

为您提醒

## “春菜”上市 尝鲜有讲究

早春时节,春韭、菠菜、春笋、香椿、蕨菜等“春菜”陆续上市,很多人会买来尝尝鲜。需要注意的是,这些“春菜”虽然富含丰富的纤维素,但不是人人适宜。

对于那些过敏体质或患有消化道疾病的人来说,韭菜、菠菜和春笋等“春菜”要谨慎食用,在烹制方法上也要注意。专家提醒,韭菜大量食用不好消化,会引起胃肠胀气。

春笋即使经过焯水,对一些有肝硬化、食道静脉曲张、严重胃十二指肠溃疡的人群来说,也容易诱发消化道大出血。

香椿口感柔嫩,味道鲜美,含有丰富的B族维生素,但其中硝酸盐和亚硝酸盐的含量较高,烹饪前最好先焯烫一下,切忌腌制食用。蕨菜中含有的原蕨苷属于2B类致癌物,人体摄入后会促使肠息肉长大,甚至恶变,长期大量

食用,可能有胃癌、食管癌等消化道肿瘤的患病风险。需要特别注意的是,蕨菜中我们食用的那一部分,原蕨苷的含量是最高的,需要经过焯水,最重要的是要少量食用。

许勤



抖音扫一扫,查看精彩视频。

## 养肝护肝记住“三字经”

3月18日是全国爱肝日,中医四季养生遵循“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”。因为春气通肝,春天肝气旺盛而升发,最适宜养肝。对于轻度脂肪肝且没有合并其他代谢异常的患者,可以先通过中医治疗、饮食调整和运动干预等手段,预防脂肪肝大家可以记住这个“三字经”:

【八分饱】要控制饮食,一日三餐,吃饭吃到八成饱。

【少熬夜】对于脂肪肝,尤其是重度脂肪肝的治疗,应着重强调睡眠的重要性。中医认为:“人卧

则血归肝”,夜里11点到凌晨3点是肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段,所以养肝务必要在晚11点前睡觉,最好能在10点半左右入睡,这样11点时正处于深度睡眠状态,有利于血液回肝解毒。

【勤锻炼】尽可能挤点时间进行有氧运动,不要剧烈运动,以微微出汗且无不适感为宜。

【远烟酒】有慢性肝病者一定要戒酒。吸烟不仅可以增加慢性肝病患者肝组织的炎症程度,加快肝纤维化进程,影响治疗效果,而且还可以加重酒精对肝

脏的致病影响,促进肝硬化患者失代偿的发生。

【控体重】脂肪肝的形成与肥胖密切相关,肥胖患者一定要按医嘱科学减肥。

【畅情志】中医认为“肝喜调达而恶抑郁”,肝脏与草木相似,所谓调达,就是指肝像树一样喜欢不受约束地生长。草木在春季萌发生长,肝脏在春季时功能也更活跃,引导气血从里向外调动,排泄体内的浑浊之气。心情阴郁或是急躁易怒引发肝脏气血瘀滞不畅,反之,心情舒畅,心态平和,则有利于肝气正常生发和调节。 吕彦霖

## 按摩风靡但并非人人适用

多地的中医院纷纷开设推拿科夜门诊、周末门诊,受到很多养生人士的青睐,部分医院更是出现了“一号难求”的火爆现象。

对此,专家提醒,人体的许多部位是很脆弱的,日常按摩切勿随意或大力“扳动”“牵拉”颈部及上肢,以免造成神经或者脊髓损伤,出现周围神经

损伤甚至截瘫。高杏还指出,有皮肤损伤的患者,正在经期或孕期的女性,有骨质疏松的患者,有严重心脑血管疾病或身体比较虚弱、年龄较大的患者等几类人群均不建议进行按摩。

即使是可以按摩的人群,在按摩过程中,也不能随便按压颈动脉窦。因为

颈动脉窦靠近气管,高度大致和喉结平齐。从理论上讲,按压、轻敲击颈动脉窦可能导致心脏骤停、猝死,这样的实例虽然少见,但也确实发生过。

保持锻炼其实就是预防颈肩疼痛的最好方式,比较好的方法是做一些扩胸运动,可以放松颈肩部肌群、缓解疼痛。 聂淇

## 世界口腔健康日

# 莫让口腔“小病”引发全身“大病”

■记者 尚美玉



随着3月20日世界口腔健康日的来临,口腔健康问题再次引发社会关注。近日,青岛聿明口腔医院院长王聿明接受了本报记者的专访,就中老年人口腔问题的预防与治疗进行了详细解答。



## 口腔“小病”或引发全身“大病”

口腔健康与全身健康息息相关,然而,在生活中,人们往往注重全身健康,却忽视了口腔健康。王聿明院长说:“如果胃部长了息肉,我们会赶紧去医院把它切掉,生怕癌变。但很多老人认为,自己年龄大了,口腔出现问题,比如牙齿松动或掉几颗牙齿没关系,其实,这种想法是不正确的。口腔的‘小病’也可能引起全身性的‘大病’。大家应该把口腔健康看成是很重要的一件事。”



