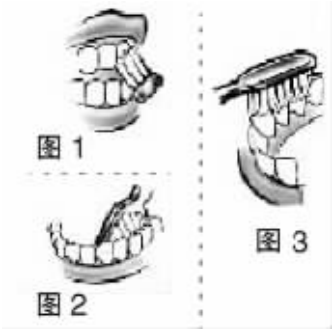


九成人不会刷牙

用 35℃温水,画圆圈刷,最后勿使劲漱口



日常生活中,人们虽然每天都刷牙,可是有相当一部分人不懂得刷牙的学问,据英国《每日邮报》近日报道,瑞典最新研究发现,只有

10%的人掌握了正确的刷牙方式。在两项独立研究中,瑞典哥德堡大学皮亚·加布雷博士及其同事对 2013 名瑞典人的刷牙习惯进行了调查。这些参试者被分为 4 个年龄组:15~16 岁、31~35 岁、60~65 岁和 76~80 岁。调查涉及多种不同的口腔护理问题,如多久刷一次牙、每次刷牙持续多长时间、用什么牙膏、刷牙过程中及刷牙后漱口该怎样用水等。结果令研究人员大吃一惊:多达 90%的人没有以最有效的方法刷牙,而其中 80%的人对自己洁牙护齿的方法感到满意。调查发现,很多人没有做到每天刷牙两次;一些人刷牙之后使劲漱口,大大降低了含氟牙膏对牙齿的保护

作用。加布雷博士表示,大多数人刷牙的目的是为了社交的需求或者让口腔清新,而不是为了防止龋齿。英国牙医协会建议,最好使用刷头较小、刷毛中等或偏软的牙刷以及含氟牙膏。每个位置至少应该轻刷 10 次,每次刷牙应持续 2~3 分钟,每天刷两次,这样才能彻底有效地清除口腔细菌,对于一些难以清除的部位还可以用漱口水和牙线配合清洁。最好的刷牙方法是“画圆圈”而不是“拉大锯”。刷牙前,牙刷不要沾水,也不要用水漱口,水会使牙刷、牙膏与牙齿的摩擦减小。刷毛应与牙齿成 45 度角(如图 1),使牙刷毛

的一部分进入牙龈与牙面的间隙,另一部分伸入牙缝内,以画小圆圈的方式活动。刷门牙外侧,可以上下移动牙刷;刷门牙内侧时,将牙刷垂直,用牙刷最前部画圆圈刷(如图 2);刷牙齿咀嚼面时,应前后短距离颤动轻刷(如图 3)。另外,许多人牙齿“寿命”比人体寿命短,其根源是出在“凉水刷牙”这一习惯上。如果刷牙漱口时不注意水温,长期使用凉水,使牙齿受到骤热或骤冷的刺激,不仅容易引起出血,还会出现牙龈萎缩、牙齿松动等现象。刷牙水应以 35℃~36℃ 为宜,能避免刺激,减少牙龈炎症的发生。

(徐澄)

中医专家细析“神药”迷信

安宫牛黄丸:错吃,就是毒

安宫牛黄丸的主要功用为清热解毒、镇惊开窍,在民间一直被奉为中风急救“神药”,不少家庭都备上一两颗,以期在关键时刻可以起到“起死回生”之功效。正因为长久以来人们对安宫牛黄丸的神奇传说,1993 年之前生产的安宫牛黄丸在网上一度被炒到上万元一粒。但中医专家称,有关安宫牛黄丸的疗效、用法,在民间存在许多误区,需要特别澄清一下。

误区 1
凡中风必用
有人认为,既然安宫牛黄丸“主治中风昏迷”,那么,当家中老年人突然出现说话不清楚、肢体麻木无力时,就赶紧给患者吃一粒,再送医院。

广州医学院第三附属医院中医科主任医师幸宇坚说,安宫牛黄丸虽对中风急性期有治疗作用,但由于药性寒凉,要注意辨证使用,对于素体脾胃虚寒者尤其要慎用。痰热神昏的患者可以服用,但对于痰热不明显或脾胃虚寒的患者却不适合

