌前,和子女们比比高低。陈欣说,适度地玩玩牌,会带来欢快的笑声,但切不可过,尤其是对于有心脑血管疾病的老年人来说,更不可纵情地玩,建议一次玩的时间不可超过两个小时。

这个春节,根据天气预报,气温

会比较低,陈欣说,老年人的双脚脂肪薄,保温差,末梢循环不好,易感到脚凉,而脚凉会引起血管痉挛,老年人要特别注意双脚保暖。

陈欣特别提醒,老年人在节日期间一定要坚持平时的治疗,切不可擅自停用正在应用的药物,出于“过年吃药不吉利”等糊涂思想而擅自停用药物,往往会造成严重后果。

陈欣说,降压药、降糖药等许多必须连续应用的药品,一旦停用,会导致中风、糖尿病酮性酸中毒乃至死亡等可怕后果。所以正在用药治疗的老年病人,在节日期间千万不可擅自停药,一定要坚持治疗。



凉血止血的中药——苎麻根

【基本介绍】苎麻根也叫野麻、野苎麻、线麻根,是荨麻科植物荨麻的根及根茎。多年生大型直立草本,茎圆柱形,多分枝,密被细长柔毛。生于海拔250-1200m的低山丘陵、路旁、沟边,也可栽培。十堰市及湖北省各地均有。

冬春季采挖,除去地上茎和泥土,晒干。一般选择食指粗细的根,太粗者不宜切片,药效也不佳。

【药用经验】甘,寒。凉血止血,清热安胎,利尿,解毒。用于血热妄行所致的咯血,吐血,衄血,血淋,便血,崩漏,紫癜,胎动不安,先兆流产,小便淋沥,痈肿疮毒,虫蛇咬伤。用量9-30g,水煎服或捣汁饮。外用适量,鲜品捣敷或煎水熏洗。无实热者慎服,脾胃虚弱者忌服。

【武当验方】附方一,治疗咯血:苎麻根30g,白茅根30g,水煎服。

附方二,治疗胎动不安:根15至30g,莲子30g,白葡萄干、冰糖各15g,水煎服。若见少量出血加砂仁9g,艾叶15g。

附方三,治疗肾炎水肿、孕妇水肿、胎动不安:苎麻根15至30g,水煎服。

附方四,治疗尿道感染:鲜苎麻根15至30g,水煎服。

附方五,治疗麻疹:苎麻根100至200g,煎水,擦洗全身。(附方三至附方五出自《十堰药用植物》)

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)

牙齿还有“节日病”?

■记者 李彦彦

还有几天就要迎来春节了,抽烟、喝酒、熬夜……在狂欢的同时,牙齿可能会碰上“节日病”。牙疼、牙外伤、牙隐裂等,这些都是节日期间高发的口腔疾病。尤其是牙疼发作,令人苦不堪言。

仁美口腔院长李相礼表示,去年春节过后,接诊了不少牙外伤、牙疼的患者,都是因为春节期间没有注重保护牙齿。

今年春节,仁美口腔提醒广大市民,在快乐过年的时候,一定要注意以下四种牙齿“节日病”,才能有一个轻松愉快的假期。

一、口腔溃疡

吃了刺激性的食物,睡眠不好甚至失眠、疲劳、紧张、水果蔬菜等纤维素摄入不足、便秘等因素都有可能招致口腔溃疡。

过年要注意劳逸结合,也要多食用粗纤维食物,如芹菜、玉米等,既有利于健康,又能维护口腔健康。

二、牙隐裂

过年喝啤酒的时候,有些人可

能用牙齿当做工具,吃坚果、海鲜的硬壳等都很可能引起牙隐裂。一旦在同一个位置多咬几次,牙齿就有可能裂开,虽说牙齿修复、牙齿种植技术可以修复受损牙齿,但牙齿还是原装的好。

如果发现牙隐裂、牙损坏,应及时到口腔机构进行修复。如果错过牙齿修复的最好时期,修复难度会大大增加,费用也会成倍增加。

三、急性冠周炎

冠周炎发作的原因是智齿阻生以后,牙齿和牙龈之间的“盲袋”容易成为窝藏食物残渣、渗出物及细菌的天然场所,一旦身体抵抗力低下,可引起“盲袋”位置发炎。

四、急性牙龈脓肿

平时如果有牙周病而没有治疗,春节长假中如果生活不规律,抵抗力下降,急性牙周脓肿就会出来作祟。

五、急性牙髓炎、急性根尖周炎

牙髓炎是由细菌或毒素侵入位于牙齿中心的牙髓所引起的炎症,继续恶化就是根尖周炎。通宵玩乐、喝

酒应酬等会导致身体抵抗力下降,牙髓炎更容易发作。

李相礼提醒,为了舒适、愉快地度过春节,一定要注意保护口腔健康,出现口腔问题尽量及时治疗,以免拖出大问题。

仁美口腔春节放假时间:2022年1月29日至2022年2月5日

2月6日正常上班

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)



用心人大药房 虎虎生威 新年送礼送健康

健康过大年!用心人大药房养生保健品、健康礼盒优惠活动进行中。疫情防护用品备货充足,团购价格从优!

春节营业时间

除夕 2022年1月31日
上午 8:30-11:30 下午 14:30-17:30
正月初一至初三2022年2月1日—2月3日
上午 8:30-11:30 下午 14:30-18:00

正月初四起恢复正常营业

客服电话:400-0498-123



小蜜蜂电商



新农人 新生活 好品质



全国名优
抢购热线
8121950

