

健康教育

夏季养生 做好五件事



夏季骄阳似火,天气炎热,容易使人感觉身体不适。夏季科学养生至关重要,大家不妨做好下面这五件事。

第一件事:调和脾胃,避免贪凉

夏季雨水较多,暑多夹湿。中医认为,脾喜燥恶湿,夏季湿热最易困脾、伤脾,使人出现食欲不振、消化不良、疲倦乏力等症状。为了解暑,人们喜欢吃生冷食物,如冰激凌、冰镇饮料、冰镇水果等。吃生冷食物会导致脾阳受损、湿邪内生,严重时甚至可能诱发急性胃肠炎、消化道出血等。

因此,夏季养生要做的第一件事就是调和脾胃,避免过度贪凉。从冰箱里拿出的水果或饮料,应先放置一会儿,待温度接近室温后再食用。另外,老年朋友也可适当进食佩兰、藿香等芳香化湿之品,茯苓、薏苡仁、莲子等健脾渗湿之品,以醒脾、健脾、运脾,化除水湿,养护脾胃。

第二件事:夜卧早起,张弛有度

夏季昼长夜短,日照时间长,老年朋友不妨顺应自然,“夜卧早起”。夏季,人们的入睡时间可适当延后一些,但要在阴气极盛前(23时至次日1时)入睡,以养阳气。在自然界阳气逐渐升腾之时(5时至7时)起床,以助阳气。夏季,老年人可以在午间小憩20~30分钟,有利于消除疲劳,保持精力充沛。

第三件事:静以养心,精神调摄

夏属火,火气通于心,心“主神志”,天热火浮,暑热易让人烦躁不安,心神被扰动,出现心神不宁,心跳加速,进而出现胸闷、气短等症状,这种情况也被称为“情绪中暑”。夏季,老年人要格外重视精神调摄,保持愉快的情绪,切忌暴喜、伤心、生气。日常饮食中,老年朋友可以多吃安养心神的食品,如大枣、桂圆、莲子、西洋参等,以安心神、益心脾。

第四件事:注意防病,补充营养

随着气温升高,老年人容易出汗。“汗”为心之液,汗出过度,会耗损人体心阴,大量的蛋白质、维生素、钙等也会随汗液排出,加之体表毛细血管扩张,血液多集中于体表,胃肠血液相对不足,人们更易出现消化不良、食欲减退等症状。夏季,老年人可适当进食鱼、虾等蛋白质含量较高的食物以及清暑、益气、生津、易消化的食物,如绿豆、莲子、荷叶等。老年人在家中可适当使用空调,注意室内外温差不要太大,定期通风,保持室内空气的新鲜,减少疾病的侵袭。

此外,冬病夏治是中医特色治法。盛夏伏天,人体阳气充盛,正是驱散体内阴寒之气的好时机。同时,夏季血液循环相对较快,可帮助内服或外用药物、食物更好地吸收。老年朋友可通过有针对性地选用药物、食物,或借助穴位敷贴、针灸、拔罐、刮痧等外治方法,来帮助缓解哮喘、气管炎、类风湿性关节炎等疾病。

第五件事:保持卫生,远离蚊虫

夏季,各种蚊虫也跟着“兴风作浪”。蚊虫叮咬使人瘙痒难忍,还会传播疾病,用手挠破,则可能造成感染。预防蚊虫叮咬,老年朋友应尽量穿浅色(如黄色或白色)的衣服;保持个人卫生,勤洗澡,以减少人体汗味;外出时可在衣领、袖口等处适当喷洒花露水,起到防蚊虫的作用。

来源:老年健康报 文:河北省中医院药学部 刘洋

“超级塞牙人”请注意! 你的牙齿可能在求救

张大哥年轻时拔除了右侧下边长歪了的智齿,近两年右侧上边的智齿出现了塞牙情况。张大哥觉得年龄大了牙缝也变大了,塞牙是自然现象,用牙签掏一掏便可,小事一桩,因此没有在意。

一年前,他塞牙的情况加重,不仅用牙签掏不干净,剔牙的时候牙龈还会出血。慢慢地,牙齿遇凉、热都会疼,张大哥就不用右边牙吃饭,只用左边。偶尔牙龈肿痛,他觉得是上火,吃两片药便好了,忍着没去看牙医。直到牙龈肿了,吃药也不管用了,张大哥迫不得已才到医院寻求医生的帮助。经过仔细检查,医生告诉张大哥,他的右上智齿和前边的牙齿因为长期塞牙得不到有效清洁,形成了很深的牙洞,可能都要拔掉。

张大哥对此懊悔不已,要是早点看牙就好了。可是,塞牙这种小事还要看牙医吗?