## 牙齿缺失者易患老年痴呆

“老年人长期牙齿缺失会导致记忆力减退,老年痴呆的发病率上升。”王院长说,日本研究人员通过一项动物实验发现,缺牙失牙,易患老年痴呆。一个人每天吃饭,需要进行数千次的咀嚼运动。而这种运动通过三叉神经把感觉传递到大脑,好像每天都在为大脑做保健运动。当人失去牙齿时,不可避免地失去了牙周组织,也就是说失去了大脑赖以进行锻炼的神经末梢。“咀嚼功能丧失,老年痴呆的发病率会明显

上升。所以,中老年人应每年进行牙齿体检,只要出现牙齿缺失或其他口腔问题,都应尽早进行治疗修复。”

在谈到治疗方案时,王院长特别提到了种植牙。种植牙是一种通过在缺失牙齿的牙颌骨上植入纯钛种植体来恢复牙齿功能和美观的方法。它不仅可以改善老年人的咀嚼功能,提高生活质量,还有助于延长寿命。“日本的一项研究表明,为卧病在床的老人修复牙齿后,其寿命延长了10年。”



## 年龄并非种植牙限制因素

关于种植牙的适用人群和条件,王院长说,并非所有老年人都适合种植牙。患有高血糖、心脏病、骨质疏松等疾病的患者,以及服用某些特定药物的人群,种植牙存在一定风险。因此,在制定治疗方案时,医生会综合考虑患者的全身健康状况和口腔局部条件。此外,年龄并非种植牙的绝对限制因素,只要患者的身体状况和口腔条件允许,即使是高龄老人也可以进行种植牙手术。王院长说:“我们之前给92岁的老人种过牙,即时90多岁的老人,只要他全身的身体状况以及局部的口腔状况允许,也是可以进行种植的。”

在谈到种植牙的数量时,王院长表示,并非缺几颗牙齿就要种几颗,“医生会根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案。对于口腔内缺失多颗牙齿甚至全口牙齿的患者,医生可能会采用种植少量种植体来支撑和固定整个牙列的方法,以达到恢复咀嚼功能的目的。”关于大家关注的种植牙费用问题,王院长介绍说,随着种植牙集采政策的实施,种植牙的费用得到了大幅度降低,为更多患者提供了接受治疗的机会。“目前,种植牙在4000元到7000元不等。市面上可能还有更便宜的种植牙,但大家要谨慎选择。其实价格不同,主要差异在于医生的诊疗水平与种植修复经验,种植体与牙冠等使用的材料不同等。”王院长建议,在选择种植牙时,患者应充分了解相关知识,选择正规医疗机构和有经验的医生进行治疗。



扫码观看更多精彩视频

## 看牙科也能享受医保报销啦!

2024年1月1日开始,青岛市职工医保门诊报销水平大幅度提高,职工普通门诊统筹年度支付限额由每人每年1700元提高至每人每年6000元,退休职工普通门诊统筹年度支付限额提高至每人每年7000元。这意味着,今年起,职工参

保人到口腔医院看牙一年最高能报销6000元,退休职工参保人一年最高可报销7000元。本年度职工门诊统筹报销比例也有所提升,在三级医疗机构就诊报销比例升至60%,退休职工则升至65%。此外,2024年2月1日起,全面取消普通门诊就医定点签约的规定。

## 报销比例及支付限额多少?

哪些项目可以报销?最多能报多少?针对大家关心的医保报销问题,王聿明院长进行了解答。问:什么人能享受到报销政策?答:只有职工参保人可以,居民参保人不能享受。问:是不是所有的看牙项目都能报销?答:不是。可报销治疗:补牙、根管治疗、龈下刮治、拔牙、门诊小手术等(这些治疗的子项目也并不是100%全报销)。不可报销治疗:种植、修复、正畸、洗牙等。具体报销项目以缴费时医保返回数据为准。问:最多能报多少?答:青岛市职工普通门诊统筹年度今年支付限额为每人每年6000元,退休职工每人每年7000元。问:报销比例是多少?答:三级医院起付标准为800元,二级医院起付标准为500元。2024年,在职职工报销比例最高是80%,退休职工报销比例最高为85%。目前,部分定点医疗机构没有起付线,也就是零起付。

2024年3月18日 星期一

为您支招

## 留意血栓4个信号

血管的堵塞并非一朝一夕的事情,而是日积月累逐步积聚下来的。要做好血栓预防,就要注意身体所传递的这些信号。

### 1. 出现晕眩

平时休息时,突然一阵眩晕,失去平衡和协调能力,甚至发生昏厥现象。要注意,这是脑血栓最为常见的先兆。如果经常发生,则尽早到医院就诊为好。

### 2. 四肢麻木

当人体血液中有血栓,

四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。所以,如果在生活中,突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等,一定要警惕。

### 3. 出现跛行

如果血管堵塞加重,会出现间歇性跛行。走几百米,便会感觉腿酸,需要休息一会才可以缓解。血栓会引起供血不足,导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,

皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛,进一步发展可出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死。

### 4. 小腿肿胀

血栓在静脉中形成,血液无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织,最容易辨识的就是突然单侧腿肿了,常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定,可以用卷尺测量比对。 王楠

