

9月20日是第33个“全国爱牙日”，今年的宣传主题为“口腔健康 全身健康”。想要保持口腔健康，最重要的一步就是好好清洁牙齿，对于难以清洁的牙缝，我们需要一些特殊工具的帮助，比如牙缝刷、牙线、冲牙器等——

清洁牙缝，你选对工具了吗

□ 董潇潇

前段时间，江苏一位口腔医生在网上发文说帮病人在牙缝里掏出了一颗草莓籽。过分的是，它居然发芽了，这颗发芽的草莓籽震惊了所有人。这颗顽强的种子以一种非常直观的形式向我们展示，没有经过良好清洁的牙缝，将会有多么“生机勃勃”。然而，能够在牙缝中“茁壮成长”的，不只是草莓籽，更多的还有口腔内的细菌。保持口腔健康，第一步也是最重要的一步，就是好好清洁牙齿，尤其是难以清洁的牙缝。那么，用什么工具、怎么清洁，才能让牙缝真正干净呢？

口腔内有300多种细菌

坚实的牙面为细菌的生长提供了有利基础，唾液和食物残渣为细菌提供了充足的养料和水分，温暖潮湿的口腔环境更是细菌生长的小型天堂。牙垢、牙菌斑都是牙齿表面聚集生长的成团细菌。口腔内的细菌种类超过300多种。

300多年前，发明显微镜的荷兰科学家列文·虎克就曾经在用显微镜观察牙垢后感叹：“在一个人牙垢里生活的微小生物，比整个荷兰王国的居民还要多”。事实上，虎克还是保守了，如果不好好清洁，一个人口腔内的细菌数量可能超过地球人口的总数。细菌是引起蛀牙、牙龈炎、牙周炎、种植体周围感染的主要因素。想要保持口腔健康，第一步也是最重要的一步，就是好好清洁牙齿，尤其是难以清洁的牙缝。

无论普通手动牙刷，还是电动牙刷，都很难充分清洁牙缝。我们需要一些特殊工具的帮助。例如牙缝刷、牙线、冲牙器。

清洁牙齿，工具要组合使用

由于牙根的横截面往往不是规则的圆形或椭圆形，在牙与牙相邻的面，也就是牙缝位置往往存在凹陷。据研究显示，牙刷合并牙缝刷、牙线，清洁效果要远远好于只使用

牙刷。因此，只使用牙刷刷牙是不够的，最好能加上牙缝刷或者牙线清洁牙缝。对于龋齿或者牙周疾病的高风险人群更是必须的。

牙缝刷的清洁效果要远远好于牙线，但只有存在牙缝的情况下才能使用。多毛的牙缝刷能更好的贴合牙面，清洁牙缝的细菌；牙线可能只能与牙面凸起的部分点状接触，而不能有效清洁凹陷部分。

如果已经出现了牙龈退缩，有牙缝存在，牙缝刷能够通过的话，推荐使用牙缝刷清洁牙缝。牙缝刷有不同大小，应当根据牙缝的大小选用适当尺寸的牙缝刷。牙缝刷通过牙缝时，应当紧贴牙龈和两边牙面，略有阻力，但是不会有任何疼痛。如果使用出现疼痛，很可能是牙缝刷过大或者通过角度有误，损伤了牙龈。

而如果没有任何牙龈退缩，没有牙缝可供牙缝刷通过，那么就建议使用牙线或者冲牙器（水牙线）。冲牙器的清洁效果优于牙

线，也更容易使用。

至于牙签，可能是大众使用最多的牙缝清洁工具，但事实上牙签的接触面积最小，遗漏了绝大部分的牙面，清洁不到，而且坚硬的牙签更容易刺伤牙龈。因此，牙签并不是清洁牙缝的好选择。

牙缝清洁应该每天两次

由于细菌被去除后12小时，又会重新粘附在牙面上，因此理想状态一天应当使用两次牙缝刷、牙线、冲牙器。如果过于忙碌，至少每天认真使用一次。牙缝刷就是一个小型的牙刷，可以反复使用。而一旦刷头的钢丝产生扭曲、断裂，或者刷毛脱落，就建议更换。

使用牙缝刷、牙线、冲牙器的时候如果出现出血，但是并不疼痛，说明牙龈存在细菌堆积产生的炎症，这时候建议拜访牙医进行检查，使用专业设备去除细菌结石。同时继续认真使用牙缝刷、牙线、冲牙器进行清

洁。除去细菌后，牙龈炎症消失，出血也就消失了。但是如果伴有疼痛，则说明很可能损伤了牙龈。建议找牙医进行检查，制定更为合适的日常清洁方案。

另外，有人认为漱口也能够代替牙缝刷、牙线、冲牙器。漱口只能去除残留在牙缝里的食物残渣，并不能去除像苔藓一样附着在牙面上的细菌。而且，食物残渣并不会直接引起口腔疾病，只是为细菌的生长提供了养分和温床，所以只去除食物残渣并不足以预防和控制口腔疾病，还是需要耐心使用牙缝刷、牙线、冲牙器。

总之，清洁牙缝并不是一件容易的事，最佳选择是询问专业牙医，根据个人具体情况制定最适合的方案。然后持之以恒坚持下去。选对清洁工具，良好的日常清洁，加上定期找专业牙医进行检查和清洁，能够降低口腔疾病的危险，有助于我们拥有一口健康的好牙。（作者系北京和睦家医院口腔科医生）

