

泡脚比吃药更健康

古人云:“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”说明人的脚部变化能够反映身体旺盛程度与衰老变化。中医有“脚为精气之根”的说法,脚部有众多穴位,还有丰富的神经末梢和毛细血管。脚部的冷暖感觉,能直接反映心脑血管功能和血液循环情况。中医认为,气血以动为贵,经络以通为要。经常用热水泡脚,能刺激足部穴位,促进气血运行,调理脏腑,舒通经络,增强新陈代谢,从而达到强身健体、祛除病邪的目的。加入不同的药物浴足,更可发挥不同疗效,达到外用内治的作用。这里给大家推荐四种泡脚方法,坚持做下去,会有意想不到的保健效果。

艾叶泡脚。艾叶辛、苦,性温,既可作为中药内服,又可做成药膳,如艾糍、艾叶煎蛋等,艾叶煎水泡脚有胜似内服的疗效。1. 温经散寒。艾叶泡脚有温经活血、散寒止痛的作用,促进血液循环、经脉通畅。2. 除脚癣、脚气。艾叶外用有抗菌消炎、抗过敏等作用,用来泡脚可有效改善脚气、脚癣等脚部皮肤疾患。3. 治风寒感冒。艾叶有散风寒、抗病毒的作用,对于风寒感冒有一定疗效。

白醋泡脚。白醋主要以粮食为原料酿造,中医认为白醋味



酸,性苦、温,可活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫。1. 促进血液循环。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用。2. 软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

柠檬泡脚。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。1. 促进新陈代谢。柠檬含有丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。2. 去除脚气。经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

生姜泡脚。生姜味辛,性微温,能温经散寒。1. 驱散寒气。生姜泡脚能温通经脉,可有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果很明显。2. 防治风寒感冒。生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻度风寒感冒。经常泡脚可防病治病,还可改善体质状况,但也需辩证使用,一些泡脚事项平时要多加注意:浴足桶宜用木桶或浴足专用桶;孕妇浴足一般情况不加药物,可加粗盐;老年人如感觉胸闷、头晕等,应暂停浴足;浴足水温不宜超过45℃,时间20分钟左右为宜;饭后1小时内不宜浴足。

(资料来源:人民网)

近年来,整牙愈发成为大家关注的话题。无论是未成年人还是成年人,出于对牙齿健康和容貌美观的诉求,都开始关注整牙的知识。

什么样的牙齿需要整?

在日常生活中,“地包天”(前牙反牙合)成为一些人的困扰,这种下牙边沿覆盖上牙超过1/3的牙齿不仅不健康,而且也不美观。与之相对的还有“天包地”,即上牙深覆颌,上牙边沿覆盖下牙超过1/3,这两类都是生活中较为常见的牙齿问题。此外,诸如前牙移位、牙齿过多、牙列拥挤、牙列稀疏、咬牙时无法紧闭,上下牙齿中间有缝等情况也需要牙齿矫正。以牙齿过多为例,牙齿过多、牙槽骨过窄,使得牙齿没有足够空间生长,会造成牙齿排列不齐。

但同时也要注意,牙齿矫正是通过外力改变牙颌形态,所以部分人群是不适合牙齿矫正的。例如患有糖尿病、血液病等全身性疾病的人群;长期服用类固醇类药物或怀孕人群;严重牙周病患者;颞下颌关节紊乱综合征患者等,都不适合牙齿矫正。

牙齿不齐有哪些危害?

1. 容易形成龋齿及牙周病。牙列不齐,即使再认真刷牙,也没有办法彻底清洗干净,容易形成龋齿及牙龈炎。

2. 容易导致咀嚼效率低,从而影响全身健康。咀嚼是人体消化吸收的首要环节,牙齿咬合不好必然会导致咀嚼效率低下,这样会增加胃肠负担,影响身体健康。

3. 容易导致咬合创伤,产生牙齿和牙周组织损害。牙列不齐和咬合关系异常,容易造成各个牙齿承受咀嚼力量分担不均衡,从而产生对牙齿和牙周组织的伤害。

4. 容易造成牙齿外伤及粘膜损伤。牙列不齐尤其是错位牙被挤在牙列之外,容易因牙齿触碰到牙龈及粘膜而造成伤害,特别是门牙前突的情况,常会因跌倒或外伤造成门牙断裂甚至脱落的情形。

5. 对将来牙齿治疗造成影响。牙列不齐或咬合异常,将来若因牙齿缺失而需要修复制作假牙时,会大大增加难度甚至无法修复。

整牙需要注意什么?

