



X 新说

夜磨牙可致牙周病

磨牙症是指睡眠时有习惯性磨牙或白天也有无意识磨牙的现象,随时间慢慢加重,是一种长期的恶性循环疾病。由于多发生在夜间睡眠时,所以又叫“夜磨牙”。

夜磨牙是中枢神经系统部分脑细胞不正常兴奋导致三叉神经功能紊乱,引起咀嚼肌发生强烈持续性非功能性收缩,使牙齿发生嘎嘎响声的咀嚼运动。人在6~13岁时处于换牙期,为适应上下牙齿磨合出现磨牙现象属正常。然而,过了换牙期的青少年和成年人,若常有磨牙的现象发生,那就是一种病态了。

夜磨牙与心理因素、牙合因素以及血压波动等有关,可导致多种口腔疾病的发生。由于夜磨牙使牙齿强烈叩击在一起,又没有食物缓和,造成牙齿表面的保护物质过分磨损,使保护物质下面的牙本质暴露出来,轻则对冷、热、酸、甜等刺激食物过敏;重则可造成牙髓炎、咬合创伤、牙周组织损害、颞下颌关节损害、咀嚼肌肉损害等。

以牙合因素为主的夜磨牙,需要到医院口腔科治疗。对于磨牙习惯较严重的患者,可以根据其牙齿形状做一个夜磨牙保护咬合垫,晚上睡觉时戴在上颌牙齿上,制止磨牙的动作产生,从而保护牙齿的咬合面。

■ 据《中国家庭报》

M 美味

艾叶煲鸡汤



主要功效:散寒止血,温中益气。

推荐理由:宫寒不调、宫冷不孕的妇女,脾胃虚寒的人群。

材料:新鲜艾叶100g、光鸡半只、枸杞5g、生姜适量(3~4人量)。

烹调方法:

先将鸡切块洗净焯水备用,艾叶清洗干净,锅中加入鸡、生姜及清水2L,大火煲开后改用文火继续煲45分钟,然后把洗净沥干水后的艾叶放入锅中再煮5分钟,最后根据个人口味加入食盐、白胡椒等即可食用。

■ 据《广州日报》

鱼松五花腩炒芥菜

由于芥菜不吸油,因此要通过加入富含脂香味的食材,通过勾芡的手法增香。

材料:五花腩100克、鲮鱼滑100克、芥菜350克、姜片15克、豉油、糖、花生油、生粉、盐各适量。

做法:五花腩切成薄片备用;鲮鱼滑以平底锅煎成薄饼后切约1厘米宽条状备用;芥菜洗净切段备用。开锅下油,爆香姜片,下五花腩后,加入芥菜大火翻炒片刻,放入鱼松,下豉油、糖、盐调味,炒匀后勾芡即成。

■ 据《广州日报》



天气转暖 谨防皮肤病

“清明断雪,谷雨断霜。”随着谷雨节气的临近,气温回升增快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤疾病。

春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如果衣服穿多了有烦热之感,就表示已有火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。

桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长衣长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣物的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。

气温上升,湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以30℃左右为宜,洗后使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分洗发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。

■ 据《人民日报》

C 常识

吐酒咽痛,喝点苏打水

喝醉吐酒后,由于胃酸和酒精大量刺激咽喉部黏膜,会出现咽喉部的急性炎症,表现为咽痛。遇到这种情况,可以喝一些苏打水,或者嚼服达喜,对于缓解咽部不适都有疗效。其后需清淡饮食,多喝水,症状可逐渐缓解。

■ 据《家庭医生报》

常看手机如何减少伤害

总是低头看手机,对脖子来说是个不小的负担,常看手机的人应腰背挺直,将手机举起与眼睛的高度一致,视线与手机屏幕垂直,下巴不低垂也不仰起。还要多眨眨眼,避免看屏幕时间过长而诱发的视疲劳问题,建议每隔三四十分钟休息十分钟。

■ 据《健康咨询报》

小磕小碰如何消毒伤口

如果伤口不大、不深、不脏、出血不多时,可用以下方法自行处理:伤口周围可用碘酒消毒清洗,切记应从伤口内向外进行消毒,不要用擦过周围皮肤的棉球再去擦伤口。如果没有消毒液,可用纯净水或生理盐水将伤口冲洗干净,贴上创可贴或纱布。如果伤口较大、深、脏或流血不止,最好去医院就诊。

■ 据《老年日报》

Y 养生

白茅根玉米须泡茶能消肿

如果按下皮肤后有一个坑,不能迅速回弹,就是水肿的表现。水肿患者往往因为外感风邪、水湿或饮食不节、久病劳倦,导致肺、脾、肾三脏功能受阻,使水液代谢障碍,留在体内排不出,泛滥至肌肤,引起头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身浮肿。

上海市第六人民医院中医科副主任医师孟胜喜推荐一款去水肿的药茶:



取白茅根10克、玉米须20克、厚朴花2克,共同剪碎,用沸水冲泡即可,代茶饮。方中,白茅根有利尿消肿、降压等功效。玉米须有利尿作用,可以增加氯化物排出量,对各种原因引起的水肿都有一定疗效,其还对末梢血管有扩张作用,能够降压。厚朴花可理气、化湿,现代研究发现它含樟脑丸和挥发油,能降低血压、加速心跳。三味同用,清凉甘淡、气味清香,具有利尿消肿、行气消胀、降血压等功效。

需注意的是,气虚津亏者及孕妇慎用此茶。若患者确诊有器质性病变,应寻求正规治疗,此方可作辅助治疗之用。

■ 据《生命时报》

T 提醒

春季尝鲜正当时 食用野菜须谨慎



进入4月,香椿、榆钱等受到市民欢迎。不过有医生提醒,香椿、榆钱虽然富含营养,但并不适合所有人吃,食用时 also 需适量。

“香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素、黄酮类物质及多种矿物质,具有抗氧化、抗血栓、提高免疫力的一些功效;榆钱则可以保护胃黏膜,是春季尝鲜、丰富餐桌的好选择。”中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任、中国营养学会注册营养师刘金英说,“但也提醒大家,香椿中含有大量的亚硝酸盐,在食用前一定要用沸水焯一下,吃的时候也要适量,患有过敏性疾病、糖尿病、高血压的人群更要少吃。”

刘金英介绍,杨树花、蒲公英、桃花瓣都是药食同源的植物,是可以食用的,但其性味偏寒,适合有炎症、食火、便秘的人吃,脾胃虚寒的人不宜多吃。

■ 据《北京晚报》