合,用之反而会加重病情。如同是昏迷的两名中风患者,一名可能要用清热化痰、醒神开窍的中药,而另一名则须采用温化痰湿、醒神开窍的中药。这些是普通人无法辨明的,必须由中医师辨证处理。

幸宇坚说,只有热闭中风,即出现“突然昏迷、面赤气粗、口眼歪斜”才是安宫牛黄丸的适应证,其他类型的中风都不是安宫牛黄丸的适应证,比如中风脱证神昏(包括舌苔白腻、寒痰阻窍者)就不宜用安宫牛黄丸,否则可能会加重病情。

误区 2
作为心血管疾病预防用药
安宫牛黄丸一直是中医用于治疗急症的必备要药,是急救用药,而不是预防用药。幸主任指出,有心脑血管疾病的患者,一定要对症治疗。比如高血压病要服降压药,血脂高要服降脂药等,服安宫牛黄丸作为预防,不但价钱贵,降压的作用还比不上一般的降压药。

更何况,安宫牛黄丸含朱砂和

雄黄等有毒之物,据药典记载,朱砂主要成分为硫化汞,其含量比例不同,大致含汞 86.2%,硫 13.8%。含有朱砂成分的中成药,不宜超量或持久服用,尤其肝、肾功能不正常者,更不宜服用,以免造成汞中毒而加重病情。

因此,安宫牛黄丸不可久服或过服,即神志清醒后当停用。

误区 3
中风后遗症也用安宫牛黄丸
中风急性期后,多数患者遗有不同程度的后遗症(语言不利、半身不遂、口角歪斜),这段时期被称为中风后遗症期。幸主任说,中风存活患者命是救回来了,但运动、语言功能或多或少受到影响,此时应尽早进入康复治疗。

在康复期,中风患者可以进行各种康复训练和治疗,包括中医药治疗以及按摩、针灸等。此时,再服安宫牛黄丸不但无效,体质差的还会出现眩晕、腹泻等症状。

误区 4
越过期越金贵
中药也有保质期,中成药一

般是 2~3 年,最多是 5 年,中药饮片一般是 1 年。当然,像“中药六陈”(六种宜陈久使用的中药——枳壳、陈皮、半夏、麻黄、吴茱萸、狼毒),陈放使用,效果可能会更好一些。

安宫牛黄丸属中成药,药中的天然麝香、牛黄属易挥发的芳香药,存放太久会影响疗效。网上所谓的安宫牛黄丸年代越久远越好,价格甚至高达数万元一盒纯属商业炒作,没有科学依据。

误区 5
按摩也用安宫牛黄丸
按摩推拿主要是通过手法作用于人体体表的特定部位,以调节机体的生理、病理状况,达到治疗效果。

把安宫牛黄丸当做“精油”一样,作为按摩推拿的递质,不但浪费,也不会收到安宫牛黄丸应有的效果,只会增加患者的医药费负担。“按摩也用安宫牛黄丸”实在是一些所谓“按摩大师”哗众取宠的手法而已。

(张华)

外出就餐 3 种素菜不要吃

“肉差不多了,再点些素菜吧。”在餐馆吃饭,咱们得兼顾口福和健康不是?“素菜我要地三鲜”,“我要干煸豆角”,这样一顿荤素搭配的美味,营养合理吗?

“洗过‘油锅澡’,再健康的素菜也变得不健康了。”营养师表示,有些菜虽是素菜,但一过油,热量比肉还高。

1.地三鲜
地三鲜的主要食材是土豆、茄子、青椒。土豆经过高温油炸后,会生成丙烯酰胺等致癌物;茄子富含维生素 P 和抑制角苷,常吃能降血脂,但具有超强的吸油能力。

2.过油茄子
过油茄子,简直变成了一个一个小油包;青椒经过油锅“洗礼”,维生素 C 差不多也消耗殆尽了。

3.干煸豆角
干煸豆角,听起来似乎与过油无关,其实也多半是油炸过的。过油的干煸豆角不仅热量超标,还存在安全风险。豆角如果不彻底做熟,就可能致食物中毒。而在油炸时,豆角可能外焦里生。