从医学角度来说,人脸面部下1/3区域的表情肌最为活跃,牙齿和牙槽骨的位置恰恰位于这个区域内,因此整牙的确能带来面部美观最大限度的变化。整牙也是一个长期且细致的工作,每个环节都需要小心谨慎。整牙初期,牙医需要考虑到整体效果,通过数据模拟,预判整牙者整牙后的微笑动态,挑选出最佳方案。而当做好牙齿矫正的先期规划后,整牙过程同样不可忽视,一定要配合医生,一般一个月调整一次。戴上牙套后,更要做好牙齿清洁。摘下牙套也不代表大功告成,仍需要在医生指导下佩戴保持器。

总而言之,对于牙齿存在一定缺陷的人群来说,口腔正畸是一种行之有效的改善方式。只要明确牙齿状况,做好正畸计划,认真对待正畸过程,相信你一定会拥有一口健康的牙齿。

(资料来源:新华网)



吃药不喝水?干吞药片危害大!

日常生活中,头疼脑热是常有的事,药物可以更快地帮助我们消除病痛。但是有些人的服药方式却并不科学,有时甚至会有“贴嗓子”的感觉,这又是为什么呢?

据了解,经常会出现这种感觉的人,多是因为在吞服药物的时候饮水量较少,甚至存在干吞药片的行为。这样很容易导致刚服下去的药物粘在食管壁上,让人产生“未消化”的感觉。这种行为还可能带来更大的危害。

1. 药物起效慢。人体食管有三处生理性狭窄,当食物、药物经过时容易滞留或需更长时间才能到达胃肠道。用水送服药片能帮助它更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。而干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间更长,起效更慢。

2. 伤食管。干吞药片时,药片容易黏在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适感,严重时还会引起食管炎、食管溃疡和食管糜烂。

3. 引起恶心、呕吐。有些药物具有特殊的味道,干吞会让刺激性变得更明显,容易导致恶心。

4. 容易误吸。食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。

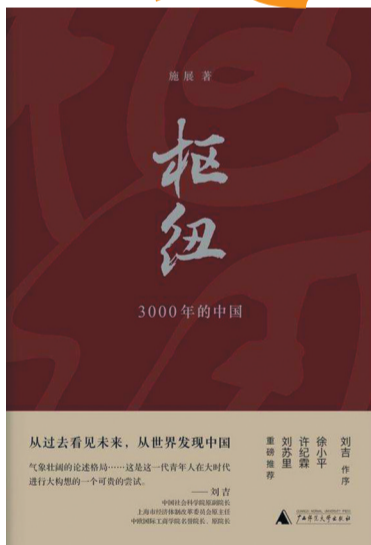
5. 伤害肾脏。磺胺类抗菌药等在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤。而促进尿酸排泄的抗痛风药,服用后会使得尿液中尿酸浓度增大,容易形成尿酸结晶,所以建议大量饮水来减小对肾脏的损伤。如果干吞这些药物,很可能影响药物排泄,伤害肾脏。

一般情况下,服药后应避免立即躺卧,尽量减少药物在食管停留的时间。由于胶囊遇热水容易变软变黏,服用后易附着在食管壁上。因此,送服胶囊时要避免水温太高,且要多喝水,一般不少于

300毫升,以保证药物被送达胃部。(资料来源:新华网)



推荐书单作品



《枢钮: 3000年的中国》

内容简介:何谓中国作为一个超级大国,从内部来看,中国是个体系,从外部来看,中国是现代秩序的海陆枢纽。作为体系的中国,内在地含有海洋和大陆等多种要素,它们通过历史的演化与现代的整合,成为一个共同体。本书通过对历史、地理、哲学、思想、经济、军事、人口、社会、法律、国际政治等多个学科的综合观察,对中国三千年复杂的历史,做出连贯性的解释框架,说出了中国缘何成为世界的枢纽。



水果入菜

梨球烩鸡翅

原料:鸡翅200克、梨1个、盐3克、姜3克、料酒3毫升、生抽3毫升、白糖3毫升、老抽适量、色拉油适量

做法:

1. 准备材料,并将鸡翅洗净沥干,剁成小块
2. 梨去皮后,用挖球器挖成小球(没有挖球器,切块也可以)
3. 油锅姜片爆香,入鸡翅翻炒至表面微黄,调入料酒、生抽、老抽、盐和糖煮开,转小火,加盖煮15分钟左右



4. 鸡翅软烂后,倒入梨球(梨球在快出锅时再加入,这样保持梨的清甜脆爽,吃起来别有一番滋味)
5. 大火收汁后即可出锅