

醋熏房间 可以预防感冒吗



用醋熏房间来杀灭病菌，从而达到预防感冒的效果。这个偏方可谓是老少皆知，不少人也表示此方非常靠谱。然而最近却有网友反映，在家中熏醋之后，造成一家三口呼吸困难、嗓子难受等症状。究竟熏醋预防感冒可不可行，记者咨询了有关专家。

“其实大家认为醋有杀菌作用，主要是因为

醋中含有醋酸。”专家告诉记者，醋酸在一定浓度时的确有杀菌消毒的作用，但前提是必须达到一定量的浓度。这与大家平时在外面吃面条、饺子等食品时，习惯性地加点醋是一个道理。但一般家庭中采用醋熏的办法消毒时，其浓度必然不会非常高，因而就难以达到杀菌消毒的目的。

关于因熏醋导致呼吸道异常的问题，专家解释，醋的醋酸味儿有可能会刺激呼吸道黏膜，尤其是儿童与老人，他们的呼吸道较为脆弱，在长期熏蒸状态下，难免会产生不适。总的来说，预防感冒以及杀菌消毒的不变王道还是定时通风，而不要盲目熏醋。

那么，除了醋熏，还有没有其他消毒方式呢？

有些人说，医院里常用的过氧乙酸消毒效果不错。但必须注意的是，类似的药品氧化能力强，酸性大，对人体不安全，也可能给家具造成一定的损害。如果存放得不好，也可能让孩子误食，造成安全隐患。因而这些化学类消毒药品，家中也不应常备。

“就我个人来说，家中倒是常会点些有芳香气息的中药，比如说薄荷、藿香一类。”专家提示，这些中草药由于自带芳香气息，在熏蒸时能够散发出较为自然的味道，不至于让人产生呼吸道不适感。如果觉得购置中草药比较麻烦，也可用些香囊或是挥发油予以替代。

结论：

用醋熏法杀菌消毒并没有非常显著的效果，若要通过熏蒸方法杀菌，可选用一些芳香气味浓郁的中草药，这样相对安全。

(苗露)

拔牙别乱来 三种人群要慎重

很多人经常会因为多种原因而不得不拔牙，然而还有些人则会因为整形而拔牙，这是非常错误的。专家提醒，拔牙千万不能乱来，否则的话对健康将会造成各种意外的不良影响。如果拔牙不当的话很有可能会损伤三叉神经的分支，从而导致听力下降，这是得不偿失的。而且拔牙是一种创伤性手术，因此部分人必须要慎重对待。

孕妇应避免拔牙

怀孕期间必须要避免拔牙，很多牙医都指出，最不愿意看到孕妇来拔牙。因为通常情况下在拔牙后都需要局部用药，比如用丁香油来止痛，青霉素来消炎等，但这些药物对于孕妇而言都是禁忌使用的。因为药物中的各种成分都会通过胎盘进入，并且其中还有很大一部分药物成分会导致胎儿畸形，因此孕妇一般不应用药或接受治疗。因此专家提醒孕妇，在怀孕之前就应该做好口腔方面的检查以及治疗。

高血压患者应避免拔牙

对于患有高血压的患者而言，在平时生活中同样要尽可能地避免拔牙，否则的话同样会

严重影响到身体健康，甚至还有可能会导致血压急速升高。高血压患者之所以不能拔牙，是由于拔牙后的出血情况以及疼痛很有可能会导致患者血管破裂，因此而诱发中风。而且患有高血压、心脏病的患者在拔牙过程中由于心理因素和病痛刺激可能导致血压骤然升高，因而发生多种脑血管意外。

糖尿病患者应避免拔牙

患有糖尿病的患者在平时生活中同样应该避免拔牙，对于这部分患者而言口腔并发症发生率较高，常见的有牙周病、黏膜病、龋齿等。而导致的原因与小血管病变、免疫反应低下、胶原分解有着很大的关系。如果在这种情况下拔牙的话，势必会因为牙周组织对致病因子的抵抗力下降，从而加重破坏牙周组织。

这三种人群都不能随便拔牙，除了这些人群之外，专家还提醒月经期间的女性，同样不能随便拔牙，否则的话会出现口腔出血不止的情况。因此在拔牙前一定要注意自身的全身情况，只有保持良好的身体状态才能进行拔牙手术。

