

嚼口香糖益处多 这七类人要谨慎

口香糖，想必大家都不陌生。1848年，美国人约翰·柯蒂斯使用云杉树脂和蜂蜡制作了第一批商业口香糖。如今，口香糖已经成为有着多种口味和功效的常见零食。

嚼口香糖的益处

有益口腔健康。嚼口香糖可以刺激人们唾液分泌，从而清洁口腔、中和酸性物质。口香糖能掩盖人们的口腔异味，有助于保持口气清新。人们饭后嚼口香糖还能刺激胃酸分泌，起到帮助消化的作用。

有益心理健康。经常嚼口香糖有助于人们减轻压力、缓解焦虑。嚼口香糖还能够帮助戒烟人群逐步减少对尼古丁的依赖。

有益体重管理。对于有体重管理需求的人而言，嚼口香糖可以降低他们对高能量零食的渴望，减少总能量摄入。

这些人嚼口香糖要谨慎

虽然口香糖对大多数人来说是安全的，但以下人群要谨慎或避免食用：

牙齿修复患者或正畸患者。牙齿修复患者嚼口香糖，可能会造成修复体松动、脱落。正畸患者的牙面上不仅粘有托槽，还有结扎的弓丝，嚼口香糖时，口香糖可能会卡在牙面与托槽、弓丝之间难以清洁，导致龋病和牙龈炎。进行隐形矫治的正畸患者会因为嚼口香糖频繁摘戴矫治器，从而影响牙齿矫治效果。

颞下颌关节紊乱患者。颞下颌关节紊乱是颌面部常见疾病。人们频繁的咀嚼动作会加重颞下颌关节的负担，导致肌肉疲劳、关节磨损和疼痛加剧，甚至引发关节错位。

幼儿及老年人。7岁以下儿童不适合嚼口香糖，因为存在误吞或窒息的风险。此外，幼儿可能会将口香糖塞入鼻孔、耳朵或身体其他部位，导致异物堵塞，危害健康。老年人的口腔感知力下降，且部分老年人口中缺牙，嚼口香糖也会有误吞、误吸的风险。

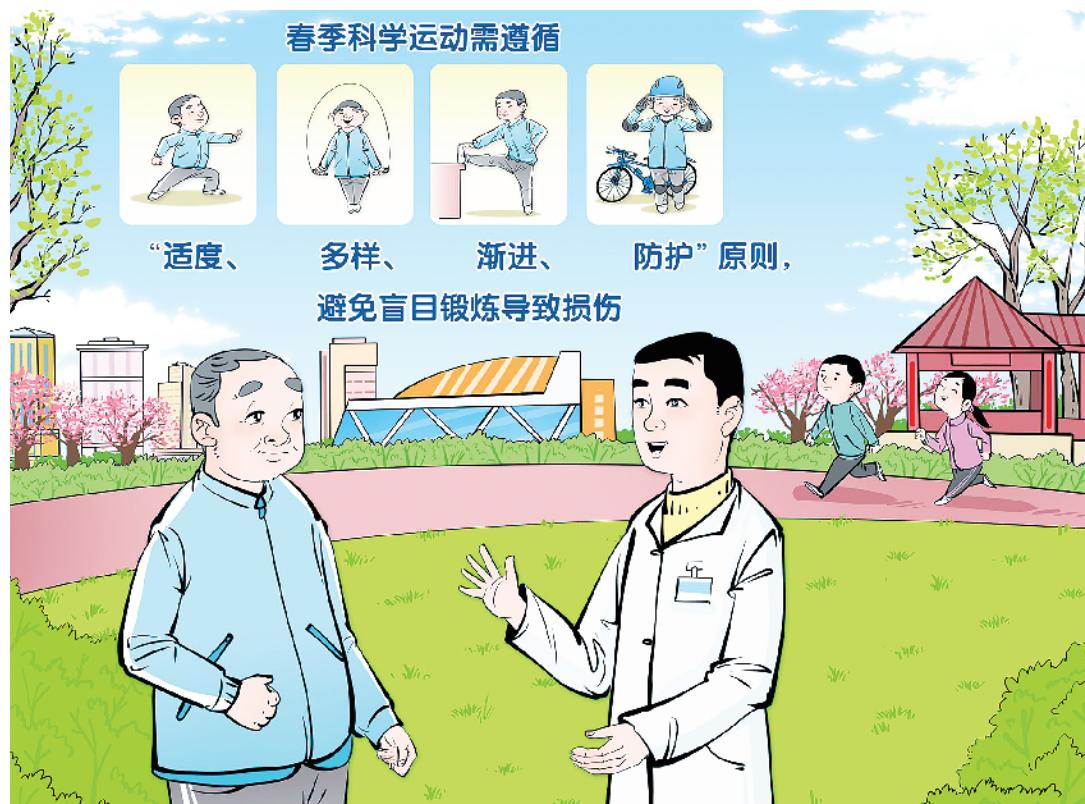
胃肠道疾病患者。胃肠道疾病患者会在嚼口香糖的过程中吞咽大量空气，可能诱发腹痛和胀气。口香糖中的人工甜味剂还会使某些特殊体质的人群腹泻，进而导致肠易激综合征。