## 春季养阳晒两处

春季的天气由寒转暖,自然界的阳气开始升发,人体内的阳气也开始升发,在这个阶段,养好这两处,有助养护我们体内阳气。

第一处,头部。百会穴位于头顶正中,是百脉汇聚之处。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,最好能晒到正午的阳光。平时可以选择在午饭后,到室外,让阳光洒满头顶,通畅百脉、调补阳气。

此外,梳头也有助于升发阳气。选用牛角梳、木梳、铜梳等不会产生静电的材质,从正前方向正后方梳理,按照足太阳膀胱经循行的方向进行按摩,再从侧前方向侧后方梳头。梳理时,尽量覆盖整个头部。一般睡前、饭后不要梳头。

第二处,背部。“春天晒背十分钟,胜过人参补一冬”。背部为阳中之阳,脊柱两旁共有53个穴位,是

膀胱经、督脉穿贯的部位。通过晒日光,膀胱经和督脉一同得到滋养,能祛除脾胃寒气,散肺中阴寒,有助改善消化功能,缓解呼吸系统疾病。晒背还能帮助钙质吸收,预防骨质疏松。

建议在阳光不太烈时晒背(初春上午11~12点左右,或午饭后为宜),不要太长时间,坚持1小时左右即可,晒得暖洋洋,呼吸顺畅为佳。 余芳

## 擦鼻搓耳驱感冒

很多人感冒后喜欢吃药治疗,其实中医里有很多手法可以防治感冒,以下几个简单易行的方法大家不妨试一试。

### 鼻部按摩

方法:右手拇指和食指捏住鼻梁,上下按摩50-

60次,下止鼻根两侧。用力适度、缓慢,不宜过重过急,早晚各一次。

功效:疏散风热、通利鼻窍,适合于易感冒、慢性鼻炎、过敏性鼻炎等人群。

### 耳廓按摩

方法:以拇指和食指

合力由上而下按揉耳廓,共5-6次,最后拉耳垂3下,每日2-3次。

功效:耳与脏腑有密切关系,按摩耳穴,对相应脏腑有一定调治作用。耳廓按摩能增强体质,对预防流感有一定辅助作用。任珊珊

## 膝关节最怕跪姿

跪姿因为其特殊的生物力学机制,通常导致髌骨承受巨大的压力。长期、频繁的跪姿动作可能增加潜在膝关节问题的风险,包括关节炎、软骨损伤等。生活中常见许多跪姿运动或拉伸动作,为减轻对膝关节的伤害,可以保

持自然脊柱弯曲,分配重量均匀在脚和膝盖之间,避免过度前倾,适当的腹部收紧和臀部发力也可以提供额外的支持。

当跪姿位训练或拉伸时注意,持续疼痛可能是肌肉或韧带损伤、软骨磨损等问题的信号。

关节弹响可能是软骨磨损、半月板损伤等问题的表现;肿胀和红肿可能是关节内部炎症或损伤的迹象。关节不稳可能涉及韧带损伤或其他结构的问题;运动受限可能涉及到关节结构的问题,如半月板撕裂或软骨问题。 谭同才

# 老年生活报联手屹康源医疗推出银龄健康俱乐部

打造医疗器械一站式服务平台,成为您的健康小管家

报社读者品牌产品专享区

民康血糖试纸50片

型号:MK-100  
规格:28g(50支/盒)×3  
◆买一送一,合计**150**片,赠送150采血针  
◆每片不到6毛,让您在家就能轻松测糖  
◆微量采血,5秒检测,大存储量  
◆搭配赠送MK-SY01血糖仪(大屏显示,一年质保)  
(山东省内免运费,可货到付款)  
◆仅2000套,售完即止

温馨提示:血糖试纸均为最新批次,有效期两年

广告批准文号:津械广审(文)第260506-03342号



市场价:188元/套

读者专项福利

85元/套

柯尔SL医用制氧机

型号:CR-F5SW  
◆96%高氧浓度(93%+-3%可达)  
◆氧浓度实时显示 高效分子筛

本报隆重推出制氧机品牌机型  
租赁体验福利(仅限前10名)

3升制氧机 **99**元/月  
5升制氧机 **199**元/月

以租代购服务(可日租,月租均可),制氧机以旧换新服务。暖心服务,让您一步到位,省时省力,低碳环保还省心。



广告批文:苏械广审(文)第240623-05591号

# 好消息!

德瑞万家超市开业啦! **60岁以上中老年朋友凭报纸广告可进店购买正大鸡蛋1元1斤,每人3斤! 夫妻同行可购买6斤,活动时间3月18日至21日早上8点到下午5点,随买随走!**

地址:长春路89-4号 德瑞万家团购超市

电话:131-6500-5902

可乘坐:32路、206路、211路、212路、219路、227路、229路、314路、322路和兴路下车即可。天马外贸城

加入健康俱乐部成为会员可享受更多优惠

更多详情订购咨询热线:0532-82933715 13001676190

服务微信号:13001676190(老年生活报服务号)

订购热线:400-6898-077