

白领女性需防疰夏

◆ 叶雪菲

近日,下雨天明显增多,不少白领女性开始出现白天没精神、晚上睡不着,整天无精打采等症状,许多人不想吃饭只爱吃冷饮、喝绿豆汤。然而,去医院检查却发现各项指标均正常。同济大学附属杨浦医院中医科主任徐英群副主任医师指出,职场白领女性平时生活节奏快、精神压力较大,饮食、作息欠规律,平时多坐少动,本就存在脾虚、气虚的征象,遇到湿热天气,暑湿之气侵入人体,影响到了脾胃而导致“疰夏”。疰夏是夏季女性以食欲下降为典型症状的“季节病”。

徐英群主任介绍,疰夏可分为暑伤气阴和暑湿困脾两种类型。暑伤气阴者,会表现出懒得说话、疲倦嗜睡、多汗眩晕、食欲不振、心烦口渴等症状,并且小便泛黄,或五心烦热,但用体温计测量时,体温却正常。这一类型多见于体型偏瘦的女性。暑湿困脾者,则会表现出疲倦乏力、头胀头晕、胸闷恶心、口中淡粘,口渴不想喝水,并且大便糖稀。这一类型多见于体型偏胖的女性。

面对“疰夏”,徐英群主任建议,首先要从饮食上进行调理。膳食应尽量多样化,多食新鲜蔬果是总则。此外,常食绿豆粥,可解热毒、止烦渴;荷叶粥、薄荷百合粥、菊花粥等对夏季风热感冒者较适宜;一些营养丰富、新鲜味

药食同源 十种中草药熬制

清热降火气

福高堂龟苓膏买二送一

◆ 解雯雯

龟苓膏,经过数百年时光的淬炼,在今天,它已经与健康生活息息相关。记忆中的龟苓膏有一股别样的老上海味道,用料讲究,制作用心。需用全龟、茯苓为主要原料,再辅以金银花、桑叶、红枣、甘草、菊花等数种中草药慢慢熬制才算正宗。洁白的青花瓷碗里,装着晶莹剔透的龟苓膏,薄薄一片如琥珀,盈盈一杯胜墨玉。虽是方中多珍品,偏偏浑然成一物。倘是看了已有几分心动,却也罢了;偏偏不尝,是无法尽知这龟苓膏的妙处。未曾入口,已有清香扑鼻,入得口中更是丝般化去,香绕舌间,带着纯正中草药的微苦;到了喉咙,反有丝丝甘甜,落到肚中,直觉一线清凉,舒爽难言。

潮湿、闷热的天气,最容易上火!心烦气躁,静不下心,脸上起痘、口舌生疮、小便赤黄、大便秘结、咽喉肿痛;脸肿了半边,张嘴吃东西都困难。

这种时候,就需要龟苓膏清热祛火了。相传它最初是清宫中专供皇帝食用的名贵药

耳鸣、听力下降有办法

耳鸣是耳内、颅内连续或间断的鸣叫,是听觉功能和听觉神经受损,中医认为:久鸣则聋,耳鸣不治则会导致听力下降,逐渐耳聋。听力下降和耳聋主要是耳神经受损,脑供血供养不足等原因所致。(现代医学)

耳贴灵由天津隼一堂生物公司经现代技术成功研制生产,直接贴在耳蜗神经穴位处,

白发一梳 黑发持久

五倍子养发一梳黑选用首乌、五倍子等名贵天然植物而成的健康黑发产品,随时梳立即黑,在您梳发时黑发、养发、护发一齐轻松完成,因天然草本植物着色,只需几分钟白发全无踪,只黑头发不黑头皮,耐洗不易褪色,用水洗过后水还是清的,让发质真正柔顺自然黑亮又健康。

本品经国家有关部门批准,您放心使

夏季孩子长得快 但要警惕早发育

新民健康邀专家为 50 名早发育、身高不理想的做身高签约管理



春夏季节万物生长,人体新陈代谢旺盛,骨骼发育也开始加强,进入一年中的快速生长期。这个时期孩子体内会分泌大量的生长关键元素,促使骨骼生长区(骨骺)的骨细胞大量堆积形成新骨,使骨骼纵向生长,进而长高。专家指出:虽然此时是孩子生长的黄金时期,但同时也是早发育高发期。在这段长高“黄金期”除了科学补充生长原动力,更要控制骨龄的飞速发展,这样才能起到提速生长,事半功倍的效果。

