



## 种植牙的过程

护齿卫士：夏菁  
市口腔医院种植修复科副主任医师



高雨 杨冷

被称为“史上最难集采”的种植牙集采，于2023年在全国各地落地。种植牙集采落地后，曾经“种一颗牙要花费上万元，种一口牙的花费堪比一台豪车”的现象成为了历史。如今，越来越多的患者享受到种植牙服务。作为“人类第三副牙齿”的种植牙，是否适合每一位有种植愿望的患者？种植牙

需要注意哪些方面呢？

需要关注的第一个问题是：种植牙的适应症。在患者自愿的前提下，无系统性疾病、缺牙区软硬组织健康、颞下颌关节功能无异常、缺牙区骨量和骨密度正常、颌间间隙无明显异常，以及全身健康状况能够耐受种植体植入手术的患者，无论是单颗牙缺失、部分牙列缺损，还是全口牙缺失，经临床检查，条件符合者均可做牙齿种植修复。

第二个问题：种植牙是怎么“种”出来的？种植牙并非真正的“种植”，而是埋入人工牙根。在术前，医生会对患者进行口腔健康检查、询问病史、

摄片、验血、制定种植方案等，接着就可以在牙槽骨内埋入种植体（人工牙根）了。常规的单颗牙种植手术时间相对短一些，附加植骨手术、上颌窦提升等特殊术式，时间会相应延长。术后要预约拆线时间，一般7-15天拆线。

在种植结束后会有骨结合期（等待），常规愈合周期是3-6个月，植骨手术一般愈合周期在6-8个月甚至更长。部分患者根据需要在骨结合期后行二期手术。接下来就是种植修复取模（取样做牙），同时对牙冠（假牙）的颜色、材质进行选择。最后，戴上种植牙冠。

## 一个简单小方法，自测是否存在肝气郁结

耕心医生：郭剑锋  
市精神卫生中心中医副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

低头看一看自己的指甲，如果指甲表面布满一道道竖纹，有的甚至像刀刻般明显，这就说明存在肝气郁结。

中医认为肝主筋，其华在爪（指甲）。也就是说，肝的状态会体现在指甲上。正常的指甲应该是光滑、有光泽、坚硬的。如果指甲上布满竖纹，那么就预示着可能存在肝气郁结，竖纹越明显肝气郁结就越严重。

中医认为“肝主疏泄”，是指肝具有调畅气机、舒畅情志的作用，肝气郁结也就是说肝的“疏泄”功能出现了问题，从而导致爱发脾气。并且越爱发脾气的人肝气郁结症状也会越严重，进入一个恶性循环。

凌晨一点到三点是足厥阴肝经的循行时间，肝气郁结的人睡眠也会受到影响，肝气郁结日久会郁而化火，导致肝火旺盛，患者时常感到烦躁不安，即使睡着了也总是做梦。长期如此，睡眠质量得不到保证，肝气郁结的症状也会更加严重。

肝在五行属木，脾胃属土，按照五行生克理论，肝郁气滞会出现“木克土”，肝克脾胃，患者会出现没有胃口的表现，茶不思饭不想，整个人呈现出一种非常消沉的状态；气机不畅，肠腑不通，又很容易出现便秘的症状。

那么，肝气郁结应该如何调理呢？

饮玫瑰花茶。玫瑰花性温，味甘、微苦，归肝经，具有理气解郁、调经止痛、和血散瘀等功效。用玫瑰花四五朵，加上适当的开水冲泡之后代茶饮，不仅可以补充水分，还可以调理肝气郁结。

饮食调理。很多健脾益气的食物还可以起到降肝火的作用，比如橙子、南瓜、高粱等。还有一些降肝火的食物，包括丝瓜、金针菜等。此外，萝卜、西红柿等凉性食物也可以疏导人体肝脏，在饮食中可以加大比例。

除了从饮食和生活起居方面入手，调理肝气郁结，还可以进行一些保健按摩。太冲穴是肝经的原穴，也是肝经上最重要的穴位，是治疗各类肝病的特效穴位。按摩太冲穴对爱发火和忧郁的人都有舒缓作用，如果配合按摩足三里，在疏肝理气的同时，对便秘、腹泻和胃病等疾病有改善作用。

## 冬季健康小常识

李明田

冬季嘴唇容易干裂，有的人会用舌头舔嘴唇，可是越舔越干。这是因为唾液中含有黏稠的淀粉酶，舔在嘴上就像抹上了一层糊，水分蒸发后，嘴唇会更干燥。因此，如果冬季嘴唇干，不妨涂一层润唇膏。

冬天寒冷，用热水洗头后，会使头皮上的毛细血管扩张，机体向周围辐射热量增多。洗头后，头发是湿的，水分蒸发过程中会带走很多热量，这时候睡觉，更容易患感冒。

冬天气温骤降和寒流过境时，老年人与体弱多病者，最好减少外出，若必须外出则应做好保暖防护。

中医认为，头部与背部为督脉经循行之部位，冬季风寒最易通过头部

和背部侵入人体，从而诱发感冒、肺部感染等疾病。所以要特别重视头背部的保暖，以免阳气受损。

冬季饮食宜温热，早晨外出前，可以喝一杯热牛奶或热豆浆或红枣粥等，让身体暖和起来。冬季饮食可适当倾向于瘦肉、鱼、鸡、蛋类与豆制品等。

洗澡能清洁皮肤，促进新陈代谢。但冬季气候寒冷，老年人与体弱多病者洗澡太勤，不注意保暖，就容易诱发或加重呼吸道疾病和心脑血管疾病。建议老年人冬季洗澡每周一次即可。

脚是人体之根，入睡前用40℃-50℃的热水泡脚，并配合按摩10多分钟，可加速血液循环，消除疲劳，有保健益寿的作用。

冬为闭藏之季，要重视精神养护，固密心志。精神应合而不露，勿使情志过极，以免扰阳。冬季草木凋零，有的人会心情低落、郁郁寡欢，而改变情志的最佳方法就是多活动。在阳光明媚的日子里，走亲访友、外出游玩，都有益于振奋精神，激起对生活的热情。

经常锻炼可增强人体体质并提高防寒抗病能力。研究表明，人体化解血栓的能力早晨最低，傍晚最高，健身运动安排在傍晚，可使人的免疫能力达到最佳状态。

冬季气候变化无常，老年人与患有疾病的人可以在医生的指导下，有针对性地服用一些具有滋补作用的中药，如人参、黄芪等，对增强机体的抗病能力大有好处。