

脾胃虚弱的人身上“藏不住” 出现这4大表现千万警惕

□本报记者 陈坤

夏季是脾胃问题高发的季节,也是调理脾胃的好时机,7月29日,福建省计划生育协会与《福建卫生报》社联合打造的“健康家+”栏目邀请福建中医药大学附属第二人民医院脾胃病科主任医师王文荣、副主任医师毛幸迪做客直播间,围绕夏季常见脾胃病、夏季脾胃疾病发生的原因、夏季如何预防脾胃疾病等相关问题在线答疑解惑,本次直播全网观看人次达28万。

为深入贯彻落实家庭健康促进行动,引导群众养成健康的生活方式,普及健康知识,福建省计划生育协会于2024年开展“健康家+”系列直播。本次为第二期直播。

酷暑,过度贪凉易诱发脾胃病

酷暑,为何会出现脾胃问题?

王文荣医生解释,夏天有“三邪”,分别是暑邪、湿邪、寒邪。夏季人体阳气外泄多,故而中寒,脾胃虚弱;气候湿热重,影响脾运化;夏时阳极盛,暑热邪盛,大热耗气;夏季人贪凉,也易导致寒湿损伤脾胃之阳气。

“中医认为脾胃是后天之本,涵盖消化系统。脾胃功能在所有脏腑功能中长期占据‘C位’。古代名医李东垣有言‘内伤脾胃,百病由生’,很多疾病跟脾胃损伤有很大的关系。”王文荣医生说。

毛幸迪医生说,夏天脾胃病的主要症状,包括常常感烦躁、胃口不佳、乏力、汗多、腹痛、腹胀、腹泻、黏液血便、便秘等。

此外,还有中暑。中医分为阴暑和阳暑。区别就在于,阴暑的病人通常不会出现高热,

一般是低热,怕冷,尤其是手脚感觉冷、无汗或少汗、头痛、身体酸痛、胸闷、恶心呕吐、腹泻、舌淡、苔薄腻。

脾胃虚弱的人尤其容易出现以上症状。如何自测是否为脾胃虚弱?王文荣医生建议可从这几个方向判断:

面色情况:脾胃虚弱的患者多表现为面色萎黄,神疲倦怠,当伴随气血不足情况时,还可有面色苍白、发汗的情况。

舌苔情况:观察其舌苔,还可出现舌质淡、苔薄白,部分患者还可有舌体胖大、边有齿痕情况。

食欲情况:多有食欲不振、食欲减退情况。

形体情况:此类患者,多体型消瘦。

此外,患者还可出现腹胀、大便秘结、恶心呕吐、脉细无力等症状。

温补兼顾清补

预防夏季脾胃病,饮食、睡眠等



方面要注意哪些?

都说“春夏养阳”,王文荣医生建议,在饮食方面,学会温补兼顾清补。

可以采取食补方法,比如吃生冷海鲜时,配一点紫苏或姜茶来纠正寒邪;饮食要清淡,推荐食用红豆、绿豆、薏米、莲子、莲藕、木耳、芡实等食物,既不伤脾胃,又能健脾祛湿,有利于保养肠道;饮食还要荤素合理搭配,如瘦肉、鱼、蛋等,烹饪方式尽量选择清蒸,多食瓜果蔬菜,尽量少食榴莲、菠萝、芒果等容易产生内湿的瓜果,戒烟忌酒;温补的食品以清淡滋阴为主,如鸭肉、瘦猪肉、冬瓜、酸梅汁等。此外,避免直接饮用冷饮。

其次是睡眠要充足,每天23点前睡觉,午休20分钟,以达到“子午觉”的标准。

很多人喜欢在夏季饮茶消暑解

渴。毛幸迪医生建议,可根据每种茶的性质功效进行选择。比如,很多人夏季喜喝绿茶。但是绿茶冲得过浓,茶碱太多,刺激过强,易引起头痛失眠;另外,不要空腹喝绿茶,否则容易损伤脾胃阳气。

夏天也可选择药食两用的花茶,比如茉莉花茶,对于脾胃虚弱的人,可直接用茉莉花泡水,“除胸中一切成腐之气”。还有扁豆花代茶,可以化浊开胃,适当饮姜茶、黑茶可以温脾胃,饮白茶可清热解暑,可根据自己的体质饮用。

