

漱口水可以天天用吗



在观看美剧时，总会看到剧中人物用漱口水清洁口腔的场景。事实上，在欧美国家，漱口水的使用也是非常普遍的。不过，近来有微博网友反映自己天天使用漱口水，反而让嘴“遭罪”了。漱口水到底可不可以天天用呢？

专家告诉记者，漱口水可分为治疗用和保健用两种，而目前市面上可买到的漱口水主要功用为抗过敏与消毒、消炎和杀菌。单纯漱口只能去除浮在牙齿表面的斑渍，而一些

隐蔽部位的沉积物还是要靠刷牙才能彻底清除，因而漱口水只能起辅助清洁作用，不可替代刷牙过程。

“一般来说，我们在给患者做手术之前都会对其口腔进行消毒，之后便会让患者使用漱口水进一步消毒杀菌。”专家表示，漱口水的有效成分中有一大部分都与牙膏相同，因而具有在短时间内抑制口腔细菌的效果。它能有效清洁口腔黏膜和舌背表面，从而提供一个相对清洁的口腔环境。在牙周手术或洁

牙治疗后，不少人由于牙根处于外露状态会比较敏感，医生也会根据实际情况开漱口水药方。不过这里的医用漱口水往往有规定的使用期限，要严格遵照医嘱，不可长期使用。

对于那些可以在药店和超市买到的漱口水，专家建议大家每日使用不要超过 3 次，可在早晚刷牙后用漱口水漱口。“漱口水还有一个功效是改善口气，如果是那种长期吸烟的人群，在应急时可适量使用。”专家补充，成年人使用漱口水相对安全，但儿童的口腔黏膜非常脆弱，不能接受太大的刺激。因而儿童要慎用漱口水，最适合孩子使用的消毒水便是低浓度盐糖水。

由于漱口水中含有抗菌药物成分，它必然会对口腔菌群造成影响。在使用漱口水时需要注意：首先不能过度频繁使用，以免漱口水中的刺激成分损坏口腔黏膜，造成味觉障碍与舌苔黏膜损坏，促使口腔菌群混乱；其次，与牙膏的使用相同，漱口水也不能只认准一个牌子，需要时常变换着用；最后，每次漱口应含漱 30 秒，以保证其杀菌效果。

“当然，因使用漱口水而造成味觉损害的临床病例并不常见，大家不必太过担心。”专家提示，如果感到漱口水过于刺激，应立即停用或用水稀释。

结论：漱口水可以作为辅助清洁口腔方式每日使用，但不能在一日中用得过于频繁。如果使用的漱口水过于刺激，应予以稀释或立即停用。

(苗露)

“秋冻”切忌“冻”过头

大家都用“秋高气爽”来形容秋季的气候，在这季节交替的时分，人们往往很容易染病。专家表示，秋季气候的主要特点在于凉、干燥与起风三点上，想要在秋日养生，这三点必须予以重视。

秋主金运养肺甚好

按中医运气学说，秋季主运为金运，金在天为燥，在脏为肺。肺在五行中也属金，与秋季的主运相同，因而此时的气候条件极易引发肺部病症。

秋季昼夜温差较大，人体呼吸道黏膜不断受到忽冷忽热的刺激，抵抗力减弱，许多病原微生物便有了可乘之机。免疫力较差的儿童与老人更易患呼吸道疾病。秋季感冒，老慢支、支气管扩张与哮喘都是非常常见的病症。不过，秋季虽然是慢性疾病和呼吸道疾病频发的时节，却同样是治疗呼吸道感染、哮喘等呼吸道

疾病的最佳时期。

秋冻也需有节制

大家都知道中国有句老话叫做“春捂秋冻”，不少人都认为用这种方式可以提高自身耐寒能力，从而增强免疫力。不过万事都有度，秋冻本是为了健身，若因此伤了身便得不偿失了。

“秋冻的确可以增强人的耐寒能力，但现在的气候瞬息万变，并不建议老年朋友在秋季‘冻’自己。”专家告诉记者，进入秋季以来，呼吸科门诊总是人满为患，其中不乏因受凉致病的老年人。

身体健康的年轻人可以尝试用秋冻的方式增强自身免疫力，但这种方法绝不是万能的，老人与孩子 in 秋季还是要以保暖为主。专家解释，所谓保暖并不单指穿得多，而是需要做到内外皆暖。出门时换上厚一点的外套，在

胸口、脖子等薄弱部位增加衣物御寒；用餐时多吃些温性暖身的食物。尤其是有呼吸道病史的人，更要注意根据气温的变化，根据实际情况添减衣物，出门尽量戴上口罩，以防冷空气引发或加重慢阻肺疾病。

清冻饮食注重锻炼

专家还提醒老年朋友们可以选择秋季去打一次预防针，一举抵御大部分的病毒；外出时尽可能少去人多口杂的公共场所，以防交叉感染；饮食要做到三餐有序，清淡为主，凉润为上。

“我每天都会走路上班，这种锻炼方式很不错。”专家补充，走路与散步是较适合老年人的运动，不过秋季运动时要选择空气清新的地方，以免运动时吸入大量污染空气，加重病情。

(苗露)

