

睡觉流口水是睡得香吗？



我们时常可以听到这样的话：“你看他睡得多香，口水都流出来了！”在许多人眼中，睡觉时流口水似乎正是睡眠质量好的体现，不少家长在看到孩子流口水时还会和他人玩笑，称孩子是睡得太香，梦到了好吃的。事实真的是这样吗？专家提醒，成人睡觉流口水可能是身体某些疾病的信号。

口水，在医学上称为唾液，由唾液腺分泌。正常人每天分泌唾液总量为 1000~1500 毫升，

即使在没有食物刺激的情况下（比如睡眠时）仍有少量口水会分泌，以滑润口腔黏膜和保护牙齿，不过如此少量的口水通常不至于流到口腔外。

“睡姿不当是引起睡觉流口水的一大原因，但如果长期如此，就必须考虑其他因素了，这有可能是身体给出的健康警告。”专家表示，趴在桌上睡、侧卧睡都是容易引起流口水的睡觉姿势，除却这个原因，成年人睡觉流口水的

原因可能涉及以下几个方面。

首当其冲的原因是口腔炎症。有时人们睡觉前未能对牙齿进行全面清洁，导致牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质的积存，这些积存会帮助口腔内细菌繁殖，不但容易发生龋齿、牙周病，而且易引起口腔内炎症。这些不良刺激都会促进唾液分泌，导致疼痛和造成睡觉时流口水。一般这种情况可以通过治疗消除炎症，以减少或根除流口水症状。

其次，牙齿畸形也可能引起类似症状，特别是前牙畸形的人群。这类人群睡觉时唇部很难完全覆盖前牙面，上下唇常自然分开，口水就会不自觉流出来。

另外，当人用脑过度、极度疲劳或是服用某些药物，可能会引起人体植物神经功能紊乱，导致睡觉时出现副交感神经异常兴奋的情况，使大脑发出错误信号，从而引起睡觉流口水。这种情况需要患者多休息，合理调整身心状态，以避免因免疫力下降而引起的各种疾病。

专家补充，其实睡觉流口水还有一个原因是人体本身唾液分泌较多，该类人群应当尽早到医院进行检查，排查具体原因。而面对长期睡觉流口水现象，大家首先应当注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的良好习惯；一旦出现口腔疾病要及时治疗，减少不良刺激。

结论：睡觉流口水现象偶尔出现无须太过在意，若长期出现则要警惕其暗示的疾病隐患，应尽早就医以排除。

（苗露）

热热热，来碗解暑汤吧

都说夏季需要补水，补钾钠电解质，补盐……一看到要补这么多成分，大家都犯了难。想要在补水的同时补充身体所需的营养成分，汤汤水水便成了一个不错选择。正是酷暑难耐的时节，不如来碗消暑汤吧。

汤品众多，也需细心挑选。有的汤虽然营养丰富，但属热性，夏季饮用非但不能消暑，反而会让人更为燥热。记者咨询了专家，她给大家推荐了几款适合夏季饮用的汤品。

冬瓜汤

冬瓜是一种药食兼用的蔬菜，具有多种保健功效。中医认为，冬瓜味甘、淡、性凉，具有润肺生津，化痰止渴，利尿消肿，清热祛暑，解毒排脓的功效；可用于暑热口渴、痰热咳嗽等症的治疗，还能解鱼、酒毒。

夏季食用冬瓜能够达到较好的降暑效果，并且冬瓜可与很多菜品搭配，在菜色上也不至于太单一。冬瓜绿豆排骨汤、绿豆南瓜汤、冬瓜荷叶汤、冬瓜海带薏米汤等都是不错的选择。

丝瓜汤

中医认为，丝瓜味甘性凉，有清热消暑、解毒凉血、祛风化痰、润肌美容、通经络、通大便、行血脉、下乳汁等功效，其络、籽、藤、花、叶均可入药。最为常见的汤品恐怕要数丝瓜西红柿汤了。除却丝瓜之外，西红柿也是当下炙手可热的“消暑菜”，两者搭配在一起更有清热消暑、除烦止渴之功，能缓解暑热烦闷、口渴咽干等症。并且丝瓜的绵软配合西红柿清淡的酸味，更是能让人胃口大开。