关于塞牙

塞牙又称食物嵌塞,是指在吃饭咀嚼的过程中,食物塞进牙缝中。塞牙在中老年人的日常生活中很常见。

很多人就像张大哥一样,认为牙缝变大、容易塞牙是年龄大了的自然现象,小事一桩。

所以,有的人认为只要塞得不难受就不用管,刷刷牙就可以;有的人认为塞牙后用牙签剔干净就行;也有人塞牙后很难清洁干净,选择忍着或不吃塞牙的食物。以上这些观念都是不对的。

塞牙会引发很多牙齿问题,早期影响可能较小,后期会导致牙龈出血、牙疼、口臭,甚至牙齿松动、拔除等不良后果。

因此,如果存在塞牙的现象,最好尽早请牙医检查和治疗,避免引发更严重的牙齿疾病。

塞牙有以下几个危害

牙龈发炎、出血,牙龈退缩塞牙后如果不清洁干净会直接刺激牙龈,导致其红肿发炎,最常见的现象就是剔牙或刷牙时出血。塞入牙缝的陈旧食物会随着新鲜食物的进入越嵌越深,牙龈炎症加剧。久而久之,塞牙处的牙龈会出现退缩,牙缝变得更大,塞牙变得更加厉害。

牙疼 在进食过程中,受到咬物力量的食物嵌入到牙缝之间会对牙龈产生机械刺激进而导致疼痛;塞牙后使用牙签等坚硬的尖锐器物暴力清洁牙缝容易刺伤牙龈引发疼痛;长期塞牙导致牙龈萎缩、牙根暴露,牙齿敏感的部位暴露在口腔中,冷热刺激均会引发牙齿疼痛。

口臭 食物嵌塞后如果不清洁干净,残留的食物会发酵腐烂,出现令人尴尬的口臭。

长期塞牙的人,即使认真刷牙也无法阻挡嵌塞食物发酵腐烂后散发出的臭味,十分影响社交形象。

龋齿或牙髓炎 塞牙在牙缝中为细菌滋生提供最佳环境,极易导致龋齿(虫牙或牙洞)。塞牙导致的牙洞往往是相邻两颗牙齿同时发生,由于位置隐蔽,不易清洁、不易被发现,更不容易治疗。如果牙洞持续进展,进一步侵犯牙神经,就会引发明显的牙疼和牙髓炎。

综上,塞牙于牙齿如同温水煮青蛙,如果未被重视,会形成一个因果相连的恶性循环,直到牙齿龋坏、松动,最终拔除。

为什么会塞牙

牙龈萎缩和牙缝的存在正常情况下,牙与牙之间紧密相邻,靠牙根方向的间隙被健康的牙龈填满。如果口腔卫生情况不良,牙龈长期发炎却没有得到治疗,牙龈会发生退缩,牙缝就会露出来,食物很容易嵌塞其中。

牙齿错位和排列不整齐 牙齿排列不整齐,或者牙齿错位易发生塞牙。牙齿的位置不是一成不变的,中老年人的牙齿排列位置会随着时间的推移而发生改变。比如,拔除了下边某一颗牙齿但没有及时安装假牙,相邻的牙齿会发生倾斜,同时相对应的上边牙齿由于缺乏对抗的牙齿会发生下垂,移位、下垂后的牙齿和相邻牙齿位置关系发生改变,进而出现塞牙。

两颗牙齿的相邻面有磨损 有的中老年人可能会出现牙齿咬合面(也就是咀嚼食物的表面)磨损,或在补牙之后出现塞牙,这可能与长年累月的咀嚼磨损,以及补牙后导致的牙齿之间相邻接的一面外形和整体结构发生变化有关。

牙齿有洞 牙齿表面如果一旦破坏形成牙洞,嵌塞的食

物就很难清洁,细菌会利用食物产生酸性物质进一步破坏牙洞。

塞牙了怎么办

塞牙后应找牙医判断塞牙的原因和程度,不要抱有讳疾忌医的心理,要相信专业医生的建议。有的塞牙通过治疗可以缓解,有的塞牙则需要定期观察和自我口腔健康维护。

用牙签把嵌塞的食物剔出来是好方法吗? 牙签由于尖端尖锐且无法清除到深处食物碎屑,清洁效率低,容易戳伤牙龈,不建议用于牙缝的清理。塞牙后推荐使用牙线、漱口等方法清洁牙缝,在去除嵌塞食物的同时,还能清洁牙齿表面。

用什么漱口更有效呢? 一项关于2%、5.8%、23%三个浓度的盐水,以及0.1%氯己定漱口水的研究表明,5.8%盐水与常用的0.1%氯己定疗效相似,其耐受性更好,并且有5小时的抗菌效果。而对于短期需求(3小时以内),2%盐水也可以满足。而23%浓度的盐水有难以忍受的辛辣和刺激性的味道,应避免使用。研究人员建议最好使用5.8%盐水。

塞牙常见的治疗方法,有以下几个。

对于长期口腔卫生情况不良导致的牙龈萎缩、牙缝变大,需就诊牙周专业科室进行系统的牙周治疗。萎缩的牙龈很难恢复,塞牙后要及及时清洁牙缝,维持良好的口腔卫生,并定期复查牙周情况,防止牙缝进一步加大。

对于牙齿排列不齐、牙齿移位导致的塞牙,则需要针对病因进行治疗。比如,通过正畸治疗排齐牙齿,通过镶假牙防止牙齿关系的改变。牙齿磨损或补牙后出现的塞牙也有可能通过充填或调磨牙齿外形来解决。

来源:健康报 文:首都医科大学附属北京口腔医院 张海英