含菌饮料多在玩概念

随着人们对健康的关注，益生菌的概念可谓深入人心，市场上各种带着“菌”字眼的饮料也越来越多。走进任何一家大型超市，光是乳酸菌饮料就有不下数十种，包装上醒目地标示着“HovaruTM 活性乳酸菌”、“300 亿 yoyicTM 活性好菌”、“300 亿活力 C 菌 TM”、“每日 TM 活菌”等，让人看得摸不着头脑。这些“菌”有何区别？含菌饮料都能调节肠道功能吗？就让专家来告诉您。

专家指出，真正的益生菌饮料采用经过选育的优质菌株，更能耐受胃液的强酸，胆汁的强碱，以活性状态到达肠道，增加肠道有益菌的数量，起到维持人体肠道菌群动态平衡的作用。然而，现在市面上五花八门的含“菌”饮料，存在着诸多乱象。

一、名称太混乱。乳酸菌产品外包装上写着各种“菌”，专家表示，不少企业宣传的菌种是自己随便起的名字，究竟是什么，连专门研究这个的专家都看不懂，更别说消费者了。

二、数量不够多。乳酸菌饮料最关键的还是产品中所含菌的活性和数量。按照国家标准规定，每毫升活性乳酸菌饮品中所含的活菌数不能少于 100 万个，这不单指产品中的活菌数，而是指能进入肠道的活菌数量。可许多企业的产品却往往只宣传产品中的活菌数。

三、菌的品种不好。活性乳酸菌饮料成分表中罗列的菌种，一般包括干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌、

双歧杆菌、嗜热链球菌等，这些其实都是菌种的统称。真正决定乳酸菌活性优劣的其实是不同的菌株，而不是这一类的菌种。

四、保存条件不够。活性乳酸菌饮料需要进行冷藏灌装再到市面上销售。记者看到，在一些超市，尤其是农贸市场，销售活性乳酸菌饮料并没有冷藏，这样会造成乳酸菌活性迅速下降。

五、含糖量特别高。人们不难发现，乳酸菌饮料一般都特别甜。从其营养标签上标注的碳水化合物数量来看，大部分产品的含糖量都超过了 9 克/100 毫升，按此计算，一瓶 500 毫升的乳酸菌饮料就可能含 10 块方糖。

怎样挑到优质健康的乳酸菌饮料呢？专家为大家总结了 4 点。1.买发酵的，不买调配型的。发酵型乳酸菌饮料的配料表中会标明有乳酸杆菌，如配料表中无乳酸杆菌或标明含有乳酸，则不是乳酸菌饮料。2.选购活性乳酸菌饮料。它一般需在 2℃~8℃冷藏，而非活性乳酸饮料通常会在标签上说明常温保存即可。3.注意产品包装及生产日期。随着时间的延长，乳酸菌的活性会逐渐降低，甚至死亡，营养价值也随之降低。4.选择知名品牌。优质品牌能为消费者提供更多保障，无论是菌株的来源、生产过程，还是产品的食用历史都值得信赖。

(赵建京)



血液的颜色是什么？

通常，血呈红色。血的红色来自红细胞，红细胞的主要成分是血红蛋白。血红蛋白遇到充足的氧气，它就成为猩红色了。可是如果认为血一定是红的，那就不正确。事实上，与大自然的五彩缤纷一样，生物世界的血色也是多彩的。虾和蟹的血色是青色的；河蚌的血是淡蓝色的；昆虫的血是无色的；海蛸、墨鱼（乌贼）、蚯蚓的血是玫瑰色的；一种名叫冰鱼的血色是黄的；田螺的血是白色，顾名思义，大西洋里的白血鱼的血是白色；蜘蛛的血是绿的；章鱼的血液又是蓝的。最有趣的是一种叫做扇蛸虫的小东西，他的血液忽儿可以是红的，忽儿又变为绿的了。

现在发现，人的血液也有不是红色的。美国加州大学医学院的生理专家韦西在探险时，于智利的六千多米的高山上看到了许多适应力极强的部落人。这些人血液呈蓝色，遍体均呈蓝色。普通人无法在空气稀薄的高山上长期生活，可他们能在高山上很好地劳动和生存下来。他解释：“蓝血人”的形成与缺氧有关。在缺氧的条件下，血红蛋白可以成蓝色。而这些人血红蛋白要比普通人多得多。除了智利高山上的“蓝血人”外，世界上还另外发现了 200 多名的“蓝血人”，不过这是罕见的遗传疾病，是缺乏一种特殊的酶引起的。

(申飞)

胃弱少吃酸 眼差少吃辣



不同味道的食物，对应着身体不同的脏腑区域，适当搭配对健康有好处。如果偏食某种口味，则会适得其反。其中，脾胃虚弱的人，最好少吃点酸；视力不好的人，应少吃点辣。

酸能补肝，但吃过多的酸味食物会引起肝气偏盛，导致脾胃功能失调。所以，对于消化不良、说话声音低微、神疲倦怠的脾胃虚弱者，建议少吃味酸的食物，可以吃些如粳米、小米、扁豆、土豆、萝卜、牛肉等养胃的食物。“肝开窍于目”。肝不仅能为眼睛提供营养和进行功能调节，而且其状态亦可通过眼睛来加以表露。然而，经常吃辣则会克制肝的疏泄功能，影响气机的升降，表现为眼球充血、视物不清，甚至引发结膜炎、眼底动脉硬化、干眼症等。所以，对于肝血不足、两目干涩、视物模糊、夜盲、头晕目眩的人，应少吃味辣的食物，可以适当多吃些养肝的食物，如马齿苋、芹菜、胡萝卜、黑芝麻等。

(石立雅)