进入三伏天,网上掀起一股“晒背风”,各类伏天养生妙招火爆出圈。

毛幸迪医生首先认可了晒背有助于补阳,但也提醒要注意方法。毛医生解释,阳经多行于背部,阴经多行于胸腹部。人体后背正中是督脉,总督一身阳气,还有足太阳膀胱经循行背部。在阳光下晒背,可以促进阳气生发,起到补阳气的作用。建议在夏季在上午10点前或下午4点后晒上20分钟,让阳气充盛。

活动组织

主办单位:福建省计划生育协会

协办单位:《福建卫生报》社

支持单位:福建中医药大学附属第二人民医院



牙齿矫正的那些事儿

■福建卫生职业技术学院口腔医学教研室

随着社会的发展,人们对美的追求已经不仅仅局限于外在的装扮,更注重内在的健康和美丽。牙齿矫正又称为口腔正畸治疗,作为一种现代医疗技术,正逐渐成为人们追求完美笑容的重要途径。那么,什么是牙齿矫正?它又是如何实现的呢?牙齿矫正的这些事儿,您知道吗?

首先,我们需要了解什么是牙齿矫正。简单来说,牙齿矫正是一种通过牙科医生的专业治疗,在牙、颌、颅面发育的不同阶段对颌畸形进行治疗。其目的是改善患者的咬合关系、面部形态和口腔功能,从而提高生活质量。牙齿矫正主要针对以下几种情况:牙列拥挤、牙列不齐、下颌前突或反颌等。

其次,牙齿矫正的最佳年龄取决于儿童的牙齿发育阶段和不同类型的牙齿畸形。如果孩子处于乳牙期,或者牙齿替换期出现了颌骨发育异常,或者可能影响后续颌面发育的情

况时,医生会建议其进行早期治疗或阻断性治疗。比如临床出现的反颌。另外,如果孩子存在吮指、咬物、异常吞咽、口呼吸、偏侧咀嚼等不良习惯时,也应尽早破除口腔不良习惯,阻断畸形的发展。及时、早期干预可以有效地减少错颌畸形的发病率,降低其严重程度,同时降低后续恒牙期正畸治疗的难度和风险。

牙齿矫正并没有严格的年龄限制。无论是儿童还是成年人,只要牙齿和牙周组织健康,都可以进行牙齿矫正。儿童时期由于牙齿和颌骨仍在发育中,矫正治疗可以更好地利用生长发育的潜力,以达到理想的矫正效果。而成年人由于颌骨已经定型,可能需要更长的治疗时间和更专业的技术来完成矫正。选择最佳矫正年龄时,需要综合考虑孩子的年龄、牙齿发育情况、畸形类型以及治疗目的。建议家长定期带孩子进行口腔检查,以便医生根

据具体情况提供个性化的建议。

再来谈谈常见的牙齿矫正方法:①传统金属托槽矫正:这是最常见的一种矫正方式,通过粘贴在牙齿表面的金属托槽和连接各托槽的弓丝,对牙齿施加力量,使其逐渐移动到理想位置。②自锁托槽矫正:自锁托槽采用了一种特殊的设计,可以减少弓丝与托槽之间的摩擦力,使牙齿移动更加顺畅。③陶瓷透明托槽矫正:与传统金属托槽相比,陶瓷透明托槽具有更好的美观性。其材质与牙齿颜色相近。④隐形矫正:隐形矫正是一种新兴的矫正技术,通过专业医生的设计,定制一系列个性化透明牙套,逐步调整牙齿的位置。这种方法美观度高,佩戴舒适。⑤舌侧矫正:舌侧矫正将托槽和弓丝安装在牙齿的内侧,从外观上看几乎无法察觉。这种方法既满足了美观需求,又能达到良好的矫正效果,患者在佩戴

过程中需要一定时间的适应。当然,牙齿矫正并非一蹴而就的过程,它需要一个较长的治疗周期。一般来说,矫正疗程会持续1~3年不等,具体时间取决于患者的年龄、牙齿状况以及所选择的矫正方法。在矫正期间,患者需要定期到医院进行检查和调整,以确保矫正效果的稳定和持久。

最后,牙齿矫正并非人人适用。在开始矫正之前,患者需要进行全面的口腔检查,以评估是否适合进行矫正治疗。如果患者存在严重的牙周病、龋齿等问题,需要先进行治疗后再进行矫正。同时,孕妇、糖尿病患者等特殊人群在进行牙齿矫正时也需要谨慎。

牙齿矫正不仅仅是为了美观,更是为了健康。一个好的咬合关系可以降低患牙周病、龋齿等口腔疾病的风险,提高咀嚼效率,有利于消化和营养吸收。牙齿矫正,让美丽与健康同行。