

# 揭秘嘴里的养生秘方： 一口好牙尽享口福

◆解变黄

当下,养生保健是人们关心的热点,尤其中老年人对其特别关注,许许多多的养生偏方、秘方、秘诀等层出不穷,以食疗养生最为常见。然而,食疗养生真的能养生吗?对此,大部分中老年人就抑郁了,食疗方啃排骨吃海鲜吃不动怎么办?其实真正的养生秘方,首先要吃的下,吃的好,牙掉了肯定影响吃饭,所以“老掉牙”问题是中老年人的养生大碍。

怎么解决“老掉牙”问题,从根本上实现中老年养生保健?对此,美国加州大学(UCLA)种植硕士,ICOI国际种植牙医协会研究员,美国罗马琳达大学种植临床硕士,美国纽约大学 NYU 种植学会会员,国际口腔植体学会(ICOI)会员,原上海九院口腔种植科等国内外口腔专家零距离为中老年人揭秘嘴里的养生秘方。



## 牙缺失影响身体各功能 养生秘方:一口好牙

我们每个人都有 28-32 颗恒牙,有的中老年朋友缺了几颗牙,认为不缺一侧也能吃饭,就不用修复;还有的人认为缺牙修复不着急,过几年也不迟。其实当牙掉了 1 颗后因没有依附支撑又没有及时处理,不久后邻边的 2 颗牙齿也会自然掉落。而随着牙齿越掉越多,不仅是吃不好饭,面容显衰老,更严重的是长此以往没有一口好牙,细菌病菌病从口入,很有可能诱发中老年人高血压、心脏病等慢性病,生活质量将明显下降。

如果缺牙后长期放任不管,不仅影响口腔健康,导致牙槽骨废用性萎缩、颌颌咀嚼功能退化、正常牙齿脱落,还

会导致牙缺失患者面部不对称,引起颞下颌关节病变,加速面部衰老。我们平时看到很多人的脸凹进去,除了营养不良外,基本是受到缺牙的影响。

## 拯救牙缺失 拥有一口好牙

牙齿缺失的修复方法有很多,牙缺失患者要根据自身的口腔条件、身体状况来选择合适的修复方式。中老年人注重养生保健,首先要有一口好牙,牙口不好,再好的保养品、再美味的食物也无法品味,更不用谈及享受晚年幸福了。牙齿好是中老年人尽享口福的保证,也是健康长寿的必备条件,而儿女们再送老人保健品的时候,不妨先为老人看看牙。

## 【讲座电话咨询】 电话预约立享

爱牙基金 5500 元!  
爱牙大礼包免费送!

专家现场面对面咨询并定制个性化健康方案!

## 新民健康答疑热线

021-52921992

或编辑短信

“爱牙 + 姓名 + 联系方式”  
发送至

1333 1917 156

## 指导专家



魏兵

中国医科大学学士  
美国罗马琳达大学种植临床硕士  
ICOI 国际种植专科医师学会会员  
中华口腔医学协会会员  
毕业于中国医科大学口腔临床专业,曾就职于中国医科大学附属医院,1996 年在日本昭和大学进修,并在日本口腔医院工作多年,深谙日本齿科医疗理念。



扫一扫二维码 了解更多信息

# 快来领取新民健康“高温津贴”! 血压监测一夏“无压力”

◆肖雪

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“健康高温津贴”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinmin-health),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复给小编,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取 10 位幸运读者,共 100 个名额,你还在等什么?快来参加吧!



## 中老年朋友好消息 澳大利亚澳惟 尊享体验活动

澳大利亚澳惟(All Well Australia)总部位于风景秀丽的澳大利亚悉尼歌剧院旁。澳惟旗下之原装进口产品系列:塔斯马尼亚草木蜂蜜,塔斯马尼亚黑莓蜂蜜,塔斯马尼亚野葡萄蜂蜜。澳洲草本茶系列,澳洲厨房食用油系列。澳洲膳食补充剂系列:粘辅酶胶囊、蓝角鲨烯软胶囊、金小麦软胶囊、金奶蓟胶囊、金油 Omega3、金牛奶片、澳洲速溶奶粉等,均受到广大境内境外客户的青睐。为答谢新老客户,让国内消费者更好地体验澳大利亚澳惟原装进口之纯正产品,特推出秋季超值优惠,尊享体验活动。

### 澳大利亚塔斯马尼亚蜂蜜系列

澳洲进口 天然放心 营养健康



尊享  
体验价 **39**元/瓶

- 澳洲草木蜂蜜500g
- 澳洲黑莓蜂蜜500g
- 澳洲野葡萄蜂蜜500g



保质期至2018年10月 每人限购三瓶

澳惟上海客服中心  
闸北区梅园路228号企业广场1103室  
地铁一号线 汉中路站 1号出口

澳惟精选生活馆  
徐汇区柳州路77号中星城家乐福B2层  
地铁一号线 上海南站 5号出口

<免费送货>上海市区内提供免费送货服务,货到付款。

订购热线: 021-63841746 63842457

## 张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

# 哮喘为何立秋后易复发

立秋过后,白天炎热,夜晚凉爽,昼夜温差加大,哮喘进入高发期。若不及时治疗极易反复发作,并给秋冬季的病情加重埋下隐患。究其原因,首先是人体和自然界开始进入了“阴盛阳衰”的阶段,同时患者本身阳气不足,一旦外界寒邪侵入,哮喘便会复发。

### 阴邪寒气内外夹攻

对哮喘有着数十年治疗经验的祖国医学指出,哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损,功能失调,导致“痰湿伏于内,胶结不去”。因此,每逢炎热的夏季,人体和自然界的阳气最盛之时,哮喘处于缓解期,不易复发。但是,很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调,寒邪逐渐聚集在人体中。立秋过后,人体和自然界开始“阴长阳消”,外界的“阴邪”与聚集在人体中的寒邪内外夹攻,哮喘就会急性发作。因此,立秋过后对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

### 哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。第一,缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时,就以为病“好了”,不再需要治疗。殊不知,治疗哮喘关键要持之以恒,如果在急性发作时用药,在缓解期停药,长此以往,哮喘

喘不仅不能得到控制,还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二,激素最无效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实,长期大量使用激素不仅不利于真正控制哮喘,还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖,阻碍生长发育的关节发育等较为严重的副作用。第三,追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果,就以为“治好了”,而有的患者一次治疗无效就以为“治不好”,都不坚持。其实,解决哮喘复发必须根治,每位患者的体质不同,但都必须坚持正确治疗后坚持长效治疗,才能真正取得效果。

### 坚持个性化长效治疗

想要控制哮喘不复发,需要患者和医生的积极配合。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在哮喘急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在哮喘缓解期,哮喘患者无需坚持治疗,利用祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从养阳、固本、补肾、润肺、健脾入手,从整体上达到温阳扶寒,修复脏腑,改善体质的效果。此外,不同患者受外界环境、生活习惯等多种因素的影响,病情和体质都会有差异。因此,患者如能积极配合医生,按照自身实际情况进行个性化长效治疗,就能达到更好的效果。文/舒尔

# 上海港华医院 呼吸内科

地址:上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话: 021-62940057