西红柿汤

西红柿的消暑解渴功效可与西瓜媲美，然而西红柿中维生素 C 的含量却大约相当于西瓜的 10 倍。而且由于有有机酸的保护，在贮存和烹调过程中，它所含的维生素 C 又不易遭到破坏，人体利用率很高。因

此，常吃西红柿，对于治疗坏血病、过敏性紫癜、感冒和促进伤口愈合，都有重要的作用。

在制作西红柿汤的时候可以适当加入黑木耳，有助于补充铁。



绿豆汤

说到夏天，怎么能不提到绿豆呢？绿豆性味甘凉，有清热解毒之功。夏日里人们出汗多，体内水分损失很大，电解质平衡遭到破坏，用绿豆煮汤来补充是最理想的方法。饮用绿豆汤能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持水电解质平衡有着重要意义。

另外，如果在绿豆汤里加入莲子也是不错的选择。莲子汤有滋阴养神、祛热、驱暑的功效，老人在暑天烦热、失眠时饮用，疗效甚好。当然，需要注意的是，绿豆是凉性，胃寒的人食用要适量。

除却以上几种汤品，猪蹄米仁汤、山药药汤也是不错的选择。老年人还可制作红薯粥、南瓜粥等粥品以补充维生素和随汗流失的钾。

（苗露）



常见输血误区（一）

一般的人认为，只要供血者和受血者的血型相同，近亲之间输血会更安全。其实，近亲输血比非亲属之间输血更危险。这是因为人体血液中存在一种免疫活性淋巴细胞，它可引起“移植物抗宿主病”。

人体血液中存在着的免疫活性淋巴细胞，可以识别和排斥外来血液中的免疫活性淋巴细胞并使之失活。但当受血者免疫功能低下时，供血者的免疫活性淋巴细胞不但不会失活，反而会大量存活增殖，进而攻击受血者体内的细胞核组织，使受血者出现发热、皮疹、恶心、呕吐、厌食、腹泻、黄疸或便血等症状，还可引起全血细胞减少和肝、肾等多脏器功能衰竭。这就是所谓的移植物抗宿主病。此病往往发生在输血后 1~4 周内，治疗极为困难，病死率高达 99%。移植物抗宿主病可发生于正常输血者，但大多发生在 1~2 级（父母与女子、特别是孪生之间）亲属间输血。因为近亲之间免疫活性淋巴细胞特别相似，在受血者免疫功能低下的情况下，外来的免疫活性淋巴细胞更不易被识别和使之失活，他们大量存活增殖后就会攻击受血者的细胞核组织，导致移植物抗宿主病。所以，除非没有合适的非亲属关系血源，否则不可进行近亲输血。如果非输近血不可，需要对血液进行辐照处理，以灭活淋巴细胞。

（未完待续）
（申飞）

胃酸过多 吃点炒鸡蛋壳



现代人普遍工作压力大、不注意饮食，这些都可能影响肠胃功能，导致胃酸分泌过多。专家表示，如果排除了十分严重的器质性病变可能，胃病患者可以通过下面这个办法来抑酸养胃，具体做法是：将鸡蛋壳洗净，打碎后放入铁锅中用文火炒黄。注意，绝对不能炒焦。然后研末，研得越细越好。最后将其用白开水送服，1 日 2~3 次，1 次 3~5 克，见效后逐渐减少用量。

专家解释说，鸡蛋壳的主要成分是碳酸钙，有很明确的抑酸作用。它们进入人体胃部会覆盖在溃疡、炎症的表面，从而有效地保护胃黏膜。另外，鸡蛋壳的内膜对溃疡性疾病有很好的治疗效果，它曾经被从前的中医称为“凤凰衣”，专做治疗胃病药方里的药引，因此能起到辅助鸡蛋壳保护胃黏膜的作用。

不过这个中医食疗小方如果使用两周后不见效果，患者一定要到医院接受进一步的检查和治疗。毕竟，包括恶性肿瘤在内的许多疾病都能引起胃酸过多，人们必须警惕。

（李霆）