



更多资讯请加入“新民健康”微信公众号
https://wap.xinmin.cn/health/index.htm

新民健康

本报新民健康工作室主编 | 总第 285 期 | 2021 年 5 月 18 日 星期二 本版策划: 孙黎 视觉设计: 薛冬银 编辑邮箱: xjmj@xmwb.com.cn

今起开通绿色牙周专线, 一个电话, 口腔大咖为你支招 牙周健康云讲堂, 学习如何保住天然牙!

牙齿松动的市民, 知名口腔大咖面对面云宣教指导

很多成年人都有不同程度的牙周问题, 如牙龈出血、红肿、牙周溢脓、口腔异味等, 导致了牙齿松动、脱落。5 月, 新民健康特别携手知名口腔种植大咖、牙周教授等专家, 为市民提供牙周健康云讲堂, 提前将缺失牙扼杀在源头, 揭秘松动牙如何重新稳固。

牙周发炎、牙齿松动 原来都是有办法的!

“最近牙龈总是有点肿胀不舒服, 口气也变重了。”56 岁的胡女士, 因为感觉牙齿有点松动, 就尝试着报名了“牙周健康云讲堂”, 她表示幸好及时报名, 才知道原来牙龈炎如果扩散到牙周组织, 就会破坏牙槽骨, 牙齿就只能掉了, 而且松动的牙齿并不

是直接拔掉, 现在都是有办法重新固定的。

一次牙周健康云讲堂, 让她懂得如何避免掉牙、戴假牙, 胡女士感叹这个活动很适合中老年朋友, “真要到掉了牙齿再处理, 那花费的时间和精力就多了。”

约九成缺牙都是牙周问题引发 大部分人为何在“坐等缺牙”?

“约 90% 的缺牙都是跟牙周疾病有关。”知名口腔专家李娜表示, 但很多人因为口腔保健意识不足, 会慢慢坐等缺牙的发生。

“牙周疾病具有隐匿性, 如果有口臭、牙龈肿痛、牙齿松动等情况, 许多人并不会去看牙, 以为忍忍也就过去了, 等到了深

度牙周炎症, 牙痛得厉害, 这才不得不去医院。”李娜透露, 这时候一般都有牙龈萎缩、牙槽骨流失的现象, 很多人的牙齿都蛀空了, 不得不拔除。但如果能及时引起重视, 松动的可以重新固定, 牙周炎症得到控制, 就不会出现“老掉牙”。



从源头扼杀缺失牙 宣教松动牙固定 特邀知名口腔大咖坐镇

牙龈一旦萎缩就不可逆! 牙齿一旦达到三级松动度就只能拔除! 如何让市民提升口腔健康意识, 避免走上“松牙、掉牙、戴假牙”的老路, 避免以后花大钱去修复?

本周, 新民健康特邀留美/留日种植专家、口腔学者、知名口腔“明星”

牙医等专家团队, 为市民朋友进行专场云讲座, 传递先进的牙周修复理念, 提供牙周健康科普、专业口腔健康评估, 帮助大家源头上扼杀缺失牙的产生, 同时针对缺牙市民也进行面对面云宣教。

爱牙福利

1. 免费牙周健康测试
2. 开通大咖绿色通道, 免费制定口腔保健方案
3. 特邀知名口腔专家面对面云宣教答疑
4. 免费申领爱牙礼包 1 份(牙线、牙刷、漱口水)



>> 特邀专家



李娜

知名口腔医疗种植总监
同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员



魏兵

口腔健康管理专家
知名口腔疑难种植总监
美国罗琳达大学种植临床硕士
ICOI 国际种植专科医师协会会员
中华口腔医学会会员
多档电视节目特邀嘉宾
毕业于中国医科大学

活动时间: 5 月 20 日周四 13:30 | 5 月 21 日周五 13:30

报名咨询热线 **52921992**
021-

或编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至: 13331917156

健康小百科

发酵食品, 用时间证明它的好!

在冰箱和现代灭菌工艺发明之前, 脱水、腌制和发酵几乎是人类仅有的三种延长食物保质期的方法。人类掌握用火煮食大约在 50 万年前, 而人类掌握“发酵”这种食品处理方式可能早在 100 万年前就出现了。脱水, 会让食物变硬, 如蒙古风干牛羊肉; 腌制, 会让食物过咸, 如咸肉、咸菜; 发酵, 因为引入了微生物的帮助, 反而使食物增添了各种奇妙的口感。

时至今日, 中国乃至全世界, 发酵食品都是人类食物链上不可或缺的一环。

发酵的原理是主动引入一批对人体无害的厌氧菌, 在食物上繁殖, 并形成主导地位, 让其它对人体有害的病菌无法繁殖。这些微生物以葡萄糖为原料, 发酵产生酒精, 便是酿酒; 以乳糖为原料, 发酵产生乳酸, 便是酸奶; 以淀粉为原料, 发酵产生二氧化碳, 便是面包“松软”的根源; 以蛋白质为原料, 发酵产生包括谷氨酸在内的小分子氨基酸, 而氨基酸的味道便是那腐乳的独特鲜美。

我们日常生活中所食用的发酵类食品大致可分为 3 类: 1. 谷物发酵制品, 如米醋、米酒、馒头、面包等。2. 豆类发酵制品, 如酱油、豆豉、腐乳等。3. 乳类发酵制品, 如酸奶、干酪等。适合常吃的发酵食物有:

