

晨起第一杯水 这样喝更健康

人每天都需要喝水,很多人早晨起来会喝一杯水,有的直接喝冻水,还有的人喜欢喝开水,更有不少人喝水时加点蜂蜜或者盐,究竟早餐起床后第一杯水应该怎么喝?



早晨第一杯水喝什么?

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来,水中的微生物已经在高温中被杀死,而开水中的钙、镁元素对身体健康是有益处的。有研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病

病的作用。早晨起床若饮些白开水,可使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水反而会加重高渗性脱水并使血压升高。

早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和

可乐等碳酸饮料中大多含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用,清晨饮用非但不能有效补充肌体缺少的水分,反而造成体内缺水。

喝什么摄氏度的水?

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水,觉得这样最提神。其实,早上喝这样的水是不合时宜的,因为此时胃肠都已排空,过冷或

过烫的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适。晨起喝水,喝与室温相同的开水最佳,天冷时可喝温开水,以尽量减少对胃肠的刺激。研究

发现,煮沸后冷却至20~25℃的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。

喝温开水5大好处

(1)防病

晨起第一杯水喝温开水。晨起喝水可促进血液循环,防止心血管疾病。普通人晨起喝水以白开水为好,不应加盐。

(2)清洁口腔

温开水干净、温和,是一种良性保护剂,不刺激口腔、咽喉,用温水漱口,会感到清爽舒服;且能使口腔细菌、食物残渣更易清除。

(3)保护牙龈

医学研究表明,牙齿进行新陈代谢的最佳温度为35摄氏度。如果刷牙不注意水温,容易引起牙龈出血和痉挛,缩短牙齿寿命。

(4)促进吸收

晨起喝温开水不但能缓解便秘,降低脑血栓、心肌梗塞的发病率,还能帮助身体有效吸收早餐营养。因此,清晨起床后,一定记得喝1~2杯(200~400毫升)温开水。

(5)有助于美容瘦身

脂肪代谢、糖类代谢等都离不开水的作用。另外,从饮食方面考虑,水可以稍微让人产生饱腹感,辅助减肥瘦身。而每天早上空腹喝下一杯加了新鲜柠檬片的温水,还能起到美白养颜的功效。

整理/马丹

公立“一号难求”的周磊教授种植团队 全城征集免费亲诊名额(限20名)

7月23日相约公益论坛 种植体义卖惊喜多

老有所学、老有所乐、退而不休是老年人生活的理想状态。为关爱佛山老年人晚年口福,增添老佛山人生活光彩,佛山拜博口腔医院发起全民公益众筹活动,鼓励市民参与佛山老年人俱乐部的建设当中。2016年“南海好人”杨绍镛得知本次活动后,为公益第一时间报名,并在近日来到佛山拜博口腔医院种得新牙,重获好口福。

本次活动不仅获得佛山日报健康生活周刊、佛山社区传媒系列社区报等媒体关注与支持,主办方还邀请到原广东省口腔医院副院长周磊教授及团队成员,广州拜博口腔院长周东风,佛山拜博口腔院长谢建雅出席7月23日的种植牙公益论坛。届时还有种植体价格竞猜义卖、精彩歌舞、神秘抽奖等环节,惊喜多多。市民只需拨打爱牙公益热线:0757-63521388即可报名成功。

原省口副院长周磊教授加盟拜博口腔 佛山街坊种牙有“口福”

在2017年6月,中国口腔种植权威——周磊教授正式加盟拜博口腔,担任拜博集团学术委员会顾问、广州拜博口腔医院院长。周磊教授曾任南方医科大



2017年6月1日,周磊教授正式加盟拜博口腔医疗集团,由黎昌仁董事长颁发聘书。

学口腔医院、广东省口腔医院副院长,作为行业的探路者,多年来在临床、科研、教学及管理方面积累了丰富的经验。

“医疗质量和医疗安全是医疗机构发展的永恒主题,也是全社会办医的宗旨,做医疗就是要踏踏实实服务好每一位患者,注重积累品牌和口碑的力量。”谈到加入拜博集团,周磊教授直言:“目前的计划是逐步推进人才储备的进程,要把广州打造成拜博全新的种植人才基地。加入拜博,对我个人而言,就是以另一种方式投入人才的培养和教育。拜博的人才队伍建设是发展的重中之重。希望能够尽我自己最大的努力,为拜博培养出学术过硬、

技术过硬的医疗团队,通过规范化科学化的管理,得到更多同行和患者的认可。”

周磊教授的加盟,不仅能促进拜博口腔人才培养、医疗团队管理发展,更重要的是能让佛山市民享受到更专业规范的医疗服务,造福更多缺牙街坊。

7月23日坐镇公益论坛 免费亲诊名额仅限20名

种植牙是缺牙后最好的修复方式。但在公立医院,种植大咖往往“一号难求”,有的市民甚至要“排足一年队”才能见上大咖一面。

为关爱佛山老年人口腔健康,让缺牙街坊早日种下口福,改善晚年生活质量,主办方邀请到

原广东省口腔医院副院长周磊教授及团队成员,广州拜博口腔院长周东风,佛山拜博口腔院长谢建雅出席7月23日的种植牙公益论坛,并面向全城,征集单颗/多颗/半口/全口牙缺失者,以及高龄缺失牙、缺牙时间久、牙槽骨不足等缺失牙复杂病例。

据主办方提醒,鉴于目前报名23号活动的人数较多,考虑到当日活动时间有限,现限定20个名额,免费预约周磊教授、周东风院长和谢建雅院长亲诊时间。有需要的市民就要尽快拨打公益热线报名!

种植体义卖优惠多 拜博公益助您种好牙

周磊简介



为了造福市民,让佛山老人种得起牙,在7月23日的种植牙公益论坛上,活动主办方将提供多颗种植体进行公益义卖,一般市场价在七八千到两万的种植体,在竞猜活动环节中,市民只需猜出其种植体价格的百位、十位和个位分别是什么数字,猜对或者距离该价位最接近的,即可以该低价拍得。另外,市民还可抓紧机会,申请部分种植体种3送1等优惠。23号活动当日还有精彩表演、神秘抽奖等,惊喜连连。

想参加活动,争取种植大咖亲诊名额,把大奖抱回家的市民,就要尽快拨打公益爱牙热线:0757-63521388报名啦!

周磊 主任医师 教授
拜博集团助理总裁
拜博集团学术委员会顾问
广州拜博口腔医院院长
原广东省口腔医院副院长
国际牙医师学院中国区院士
国际口腔种植学会中国区前任教育部主任
中华口腔医学会口腔种植专委会副主任委员
广东省医师协会第三届理事会副会长
澳门口腔种植学会名誉会长