(新民)



洗牙会使牙松动吗

在给病人看病治疗时，经常碰到这样的情况：某患者因刷牙或自发出血或牙齿松动就诊，经查后确诊为牙龈炎或者牙周炎，医师建议进行洁牙治疗。此时经常有病患非常排斥地说：“听人家说洗牙后牙齿会松动得很厉害，我不洗。”

洁牙是利用超声产生的高频振动配合水雾冲洗，去除附着于牙周组织的细菌、炎症细胞以及附着于牙面上的牙结石，再加上打磨抛光和药物冲洗，以去除部分外源性色素沉着，用来减轻牙周组织的炎症。超声洁牙是利用振动的力量去除结石，此种力量很小，并且其作用方向是与牙体平行的，因此不会造成牙齿的松动。

可是临幊上确实有很多患者在洗牙后牙齿比之前更松动了，为什么呢？牙齿之所以能牢固生长，是因为有牙槽骨、牙周膜、牙周韧带等牙周组织的支撑；当牙周炎使牙槽骨萎缩、牙周组织破坏后，牙齿就会出现不同程度的松动，

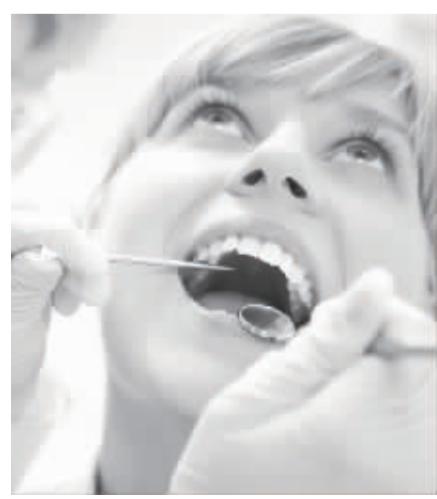
就像一颗小树失去了四周的泥土，水土流失造成树木歪斜是一个道理。重度牙周炎的牙齿周围有厚重的牙结石积聚，将患牙捆绑在一起，造成牙齿牢固的假象；当洁牙去除牙结石后就原形毕露了，结果让“洗牙”背负了使牙齿松动的罪名。

牙结石和菌斑内细菌会对牙周组织造成持续性的刺激，迫使根周组织越来越少，最终导致牙齿倾斜脱落。所以我们不能因为牙结石形成的牙齿假牢固而拒绝洗牙。

正规的洁牙治疗是不会对牙齿造成任何伤害的，一般洁牙后会有数天的酸痛敏感，主要是牙齿一失去了“保护”，只要避免对其过分冷热刺激，慢慢适应就好了。

专业的牙科医师会建议每年进行1~2次的洁牙治疗，在日常的口腔护理之外给口腔一个健康的环境。

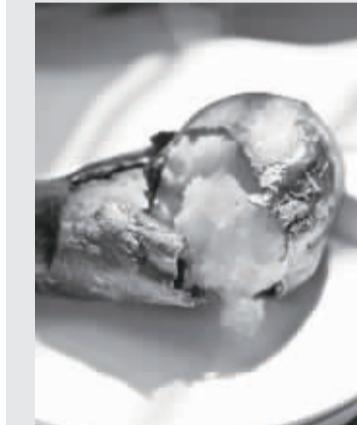
(朱铭颐)



小心被电视剧忽悠，直系亲属之间是不能输血的



烤红薯 别吃皮



吃烤红薯时，你是不是喜欢把烤焦的红薯皮（外皮与肉之间的焦皮）一块吃了？如果是这样，那可要注意了，因为烤红薯的内皮容易伤胃。

专家介绍，红薯皮含有较多的生物碱，食用过多会导致胃肠不适，尤其是空腹食用时，还容易导致胃反酸——红薯皮内的碳水化合物有增加胃酸反流的可能性。需要注意的是，红薯也不能吃太多，否则也会造成肠胃不适。

此外，吃红薯还有一些健康学问。谢琪介绍，红薯不适合生吃，因为生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏，很难在体内消化；煮红薯时应适当延长煮时间，这样能破坏红薯中的“气化酶”，吃后就不会出现腹胀、烧心、打嗝、反胃、排气等不适了。

(菲菲)