

寒露时节,老年人饮食起居该注意啥?

食疗应“少辛增酸”,衣物增减要适时

10月8日,迎来了今年第十七个节气——“寒露”。它的到来,代表着水汽凝结,气候从凉爽到寒冷的过渡。那么这个节气,老年朋友该如何保重身体呢?



▲资料图

经常揉一揉是身体自带的“营养鸡汤” 搓出健康长寿的七个部位

搓揉手、搓揉脚、搓揉头,在中医里讲就是按摩,可以活血化瘀、通经活络,是人体自带的“营养鸡汤”。没事的时候,经常搓一搓,浑身舒服不说,还能长寿。

搓脸——常搓脸,人不老

人的喜怒哀乐,首先从面部展现。人年纪大了,面部状态也能反映健康状况。研究显示,人的脸部肌肉只有20%能得到活动,而老年人活动和表情都比年轻人要少,因此很多养生专家都建议老年人要多搓脸。

“人们常说搓脸防老是有一定道理的。”专家介绍,搓脸能促进老年人手部和脸部的血液循环,使手指更加灵活,面部皮肤也能获得更多营养,使人更年轻。

此外,搓脸还能刺激一些穴位,使老年人对外界和自身的感觉更加敏感,在一定程度上延缓衰老。

搓头——防白发常搓头

自然衰老的白发往往无法缓解,但只要平时生活中多搓搓头,就可防止白发继续增多,甚至由白变黑。

这种搓头按摩可加速毛囊局部的血液循环,使毛乳头得到充足的血液供应,改善毛球部的色素细胞营养,增强细胞活性,加快分裂,有利于分泌黑色素,使头发变黑。

搓腰——多搓腰腰不弯

有一些老人,七八十岁了腰依然不弯,身体笔直。这是怎么做到的呢?其实对于我们来说有一个办法,就能起到效果,那就是按揉腰眼。

双手掐腰,四指在前,拇指在后,拇指按压的那个位置基本上就是腰眼。可以双手握拳,抵住腰眼旋转按摩,或用手搓热按摩,可以使局部皮肤里的毛细血管扩张,提高腰肌的耐力,达到人老腰不弯,防治因风寒、劳累引起的腰痛。

搓足——搓脚心能长寿

根据中医原理,脚在人体最下端,得到的营养远不及其他部位,但负载量又极为繁重,因而容易衰老。

经证明,搓脚可调整人体机能,助人长寿。因为脚掌皮下脂肪少,易受凉,故有寒由脚起之说。睡眠时脚心不宜向风,常按摩脚心,可远离疾患。搓脚心宜早晚两次在空闲时间进行,先将双手搓热,再去搓脚心,直到搓热。

搓手——调节脏腑功能

中医认为,人的手上有很多重要的穴位,如合谷穴、少商穴、鱼际穴等,不同的穴位对应不同的身体器官,经常摩擦这些穴位可以调节脏腑功能,还能起到美容养生作用。搓手是一种非常简单的易行的养生方法,只要手空闲下来,何时何地都能做起来。

搓耳——搓耳轮治上火

经常会听到有人说“上火”了,中医有术语为“郁而发热”,即指因情绪不佳、心情郁闷致身体气机不畅,郁热不能在身体正常运行而致各个脏腑功能紊乱,身体上火。

告诉大家一个治上火的方法,且没有任何副作用,那就是搓耳轮(耳朵弯折的皮肤,即耳郭周围的软骨),从下往上,搓至发红发烫即可,对各种类型的上火都有治疗作用。

搓鼻——搓鼻子缓解鼻炎

有鼻炎的人很多,在此给大家推荐一个简单、易行、实用、有效的推拿方法。不用任何药物,只需搓揉自己的鼻子就能治好慢性鼻炎。

每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻梁。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

(摘自健康时报)

饮食

天寒旧病易复发 食疗应“少辛增酸”

寒露时节,天气忽冷忽热,很多市民,尤其是体质偏弱的中老年人被病痛“缠身”,导致旧病复发。根据往年情况,感冒是最流行的疾病,尤其是在气温下降和空气干燥的情况下,感冒病毒的致病力增强。

