

# 九成人不会刷牙

用35℃温水，画圆圈刷，最后勿使劲漱口



图1



图2

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，减少牙髓炎症的发生。

(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，要注意辩证使用，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，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)

# 吃虾的好处

虾肉具有味道鲜美，营养丰富的特点，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，它可减少血液中胆固醇含量，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，孕妇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。

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、腰膝酸痛等病症。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：虾米一斤，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，空心盐水噙下。(《纲目》)

② 宣吐风疾：连壳虾半斤，入葱、姜、酱煮汁，先吃虾后吃汁，紧束肚腹，以翎探引取吐。(《纲目》)

③ 治无乳及乳病：鲜虾米一斤，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 治痈疽肿毒：虾，新瓦上焙干研末掺患处。(《泉州本草》)

⑤ 治血风瘰疬：生虾、黄丹，捣和贴之，日一换。(《濒湖集简方》)

(王文)