谷类发酵——酒酿

中医认为, 糯米经过酿制发酵后, 营养成分更易于人体吸收, 是中老年人、产妇和体虚者补气养血之佳品。酒酿冷饮有消食化积和镇静作用, 热饮能驱寒祛湿、活血化痰, 对腰背酸痛、手足麻木、风湿性关节炎及跌打损伤

等有益。由于酒酿会产生少量酒精, 且存放时间越久度数越高, 因此肝病者、孕妇慎食。

豆类发酵——纳豆

大豆, 富含植物蛋白、卵磷脂等营养物质, 其植物蛋白含量高达 40%, 却不易被人体消化吸收。但经微生物的分解作用发酵后形成的纳豆, 蛋白质吸收率从原来的 5% 激增到 90% 以上, 且蛋白质、糖类、纤维素、维生素 B、钙铁离子的含量都要高于煮熟的大豆。在发酵过程中, 纳豆形成的纳豆激酶, 可以辅助溶血栓, 对血栓性心脑血管疾病及老年痴呆症的预防具有重要意义。但是, 纳豆嘌呤高, 患有胃病、肾病、痛风的人群不适宜食用。此外纳豆激酶还有抗凝血能力, 伤口未愈者也不宜食用。

乳类发酵——酸奶、干酪

酸奶是如糖不耐症人群的福音。因为发酵后, 其中的乳酸菌会将乳糖分解为半乳糖, 同时产生乳糖酶, 帮助人体消化吸收。乳酸菌可以激发人体免疫系统, 提高 NK 细胞和淋巴细胞的机能及活性, 增强机体免疫力。干酪在发酵成熟的过程中, 蛋白质分解为氨基酸和其他小分子物质, 脂肪分解为脂肪酸, 其中 40% 为不饱和脂肪酸。具有辅助降血清胆固醇, 预防心血管疾病、高血压、高血糖等作用。

发酵食品对人体健康发挥着积极的作用。营养学家建议, 每日摄取 1-2 种发酵食品, 尤其是早餐时间食用, 可激活身体一天的活力! (孙黎)

浅谈推拿的前世今生

推拿, 被誉为“元老医术”。属于中医外治的范畴, 是一种“以人疗人”的物理治疗方法, 也是民间主要的养生保健方式。

起源: 推拿疗法在我国已有近两千年的历史, 我国最早运用按摩的时代可追溯到原始社会。我们的祖先在生活和劳作中, 常会因外伤而出现疼痛, 会本能地用手或木棒等工具按摩或轻扣不适部位, 以此达到消肿止痛的效果。在这种经验的积累下, 他们把本能的按抚行为演变成了系统的治疗和养生方法。

历史: 早在殷商时期文献中便有初载, 当时巫吏利用包括推拿按摩在内的一些民间疗法的效果来印证其神力。到了春秋战国时期, 名医扁鹊途径魏国时, 运用推拿等手法治愈了魏太子暴疾尸厥之症。发展至隋唐时期, 推拿疗法得到了广泛的临床应用。如《千金要方》中记载的按摩治疗“小儿鼻塞不通”、“夜啼”、“腹胀满”等。《续神仙传》中记载唐杭州县吏马湘以“竹杖打之”治疗腰、腿不适之症, 是器械拍打手法的最早记载。此后又推陈出新, 如《圣记总录》中用生铁熨斗摩项治疗风热冲目;《医说》中揉滚竹管治疗骨折后遗症;《回回药方》中用“脚踏法”、“擀面椎于脱出骨上”治疗脊柱骨折等。由于明清时期因“崇儒尊道”的封建礼教占据统治地位, 认为推拿“有伤大雅”, 乃劳力者之“贱技”, 非“奉君之道”, 故而推拿疗法逐渐被政府冷落。相反, 推拿转向民间后倍受推崇, 竟演化出多种流派, 如湘西的小儿推拿、北方的正骨推拿、江浙的

一指禅推拿、山东的武功推拿、川蓉的经穴推拿、上海的拥法推拿等。

那么推拿对人体的主要作用有哪些?

1. 疏通经络。《黄帝内经》所述:“经络不通, 病生于不仁, 治之以按摩。”说明通过推拿有疏通经络之效果。从现代医学角度来看, 其主要是通过刺激末梢神经, 促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程, 以协调各组织、器官间的功能, 使人体新陈代谢水平有所提高。
2. 运行气血。通过推拿可使疲劳不适部位的气血运行加快。从而使机体的肌肉、关节、经络等得到气血的濡养。迅速解除疲劳不适, 恢复体力。
3. 调理脏腑。推拿可对脏腑在体表的反射区施以手法, 起到对其直接按摩的作用, 以达到调理相应脏腑功能的效果。
4. 活血化瘀。推拿中按、摩、揉、推等手法, 能促使局部皮肤温度升高, 毛细血管扩张, 促进损伤组织周围的血液循环, 起到活血的作用, 使瘀血逐渐吸收消散, 从而起到活血化瘀, 祛瘀生肌的作用。
5. 理筋整复。由于各种原因造成的人体某些位置异常, 可通过推拿外力的作用直接得以纠正。运用牵引、拔伸、摇扳、弹拨等可使关节错位者整复, 骨缝开错者合拢, 软组织撕裂者对位, 肌腱滑脱者理正等。从而消除引起肌肉痉挛和局部疼痛的病理状态, 有利于损伤组织的修复和关节功能的恢复。(孙黎)

本版活动为公益活动, 不参加者推荐医疗服务或其他商品, 相关信息仅供参考。