除了感冒,受节气更替影响,一些市民稍不注意养生,就会出现便秘、皮肤干裂、毛发脱落等现象。同时,心脑血管疾病、老年慢性支气管炎、哮喘、中风等疾病也易高发,严重时危及生命。防治这些病症,饮食很重要,医生说,市民在该时节应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食物为主,比如芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等,具有滋润

作用。

秋季还容易出现口干唇焦等“秋燥”症状,市民可选用银耳、百合等滋润润燥、益中补气的食品。饮食养生应在平衡饮食五味基础上,根据个人的具体情况,还要遵循“润燥、润肺、养阴、多酸”的原则,刚开始以“清补”为主,注意适当与适量。适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。值得提醒的是,由于气候干燥,饮食宜遵守“少辛增酸”,如葱、姜、蒜、茴香、辣椒等要少吃些。中老年人和慢性患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

起居

衣物增减要及时适时 锻炼不宜过猛

除了饮食外,乐活君还提醒,秋季气候变化大,呈现的特征为早秋热湿、中秋前后燥、晚秋又以寒凉为主。因此,衣物的增减要及时、适时。预防便秘、皮肤干裂、毛发脱落等现象必须养成规律的生活习惯和早晨短时间的排便习惯。根据“日出而作,日落而息”的习惯,早睡早起,睡前用热水泡脚,预防呼吸道感染性疾病,使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛。

医生说,可进行户外体育锻炼,不要久站久坐,适当时可做些提肛运动。

秋天秋高气爽,是运动锻炼的好时期。此时机体活动随气候变化而处于“收”的状态,阴精阳气也处在收敛内养阶段,所以秋季运动项目不宜过猛。我国自古就有“重阳登高”的传统,登高可增强体质,提高肌肉的耐力和神经系统的灵敏性,还有助于防病治病。

你问我答

高血压可以治愈吗?

问:今年70岁的张大爷,患有高血压疾病,一直想知道此病是否能治愈?

答:医生表示,临床上很多是原发性高血压,需要长期服用控制血压的药物。不要觉得一段时间好了就不吃药,这样很危险。另外饮食上要以低盐。

(晚报综合)

长度不足一厘米的种植体 竟能吊起200公斤的重物?

10月21日,《种植牙极限挑战活动》邀您来测

俗话说,牙好胃口就好。然而,对一些牙痛、缺牙患者来说,酸的不能吃,冷的不能喝,稍微硬点的食物更是只能看着,尤其步入中老年后,牙齿松动,掉牙问题愈发严重,好不容易去换颗牙齿,“种完牙还没用到一年,牙齿竟然崩裂了!”“咬颗花生就松了,这不是骗人吗?”……随着种植牙在国内的普及,许多失牙、缺牙的中老年朋友本希望通过种植牙从此拥有一口好牙,却事与愿违。据了解,相关部门近年来接到关于“种植牙售后”问题的投诉与日俱增。到底什么样的种植牙才算好?好的种植牙咀嚼效果究竟如何?为了帮助广大缺牙市民解开这些疑惑,10月21日,千金健康城将举办《种植牙极限挑战活动》活动。届时,欢迎缺牙市民们亲临现场,共同对种植牙的耐受力、咀嚼力进行真人检验!



紧急通知

全市找寻缺牙人群 中老年缺牙患者的福音 全球领先的以色列 cortex 种植牙体系株洲千金健康城发布展示会来了



【陈志彦 教授】

特约 台湾专家,美国技术 纽约大学国际种植牙大师 千诺齿科特聘种植专家陈志彦教授 亲临千金健康城千诺齿科坐诊手术

免费洗牙、种植牙公开课征集仅剩30个名额

现场讲座、活动:

- 一、台湾专家为你讲解什么是种植牙,可与种植专家现场沟通。 二、活动现场亲身体验种植体品质展示,让你亲眼见证一颗小小的种植体怎么承受200公斤的拉力。一颗小小的牙冠怎么经得起人体重量的支撑和锤击。

为中老年缺牙患者送福利啦 报名参加本次公开活动即可收获以下福利

- 1.送价值3000元检查礼包(含无痛舒适洁牙一次,专家挂号费、口腔CT、全景片、口腔检查费、方案设计费等) 2.送大品牌食用油一瓶 3.现场特惠 活动当日可特享原价11360元/颗的种植牙活动当天只需5680元/颗(含冠、基台、专家手术费) 赶紧拿起电话拨打报名热线: 0731-22130808 地址:中心广场千金健康城2楼千诺齿科



