

怎样改善酸性体质

王岚,周英男

健康人正常血液的PH值应该是7.35~7.45,呈较弱的碱性。正常的初生婴儿的血液PH值都处在这个范围之内,然而随着他(她)的生活环境和饮食结构的变化,血液的酸碱度就会发生一定的改变。

健康人的血液应该呈弱碱性,PH值应在7.35至7.45之间,即使大于7,但低于7.35,也变酸。该城市被调查的居民的血液PH值大多为7左右,不少人低于7,呈弱酸性,这标志着他们的体液总体变酸,成为酸性体质者。人群中酸性体质者有如此高的比例,造成这种不正常现象必然有其人群的共性缘由,一般是当地的风俗习惯或生活环境使然。经分析研究后,专家认为,环境污染是该城市居民大多体质酸化的根本原因。由

于近20年来,该城市环境污染日益严重,大气、水源以及农作物、家畜、家禽、水产物等等都受到了不同程度的污染。居民因此长期摄入的水和食物,吸入的空气中都含有有害元素,其中过多的酸性物质会滞留在体内,从而造成体质酸化。

改善酸性的体质可以多吃:海带(碱性之王),葡萄等各种水果,西红柿等。鸡蛋是酸性之王,以后要少吃,多吃粗纤维的食物,如绿色蔬菜,水果;还有白肉,像鱼虾之类的,少吃红肉。

值得推荐的碱性程度较强的常见食物有:葡萄、茶叶、海带、天然绿藻、田螺、黑木耳等等;

碱性程度中等的常见食物有:大豆、胡萝

卜、西红柿、菠菜、油菜、苋菜、芹菜、腌雪里蕻、榨菜、萝卜干、南瓜、蛋白、香蕉、桔子、草莓、柠檬、梅干、紫菜、泡青菜、豆代乳粉等;

碱性程度较弱的常见食物有:赤豆、萝卜、甘蓝菜、洋葱等其他蔬菜、豆腐等豆类制品,苹果等其他水果;

酸性程度较强的常见食物有:蛋黄、乌鱼子、柴鱼、乳酪、西式甜糕点、白糖、柿子等;

酸性程度中等的常见食物有:火腿、鸡肉、猪肉、牛肉、马肉、鲑鱼、鳗鱼、面包、小麦、奶油等;

酸性程度较弱的常见食物有:大米、花生、玉米、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅等。

此外,酒类总体上是酸性食物。如果想

饮酒,应首选葡萄酒,因为它是碱性食物。但饮用葡萄酒必须适量,因为过量摄入酒精会导致体液酸化。食用油脂均为酸性食物,但根据食油的制作原料不同其酸性的程度也有所不同,酸性较弱的食油首选大豆油。由于食用油脂均为酸性食物,所以油炸食品也是酸性食物。牛奶中含有动物蛋白质,本该属于酸性食物,可是它又含有丰富的钙等矿物质,又该属碱性食物,两者相抵,应该可算较弱的碱性食物。由于牛奶营养丰富,故营养学家推荐大家饮用。

练太极拳。可以调和全身气血。改善酸性体质。

智齿:拔还是不拔?

成人智齿发生问题是口腔科的常见病之一。许多人因为怕痛所以拒绝拔除智齿。顺义妇儿医院口腔科医生孟丽介绍,智齿阻生可反复引起冠周炎,且因智齿很难被清洁到,易发生龋坏,还有引起牙源性囊肿或者肿瘤等风险。若智齿发炎,建议待炎症消退后尽快拔除。

为什么会会长智齿?

成人正常有28-32颗牙齿,在第二个大槽牙后面再长出的牙齿就是智齿。人类在进化过程中,由于颌骨变小,导致牙齿排列空间不足,从而使最后萌出的第三磨牙(即智齿),无法正常萌出,经常出现萌出位置不正、方向异常等。

智齿阻生有哪些危害?

1、反复引起冠周炎,出现牙龈反复肿痛、张口受限、面部肿痛,甚至发热等症状。

2、由于位置靠后,不易清洁到,智齿容易龋坏,或者经常食物嵌塞引起前面第二磨牙龋坏,出现疼痛,严重的需要根管治疗或者拔除。

3、引起牙源性囊肿或者肿瘤。

4、下颌智齿可能会引起颞下颌关节紊乱,耳前区出现弹响、疼痛、或者张口受限等。

5、上颌智齿没有对颌牙,牙冠伸长,咬到下颌牙龈、磨颊、反复塞牙,出现疼痛甚至出现溃疡、张口受限等。

6、智齿的萌出,还会导致前牙拥挤,影响美观及口腔卫生清洁,也会影响正畸的效果。

如果出现以上问题中的一个或多个,建议尽早拔除。

智齿发炎了怎么办?

