



牙龈是口腔黏膜的一部分,与骨膜紧密相连,健康的牙龈往往呈淡红色,血管丰富、坚韧而富有弹性。牙龈的病变常与胃及肾脏等有密切关系,而观察牙龈的颜色也能判断气血是否虚弱。临床上,牙龈常可作为诊断疾病的参考。那么,牙龈异常有哪些症状呢?

从牙龈颜色看身体健康状况

悦薇

牙龈鲜红色:胃火旺盛

胃中实热之邪炽盛,胃气失和,胃火上炎,则会导致牙龈出现鲜红色,严重者还会出现牙龈出血。同时伴有牙周或牙龈胀痛、舌苔黄厚、口干、脾气急等。

专家建议:首先,胃火旺盛的人应作息规律,拒绝熬夜。其次,在饮食方面,一定要以清淡为主,多吃一些有助于降火的蔬菜、水果。再次,为了保持体内水盐平衡,一定要及时补充体内缺失的水分。补充水分也能够加快肠胃蠕动,防止食物在体内堆积,缓解胃火过旺的情况。最后,在日常生中一定要管理好自己的情绪,不要随意乱发脾气,以一个乐观的心态面对生活当中遇到的问题,保持心情愉快。

牙龈淡白色:气虚

如果人气血不足、气虚体乏,牙龈颜色多为淡白色。常常表现为清晨咯痰、口腔有暗红色唾液,舌质表现为胖大、齿痕、苔白,同时伴少气乏力、失眠多梦、腰膝酸软等症状。

专家建议:气虚体质的人需培养良好的饮食习惯,如定食定量,饭前尽量不吃过甜、高脂或高盐食物,以免过早产生饱胀感而降低食欲。尽量少吃冰

冷寒凉或未熟的食物,以免影响血液循环。运动是调养气血必不可少的重要环节,正常的作息及适度户外运动有助于补养气血,平时可练习八段锦、瑜伽、太极拳、保健气功等舒缓运动。

牙龈暗红色:阴虚

阴虚是指由于阴液不足,不能滋润,不能制阳引起的一系列病理变化及证候。阴虚型体质人群的牙龈颜色表现为暗红色,临床可见低热、手足心热、午后潮热、盗汗、口燥咽干、心烦失眠、头晕耳鸣、舌红少苔、脉细数等症状。

专家建议:阴虚体质的人日常饮食要多吃有滋阴润燥作用的食物,如蛋白质的选择上要多选择鸭肉、猪肉、鸡蛋、海鲜、奶制品等。蔬菜水果多吃梨、藕、百合、莲子、苦瓜等。远离辛辣和刺激性的食物,戒烟酒、浓茶等。尽量喝温开水或与室温相近的水,可以泡一些有滋阴润燥、祛肝火作用的麦冬、菊花、枸杞、金银花等当茶饮。注意补钙,每天多晒太阳,必要时可以服用一些钙剂和维生素D。

牙龈暗紫色:血瘀

在患有多年牙周病、同时年纪较大

的人群中,牙龈颜色可表现为暗紫色,部分可在牙龈上看到凝血块或瘀血,舌苔为黄苔或白苔。这些人群还会表现出一些血瘀症状,比如头晕目眩、面色青暗、口唇暗淡等,年龄偏大有冠心病者,常出现胸前区刺痛等,并伴有牙痛等症状。

专家建议:血瘀体质的人,在饮食上宜多吃补气补血、养血活血行气的食物以促进身体血液循环,例如桑葚、墨鱼、醋、红糖等。还可以用生山楂、红花泡水当茶饮。环境起居方面应注意足部保暖,尽量避免寒气入体,导致血气不畅。平时多做气功、太极、散步、慢跑这些舒缓运动。血瘀体质的人心血管机能较弱,不宜做大幅度、大负荷的体育锻炼。如果运动时出现胸闷、呼吸困难、脉搏显著加快等不适症状,建议立即停止。