■ 早发育1年,生长潜力将少掉3-5厘米

近几十年来,由于环境以及食品污染等因素,全世界均出现青春发育年龄提前的“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高,因性激素过早分泌,骨龄增长快,促使骨骼生长区(骨骺)过早闭合,生长周期因此缩短,导致身材矮小。专家指出:早发育一年,生长潜力将少掉3-5厘米,很多孩子在小学阶段很高,长大后反而矮小就是这个原因。家长在关注孩子体表特征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时,更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察,科学调整。

■ 如何有效挖掘孩子的身高潜力?

专家指出:前提是否能准确判断骨骼的发育状况和身高潜力。因为如果孩子已经失去长高潜力,任何努力都是徒劳。如果孩子处在还有10厘米以上身高潜力的发育早期阶段,却以发育中期只有5厘米潜力的标准,去制定身高方案,无疑浪费了应有的成长潜力。以往医院骨龄测试的主要目的是确定孩子是否病理性矮小,而对于大部分正常范围内偏矮的孩子来说,如何赶在骨骼生长区(骨骺)未闭合前,获得优势成长,才是更

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

牙周病掉光牙 四大人群是“高危”

很多人认为,牙齿松动、脱落是老年人的“专利”,属于正常现象,也就是俗话说的“老掉牙”。殊不知,牙齿并非“老”掉的,而是被牙周病“吃”掉的。近年来,除了中老年人,越来越多的年轻人也进入了“无齿”的行列。由于对牙周病掉以轻心,对牙周病的危害程度认识不足,最终导致年纪轻轻就“老掉牙”!

哪些人是“高危人群”

通常有四类人是易患牙周病的“高危人群”。一是中老年人,原因是随着人体的老化,脑垂体某些生长激素分泌减少或停止,会造成牙龈的营养不良,发生牙龈萎缩生理退化现象。二是压力大,易焦虑的人群。人们在受到较大压力的时候,会释放大一种皮质醇激素,增加牙龈和牙周受到细菌毒素破坏的速度,引起牙周疾病,或加重病情。三是血液偏碱性的人。这类人群因碱性唾液中含钙离子较多,很容易钙化形成牙结石。而牙结石就是造成牙周病的罪魁祸首。四是个性急躁的人。性急的人刷牙时既快又太用力,容易造成牙龈受力部分发生萎缩病变,从而引发牙周病。

掉以轻心满口掉牙

生活中一旦出现4种“征兆”就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。第三是牙齿有松动,位置改变或咀嚼无力。第四是感觉牙缝越来越大。很多人对这些“征兆”掉以轻心,要么盲目轻信漱口水和药物牙膏。其实漱口水和牙膏无法在口腔内停留足够长的时间,根本不能接触隐藏在牙龈下的菌斑。要么牙齿松动就一拔了之。盲目拔牙会让其他牙齿也开始松动,且松动的速度越来越快,伤害的不是一颗牙齿,而是满口牙齿。因此,一旦出现牙周病征兆就应及时就医,否则不仅会“满口掉牙”,还会让牙周病菌进入血液,形成血栓,阻塞血管,导致心脏病和中风。

防治要讲持续作用

传统的抗生素对口腔厌氧菌固然有效,但病情容易反复。局部外用药物则效果不明显,病人往往还没出院大门,敷上的外用药物就被口水“冲”走了。因此,正确的防治方法必须能让药物持续作用,“打”掉牙龈炎、牙周病反复发作的菌斑,才能避免牙周病进一步蔓延。对于牙齿松动度达1-2度的病人来说,除了杀菌,还应去除松动的牙骨质。而对于牙齿松动度达到3度的病人,最可行的策略是把松动的牙齿稳固起来,分散受到的外力,尽可能地保留住自己的原生牙。除了“治”,患者应在家用牙间刷和牙线清洁牙缝,还应定期前往医院洁牙,才能从根本上消灭牙周病,让健康从“齿”开始。

文/靳勤劳(辛勤)

上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035