公众号快速报名通道

中老年人护牙 要走出几个误区

随着年龄增长,老年人的牙齿则显得更加重要。然而在牙齿护理方面有以下几方面的认识误区需要纠正。

●误区之一

只要坚持刷牙 就没必要洗牙了

刷牙并不能完全代替洗牙,饮食可在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙斑,单靠每天早晚刷牙是难以清除干净的。

●误区之二

老人牙齿松动脱落 是自然现象 防也无用,治也无益

大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些病得到预防和治疗,就会延后脱落的年限。

●误区之三

人牙越磨越结实 啃点硬东西没关系

过度磨损就会被破坏掉牙外层包的珐琅质。牙齿磨损严重,会造成牙齿向前移位或脸型改变,并引起耳旁的颞颥关节因长期不当咬合而引发疼痛。所以老人的牙齿应特别避免磨损。

●误区之四

只漱口不刷牙 这是祖宗传下来的

不少高龄老人至今没有刷牙习惯,尤其农村的老人更多见。其实正确的刷牙既有牙刷的机械刷洗作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用。可有效地防止菌斑和牙石的形成。

承重200公斤:种植牙承重性能测试

种植牙被誉为“人类的第三副牙齿”,用以代替真牙行使日常咀嚼功能,其在材质的选择上无疑有着至高的标准。据了解,种植牙主要由种植体、基台和牙冠构成。其中,种植体和牙冠将在缺牙修复完成后承担主要的咀嚼受力。因此,种植牙坚固与否,首先取决于种植体和牙冠是不是够“结实”。

在此次的《种植牙极限挑战活动》中,千金健康城千诺齿科将从其种植牙数据库中挑选出数款临床最受欢迎的种植体和牙冠,进行一系列的实验。直径2.5毫米,长度不足1厘米的种植体能否吊200公斤的重物呢?重量仅3克的全瓷牙冠又能否完好无损的支撑起一个成年人?让我们拭目以待!

纽约大学医学院种植牙专家陈志彦(台湾籍)现场讲座、答疑:种植牙的利与弊

由于此次“种植牙承受力极限挑战”活动在株洲地区尚属首次,因此也获得了众多缺牙患者和已种牙市民的热情欢迎。最近正在咨询种牙的市民谭女士就告诉笔者:“种植牙动辄上万,而且关乎一生的健康,所以谨慎一点准没错。希望能通过参加这个活动,对种植牙有更多的了解,也为之后的选择做参考。”

为了让现场的市民能有更多的收获,此次活动,将特邀美国纽约大学医学院种植牙专家陈志彦现场坐诊。专家不仅会与市民们一起现场见证种植牙耐受力实验,还将为大家提供一对一亲诊服务,现场讲座,带着问题来,让专家给你一个好建议吧!

原株洲中心医院口腔科主任现千诺齿科主任专家吴桂娇教授:植牙可以最大限度恢复真牙功能

问:种植牙吊人、撑重是否可行?

吴桂娇主任:关于种植牙吊人和撑重的实验,我在这里还不好武断的作出结论,毕竟这是株洲地区首次作出类似的尝试。但是我们既然敢于做出此项挑战,并正在付诸行动这就是一种自信。至于最终结果,我也和大家一样充满了期待。我相信现场的实验效果,对大家来说才是最好的答案。

问:种植牙真的能媲美天然牙吗?效果如何保障?

吴桂娇主任:种植牙作为目前国际公认缺牙修复理想方法,可以最大限度恢复真牙功能。和真牙一样美观、舒适、坚固,维护得当可以使用一辈子。但是近几年口腔医疗快速发展,利益的诱惑使得市场一度鱼龙混杂,很多缺牙患者也深受其害。所以,要最大程度保障种牙后的咀嚼效果,选择种牙机构、医生时,一定慎重再慎重。不仅要看看种牙医院和医生的资质是否齐全,还要看看其是否为术后效果提供质量保障和后续维护服务等。