

春季三方护鼻咽

春季天气变化多端,以风邪作祟为主,故春季多风病,特别是身体虚弱、免疫力低下的人最易感风邪。春季主木,大地之气升发,气候转暖,是花粉、树绒播散的季节,过敏性鼻炎高发。过敏性鼻炎患者多由于自身正气不足,风邪乘虚而入,侵犯鼻窍,而出现鼻塞、流涕、口鼻眼痒、喷嚏等症状。如何在这个季节护好鼻咽,介绍三个小方。

玉屏风散 玉屏风散是中医“扶正固表”的经典名方,由黄芪、白术、防风组成。三药合用,能增强体质,提高机体抗邪能力。此方常用于过敏性鼻炎、感冒、上呼吸道感染等表虚不固患者。

桑菊饮 春季万物复苏,主升发,肌肤毛孔舒张,风邪易侵入,可诱发以咽干、咽痒、咳嗽、



干咳少痰为主症的咽喉炎、急性支气管炎、上呼吸道感染、肺炎等疾病。本证由风温之邪上犯于肺,导致肺失宣降所致。这种情况,可口服桑菊饮(桑叶、菊花、杏仁、连翘、薄荷、苦桔梗、甘草、苇根),也可直接服用中成药桑菊饮。

白虎汤 春季气温适于病

毒繁殖,是病毒性呼吸道感染的高发季,外邪侵袭,入里化热,里热炽盛,出现咽喉疼痛、咽干灼热、发热口渴、大便秘结等症,这种情况可用白虎汤。白虎汤出自《伤寒论》,由石膏、知母、粳米、甘草组成,具有清热、除烦、止渴的功效。

(据《生命时报》)

避免刷牙误区 保护好咱的牙

刷牙是每天必做的事,但有些人会发现即使每天刷牙,也会出现各种各样的口腔疾病。天津中医药大学附属南开中医院口腔科医师邢普春提示,其实,大部分的口腔问题由细菌引起,而细菌的残留多因刷牙不当所造成,不少人对刷牙存在一定的误区。

误区一:挤牙膏前牙刷先蘸水

大多数人刷牙时,习惯先把牙刷蘸湿了再挤上牙膏,觉得这样刷牙泡沫更丰富,有助于清洁口腔。事实上,牙膏不是

用泡沫来清洁牙齿的,而是靠里面的清洁成分和牙刷与牙齿的摩擦来完成刷牙这项工作的。摩擦越细微,时间越长,才能刷得越干净。而大量的泡沫则是将这种“摩擦”给润滑了,摩擦小了自然起不到很好的清洁作用。

误区二:共用牙膏

生活中,我们会非常注意不与他人混用牙刷,但是却不在意共用牙膏,其实共用一只牙膏,也有可能交叉传染口腔疾病。如果某个人患有口腔疾病,那么在他的牙刷上就会沾上病毒,当蘸

取牙膏时,在牙膏口与牙刷相互摩擦下,就有可能将病毒、细菌传播到其他人的牙刷上,造成感染。

误区三:牙膏挤多些清洁效果好

在日常生活里,不少人在刷牙的时候,习惯将牙膏挤满整个刷头,觉得这样清洁效果好。其实,牙膏中存在不少的化学物质,过量的话更容易造成口腔疾病。所以使用牙膏时不要挤太多,黄豆大小就可以了,最多也不要超过刷头的二分之一。

(据《今晚报》)

为啥崴脚都朝同一个方向?

崴过脚的朋友们可能都有一个感觉,那就是崴脚绝大多数都是向内崴。门诊中大部分人都会描述为内翻崴脚,就是脚底板向内翻转,这基本是崴脚的“标准姿势”。

在医学上,称其为旋后位扭伤,其中最常见的是旋后外旋型损伤,为啥主要是这个方位的损伤呢?

最主要的原因和脚踝结构有关。我们的踝关节内侧高、外侧低,摸一摸的话就会发现,踝

关节内外侧最凸起的地方,内侧更高一些,大约高1厘米。所以这种结构就会让外侧的腓骨对距骨有一个有力的遮挡,这是最重要的原因。

其次是韧带的强度,在肌肉不发力的时候韧带是最重要的稳定结构。踝关节外侧有两条韧带,而内侧的三角韧带是由多条韧带组成。内侧韧带在力学强度上具有明显优势。

内外侧的肌肉力量也不一样,这三大原因导致我们总是会

朝同一个方向崴脚。

崴脚后就医时机很重要,避免变成习惯性崴脚。

开放性损伤或出现严重肿胀疼痛、关节活动受限,初步判断后应立即冰敷、制动并积极就诊,最好直接去急诊就诊。

另外,慢性或陈旧性运动损伤是最容易忽略的,一些患者即便是之前医生给出了就诊建议,也不去看诊,容易把小毛病养成大麻烦,应积极在医生指导下进行康复训练。(据《健康时报》)

如何锻炼宝宝咀嚼能力?

对宝宝来说,咀嚼不仅是消化食物的必要步骤,同时也能刺激宝宝的牙齿发育。

6个月开始:尝试泥糊状辅食

自6月龄开始,宝宝的许多器官迅速发育、功能不断完善。如舌头的排外反应消失,牙齿开始萌出,面部肌肉及咀嚼肌发育迅速;胃肠道消化吸收半固体食物的能力增强;淀粉酶等酶系统更为成熟。

这一阶段比较适合给宝宝添加泥糊状的食物。不建议家长把流质辅食放在奶瓶里喂,应该使用大小合适、质地较软的勺子。

家长要耐心地反复尝试,通过少量、多次的练习,帮宝宝慢慢熟悉勺子,学会接纳勺子里的食物并吞咽下去。

7~12个月:食物由稀到稠,颗粒由细到粗

从这一时期开始,可逐渐给宝宝提供一些稍有硬度、需要咀嚼的食物,以培养宝宝的咀嚼能力,促进牙齿的萌发。

这时的食物应由稀到稠,颗粒由细到粗。从在泥糊状食物里添加少量的颗粒状食物开始,随着宝宝的适应再慢慢增加软固体食物的量。

随着月龄的增长,宝宝可以用牙床进行较为完整的咀嚼动作了,主动进食的欲望也会增强,喜欢自己抓食物吃。这时,可以引入手指食物,先从小块、可溶、软烂,便于吞咽的食材开始,例如煮熟的土豆条、南瓜块等。

另外,还可给宝宝提供一些专门用来磨牙的小零食。

刚开始时,妈妈应慢速示范用牙齿“咬”的动作,教宝宝咀嚼。

12个月以上:帮助宝宝慢慢融入家庭饮食

1岁以后,宝宝的舌头已经能自由地活动,牙龈开始变硬,磨牙慢慢长成,在食材的处理上可以逐渐接近成人的饮食性状,以帮助宝宝慢慢融入家庭饮食。

但无论如何,此时的宝宝还不具备成人一样的咀嚼能力,所以,宝宝的食物还是要适当处理得稍微软一点、小一些。

另外,这个阶段的宝宝具有很好的模仿能力,家长不妨借助这个特点做好咀嚼的引导,经常提醒宝宝把食物好好地嚼一嚼再咽。(据《新民晚报》)