需要注意的是,牙龈颜色异常也并非一定预示身体有恙,某些客观因素也会导致。比如,某些地区人群由于特殊水质(含氟高、含钙高、重金属污染),牙龈颜色会有一些色素沉着,可呈现暗紫色、褐色、暗红色、淡白色或淡黄色。还有一些人牙龈黏膜组织较薄,牙龈和骨壁贴得较近,牙龈颜色呈淡白色。这些情况仍属于正常牙龈,不必过于担心。

唱歌是最“动听”的养生法

杨萌

走在路上,你会习惯性地随意哼上两句。聚会时,你最爱和朋友一起K歌。甚至在自带混响的浴室,你也会忍不住拿淋浴当话筒陶醉一番。唱歌能让人心情放松。不仅如此,研究证明唱歌也可以是一种“养生”。

唱歌是“体内按摩”

由于唱歌是用腹式呼吸,可以带动横膈肌上下频繁运动,相当于“体内按摩”,有助于强化心肺功能,减缓心肺功能衰退。

改善肺气弱

肺气弱的人不但容易受寒受热而感冒,而且易患气喘、咳嗽、咯痰、自汗等肺部疾病。唱歌时,通过横膈肌的运动将气吸入肺部,气息冲击声带产生的声音经过共鸣腔体(胸、喉、口、鼻、咽、头以及腹腔)对肺气的张扬、宣发很有好处。正确唱歌要根据歌曲音调的高低、长短、强弱的变化,调节呼吸量的大小和快慢,以达到协调统一。这个过程能使肺气受到调养。

缓解“慢阻肺”

英国坎特伯雷大学研究发现,经常唱歌有助于缓解慢性阻塞性肺病(简称“慢阻肺”)的症状,改善患者呼吸状况。唱歌可以让患者以更为轻松的方式吸气、进行深呼吸,有助于清除肺部废气。

辅助降血压

日本大阪大学医学研究院研究发现,在接受音乐疗法时,皮质醇(压力激素)水平会明显下降,从而使血压下降。皮质醇是人体基本的应激激素,在压力状态下,人体需要皮质醇来维持正常的生理机能,但持续承受过大压力可使皮质醇水平长期过高,导致

血压升高。

缓解打鼾

唱歌可以锻炼喉肌,有助缓解打鼾。英国埃克塞特大学的一项研究表明,连续每天练声可以显著降低打鼾的频度和严重程度。研究人员认为,这可能与咽喉和上颌肌肉力量的增强有关。

减缓衰老

发声歌唱可以增加面部肌肉运动,改善颈部、面部血液循环。投入地演唱时,可以活动到许多平时很难活动到的脸部组织。另外,经常唱歌还能增大肺活量,当血液中的含氧量提高,衰老速度就会放慢。



肩膀僵硬酸痛 按天柱穴缓解

高震

伏案工作者是“硬肩族”的主力军,肩膀僵硬、酸痛是最常见的症状。平时按揉太阳膀胱经上的天柱穴,可以起到很好的缓解作用。

天柱穴位于后发际正中旁开4.3厘米处,是治疗头部、颈部、脊椎以及神经类疾病的重要穴位之一。刺激天柱穴具有清头明目、强筋骨的作用。指压法还可以辅助治疗抑郁症。

指压时先放松身体,一面缓缓吐气一面按压穴位6秒钟,如此反复20次。

45度倒立可改善老年人失眠

杨栋

人到中年后,应当适当做些头低位运动,对延年益寿有帮助。其中45度倒立健身法能有效改善中老年人脑部供血不足、失眠、记忆力减退、排痰困难等症状。

具体方法:仰卧,头部、双肩及上臂着地,双手支撑起臀部和躯干,伸展双腿,使躯干和双腿在一条线上,和地面呈45度角。“45度倒立”

应以“从少到多,感觉舒适”为原则。开始每天倒立两次,每次不超过半分钟,如果第二天没有不适,可适当延长时间。

呈45度角倒立时,人体关节、脏器所承受的压力减小,肌肉和骨骼得到松弛,能缓解腰背酸痛和关节疾病。这种姿势还增加了大脑血液供应,可有效消除用脑过度引起的疲劳和头晕、头痛。

倒立角度应根据个体情况而异,患有高血压、血管硬化和心脏病的人群要慎做此类动作。