智齿发炎常引起牙龈肿痛,严重时颈部、面部均会发生肿胀。确认智齿发炎后,医生首先会对其进行局部冲洗,清除牙龈盲袋内食物残渣、坏死组织、脓性分泌物等;如果形成脓肿,局部切开引流,配合使用抗生素,必要时输液治疗。建议待炎症消退后,尽快拔除。

目前医院口腔科拔除智齿以及复杂牙

齿,都在局部麻醉下采用无回吸口腔治疗术及微创复杂牙拔除术结合,减少患者拔牙创伤。无回吸口腔治疗术通过在一次性牙科涡轮手机头部设计安装防止回吸的装置,避免交叉感染;牙科涡轮手机前端设计无气技术,避免术后气肿;动力强,切割力大,能够有效缩短手术时间。微创复杂牙拔除术采用专门的微创拔牙器械,如仰角手机、微创拔牙挺、根尖挺等,避免传统拔除阻生智齿手术中用锤子等工具暴力劈裂牙齿,增加间隙等步骤,创伤小、易操作、副作用更少,提高了安全性。

体内有无血栓,观察运动后3个反应

有些人在运动后感到胸闷,头晕,呼吸急促,这种运动后出现的异常情况并不少见。而这些异常,往往是身体内部,特别是血管健康问题的预警信号。那么,如何通过运动后的身体反应来判断血管是否健康呢?

这些症状,很可能与您的血管健康有关。特别是对于有血栓风险的人来说,运动后的某些异常反应,往往是血管问题的预警信号。

对于血栓患者或存在血栓风险的人来说,运动后的以下三种异常反应,必须高度警惕:

异常一:胸闷、气短

运动后感到胸闷、气短,很多人可能会以为是运动过量或心肺功能不佳。但实际上,这也可能是血栓堵塞血管,导致心脏供血不足的表现。特别是当这种症状在运动后持续不减,甚至加重时,更应及时就医检查。

异常二:头晕、眩晕

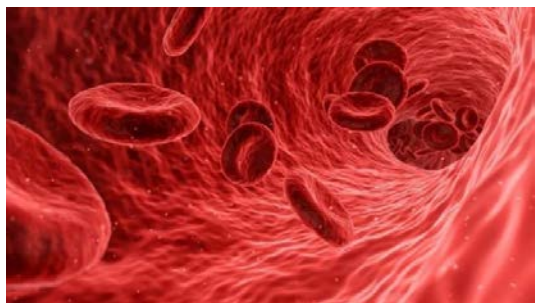
头晕、眩晕是运动后常见的反应之一,但如果这种症状频繁出现,且伴有恶心、呕吐等不适感,就可能是脑血管血栓的预警信号。脑血管血栓会阻碍血液流通,影响大脑供血,进而引发头晕、眩晕等症状。

异常三:肢体疼痛、肿胀

运动后肢体疼痛、肿胀,很多人可能会以为是肌肉拉伤或扭伤。但如果这种症状持续存在,且伴有皮肤温度降低、颜色改变等异常,就可能是静脉血栓的表现。静脉血栓会阻碍血液回流,导致肢体肿胀、疼痛等症状。这三种异常反应,都是血栓患者运动后可能出现的健康警钟。一旦出现这些症状,应及时就医检查,以免错过最佳治疗时机。

血管作为人体血液循环的“高速公路”,其健康状况直接影响着我们的生命质量。血栓作为血管健康的“隐形杀手”,不仅可能导致上述的异常反应,还可能引发一系列严重的并发症。

因此,保护血管健康,预防血栓形成,是我们每个人都应重视的健康课题。



儿童呼吸道疾病已进入高峰期



据卑诗疾病控制中心(B.C. Centre for Disease Control)的最新报告指出,呼吸道合胞病毒(RSV)比上周增加了10.3%,主要发生在大温所在的低陆平原地区的儿童身上。流感病例仍然偏低,但病例数目正在上升,比上一周高出近7%。

新冠(COVID-19)病例及其入院和死亡个案持续下降。目前约有84人因感染新冠而住院,较一周前的92人和两周前的121人为低。

然而,卫生官员预期,本季呼吸道疾病的高峰期将在未来几周出现,与去年情况相近。因此呼吁市民,尤其是那些风险较高的人群,如老人、幼童和免疫系统较弱的人士,如果还没有接种流感疫苗和新冠疫苗,应尽快

接种。此外,儿童的非典型肺炎(霉浆菌)和呼吸道合胞病毒(RSV)病例都在增加。前者是一种由肺炎支原体细菌引起的轻微肺部感染的疾病,通常发生在儿童和青少年身上,疾控中心指病例较往年多,尤以发生在20岁以下人士身上为多;而RSV则是由病毒而非细菌引致。

卑诗儿童医院(B.C. Children's Hospital)也发现,自8月以来,受细菌感染到急症部求诊的儿童有所增加。

非典型肺炎的症状包括喉咙痛、打喷嚏、咳嗽、头痛、轻微发冷和低烧,治疗方法通常是使用抗生素或非处方药。

医学从业员监测网络 Sentinel Practitioner Surveillance Network 所收集的样本也显示,与上一季相比,目前卑诗省的肺炎支原体显得更活跃,与美国的情况类似。

卫生官员的建议市民养成勤洗手的习惯,在生病时要留在家中。如果儿童发烧超过五天,应带他们到医院急症室求医,如果是三个月大或以下的初生婴儿出现发烧,应立即前往急症室。

如果孩子的咳嗽情况越来越严重,家长应该带他们去看医生。

针灸师 王素华 Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 571-317-1697 or 240-788-2233
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备