营养师表示,点素菜要遵照“两少两多”原则。“少放点油,少加点盐;多选当季菜,多选凉拌菜、蒸炖菜等。”

(新华)



吃虾的好处

虾肉具有味道鲜美,营养丰富特点,据分析,每百克鲜虾肉中含水分 77 克,蛋白质 20.6 克,脂肪 0.7 克,钙 35 毫克,磷 150 毫克,铁 0.1 毫克,维生素 A360 国际单位。还含有维生素 B1、维生素 B2、维生素 E、尼克酸等。虾皮的营养价值更高,每百克含蛋白质 39.3 克,钙 2000 毫克,磷 1005 毫克,铁 5.6 毫克,其中钙的含量为各种动植物食品之冠,特别适宜于老年人和儿童食用。

虾类的补益作用和药用价值均较高。祖国医学认为,虾味甘、咸,性温,有壮阳益肾、补精、通乳之功。凡是久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦的人,都可将它作为滋补和疗效食品。常人食虾,也有健身强

力效果。

1.虾营养丰富,且其肉质松软,易消化,对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。

2.虾中含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,它可减少血液胆固醇含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,有利于预防高血压及心肌梗死。

3.虾的通乳作用较强,并且富含磷、钙,对小儿、孕妇尤有补益功效。

4.日本大阪大学的科学家最近发现,虾体内的虾青素有助于消除因时差反应而产生的“时差症”。

孕妇吃虾的好处:海鲜含有丰富的钙和锌,对宝宝和妈妈都好。

虾中含有丰富的镁,经常食用可以补充镁的不足。虾的通乳作用较强,对孕妇尤有补益功效。

1.虾营养价值高,含有比较丰富的蛋白质。蛋白质是生命的基本物质,且其肉质松软,易消化,孕子宫和乳腺增生等都需要大量蛋白质,所以孕妇要多吃含蛋白质的食物。

2.虾含有丰富的镁,镁对心脏活动具有重要的调节作用,怀孕 3 个月的孕妇是可以吃虾的,对胎儿没有任何不良影响,孕妇吃虾能很好地保护心血管系统。

3.虾含有很高的钙,孕妇注意从第四个月开始要多吃含钙的食物,注意补钙。孕妇吃虾尤有补钙功效。

4.虾里的卵磷脂,是促进宝宝大脑发育的最好东西了。

怀孕期间适量多吃虾或虾皮可以补充钙、锌等微量元素,尤其是钙可以促进幼儿的生长。吃虾也可以促进幼儿脑部的发育,因此,只要孕妇对虾无不良反应,可以多吃。

虾具有超高的食疗价值,并用做于中药材。

现代医学研究证实,虾的营养价值极高,能增强人体的免疫力和性功能,补肾壮阳,抗早衰。常吃鲜虾(炒、烧、炖皆可),温酒送服,可医治肾虚阳痿、畏寒、体倦、腰酸酸痛等病症。如果妇女产后乳汁少或无乳汁,鲜虾肉 500 克,研碎,黄酒热服,每日 3 次,连服几日,可起催乳作用。虾有镇静作用,常用来治疗神

经衰弱、植物神经功能紊乱诸症。海虾是可以为大脑提供营养的美味食品。海虾中含有三种重要的脂肪酸,能使人长时间保持精力集中。

【附方】
①补肾兴阳:虾仁一斤,蛤蚧二枚,茴香、蜀椒各 4 两,并以青盐化酒炙炒,以木香粗末一两,和匀,乘热收新瓶中密封,每服一匙,空心盐酒嚼下。((纲目))
②宣吐风痰:连壳虾半斤,入葱、姜、酱煮汁,先吃虾后吃汁,紧束肚腹,以铜探引取吐。((纲目))
③治无乳及乳病:鲜虾仁一斤,取净肉捣烂,黄酒热服,少时乳至,再用猪蹄汤饮之,一日几次,其乳如泉。((纲目拾遗)) 虾米酒
④治痢症肿毒:虾,新瓦上焙干研末掺患处。((泉州本草))
⑤治血风脓疮:生虾、黄丹,捣和贴之,日一换。((潮湖集简方))

(王文)