糖尿病患者。糖尿病患者在购买口香糖时一定要选择无糖口香糖，以免因食用口香糖导致血糖水平升高，从而加重病情。

对某些成分过敏者。由于口香糖中含有多种添加剂，如色素、香料等，部分人群特别是过敏体质者或有家族过敏史者，在食用过程中会出现过敏反应。

癫痫患者。咀嚼口香糖可能会成为癫痫病患者发作的诱因。他们嚼口香糖时，可能会不自觉地加快呼吸频率，诱发某些类型的癫痫发作。癫痫发作时，他们可能会失去意识或控制能力，如果正在嚼口香糖，口香糖可能被吸入气管，导致窒息或呼吸道阻塞，危及生命。
(据《大众健康》)

本版组稿 李鹤



春季气温回暖，人们健身热情高涨。专家提醒，春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则，避免盲目锻炼导致损伤。新华社发 曹一作

别让“小情绪”变成“大麻烦”

——带你认识焦虑情绪

每个人都会焦虑。适度的焦虑能帮我们提高警惕、激发潜力，但长期过度的焦虑可能演变成吞噬健康的“黑洞”。今天，我们就来揭开焦虑的真相，教你如何与它和平共处。

一、什么是焦虑

焦虑不是“矫情”，而是身体的“警报器”。焦虑的本质是大脑对潜在威胁的预警反应。当大脑发现环境存在不确定性时，它会迅速激活交感神经，使身体释放肾上腺素和皮质醇。这些激素会使人们心跳加快、肌肉紧绷、注意力集中，让人们更好地面对未知风险。

正常焦虑是短期存在的，人们面对的事件结束后焦虑便会消失。而病理性焦虑则长期持续（超过6个月），无明显诱因，甚至会使人出现头晕、失眠、肠胃不适等躯体症状，且可能发展为焦虑症。

二、为什么焦虑会失控

长期焦虑的人，大脑中的“杏仁核”（负责恐惧反应的脑区）就像一台过度灵敏的“警报器”，即使没有真实威胁，也会频繁产生反应。

现代社会有三大焦虑“放大器”：

信息过载。社交媒体上的负面新闻、同龄人的“完美生活”，让大脑持续处于高压状态。

不确定性增加。职业发展、经济压力等使大脑长期处于“预警模式”。

身体代偿不足。久坐、熬夜、饮食失衡等，削弱身体调节能力。

三、科学应对焦虑：给“警报器”装上“调节阀”

1.认知调节

问自己：“这件事最坏的结果是什么？发生的概率有多高？”用0分~10分给焦虑程度打分，我们会发现多数焦虑事件的实际破坏力低于预期。

2.身体调节

深呼吸训练：用“4-7-8呼吸法”（吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒）激活副交感神经，让身体从“战斗模式”切换到“休息模式”。

运动疗法：每天快走或跳舞30分钟，促进内啡肽分泌，降低相关激素水平。

3.行为训练：给大脑“脱敏”

渐进式暴露：如果害怕社交，可先从和熟人简短聊天开始，逐步增加难度。

正念练习：每天花5分钟专注观察呼吸。

4.及时干预

如果出现以下情况，建议寻求心理医生或精神科医生帮助：

每天焦虑超过2小时，影响工作或生活；出现惊恐发作（突然心悸、窒息感、濒死感）；伴随抑郁情绪或自杀念头。

(周口精神康复医院 李振)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120