秋天也要防过敏

□ 宁蔚夏

趁着秋高气爽之际，王女士一家三口到郊外去游玩。不想，回来后女儿就打喷嚏、流眼泪、嗓子发痒。王女士以为女儿是感冒了，吃了几天感冒药也不见效。到医院经过仔细检查，才知道她女儿患的是秋季过敏症，是接触野外杂草花粉引起的。

一提起花粉过敏，人们首先会想到的是百花盛开的春天。其实，无论是春天还是秋天，都可以发生花粉过敏，只不过是致敏植物不同罢了。春天主要以树木花粉为主，多为种子树，如柏、松、杨、柳、榆等；而秋天则不同，主要是属于草本植物的一些杂草花粉，最常见的是蒿草、葎草（又称拉拉秧）、豚草等。这些杂草一般生长在城郊、山区、河沟、路旁和荒地上，具有顽强的生命力，花朵细小，花粉产量非常大，播散持续时间长，因而更容易导致过敏的发生。

秋季花粉过敏症主要发生在8—10月，9月为高峰，在我国有着明显的区域性，多发于北方。由于花粉中含有致敏的蛋白成分，所以它一旦被具有过敏体质的人吸入，就会引发过敏反应。患者可出现流涕、喷嚏、鼻塞等过敏性鼻炎症状，也可出现流泪、结膜充血、眼痒等过敏性结膜炎症状，还可出现耳痒、皮肤瘙痒等过敏性皮炎症状，甚至出现咳嗽、憋气或呼吸困难等过敏性哮喘的症状。

在此时节，人们须加强对秋季过敏症的预防。属于过敏体质或有过敏史的人，在花粉播散期应尽可能减少户外活动；白天关闭门窗；外出时注意加强防护，人吸入，就会引发过敏反应。回家后换上干净的衣服；晾衣服也最好在室内，以免将花粉带入室内；平时要加强锻炼身体，增强体质，防止受凉；同时注意观察，寻找过敏症发病的诱因，并尽量去除或避免。

一旦出现鼻、眼、耳、皮肤症状者，应及时服用抗过敏药物，如氯雷他定和西替利嗪等。若发生哮喘难以缓解，须及时去医疗机构治疗。如果过敏原明确，可接受脱敏治疗，即小量多次注射经过特殊处理制备的过敏原（如花粉），并逐步增加注射剂量，直到使患者完全耐受这种过敏原，脱敏治疗时间一般为3—5年。（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）

2021中国研究型医院高峰论坛举办

科普时报讯（孙潇）面对世界百年未有之大变局和新冠肺炎疫情防控的重大启示，中国研究型医院如何立足新发展阶段、贯彻新发展理念、构建新发展格局，更好地担当促进我国卫生与健康事业创新发展的职能使命。9月11日在京开幕的“2021中国研究型医院高峰论坛”以线上线下相结合的方式，聚集近2000名国内外医院管理专家、临床专家、科学家和企业家，以“医院新模式、发展新动能”为主题展开集中探讨。同时，首次发布了《中国研究型医院建设指南》《研究型医院评价指标体系》《研究型医院学科评价指标体系》和《研究型医院评价指南》。

中国研究型医院学会会长何振喜以《研究型医院的使命思考》为题作了主旨报告，回顾了研究型医院探索历程，总结了研究型医院经验启示，剖析了研究型医院矛盾困境，提出了新阶段研究型医院创新发展的模式路径。申长雨、施一公、付小兵、宁光、王兴鹏、赵国光、宋校分别作了报告。

书画有助于提升老年人幸福指数

科普时报讯（项铮）在日前启动的“您好，阳光老人”2021中老年书画摄影展上，北京师范大学大学美术馆执行馆长甄巍认为，中老年书画摄影展为老年群体提供展示才华的平台、交流互赏的社会交往空间，有助于提高老年群体晚年生活的幸福指数。

甄巍表示，书画作为老年文化生活和全民美育的重要内容，其核心是欣赏实践和创作实践，通过观察、表达、交流等一系列形式感受美、创作美与欣赏美，有助于老年群体保持和延长视觉、触觉、听觉等器官和行为能力的敏感度；富有美感的生活，有助于老年人陶冶性情和提高自我审美境界。

药品安全合作联盟秘书长张文虎表示，提升老年群体的生活质量和精神文化素养，不仅是群众的自我责任，也是社会的责任。书画摄影活动在老年群体实现了多运动、多用脑和多社交，在充实老年人文化生活的同时也提升了精神素养与健康素养。他呼吁，患慢病的老年人在书画摄影实践过程中应注意安全、合理用药。

秋分时节，饮食起居如何顺应自然

□ 杨师



视觉中国供图

9月23日秋分节气，是季节变更的转折点，这一天昼夜平分，此后转入白天短夜间长的天气。

人生于天地之间，保持内外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。因此在养生时要考虑节气的因素，有选择地进行调养。

秋分时节气光照减少，日短夜长；气温下降，温差增大；空气干燥，湿度偏低。此时节保健的关键是要防燥邪。燥邪易伤人体津液，肺失津润，功能必然受到影响。

穿衣：“秋冻”忌受寒

早秋以热、湿为主；中秋前后又以燥为主；而到了深秋、晚秋，却又以凉、寒为主，夜凉白天热，温差大。

自然的变化使人体也发生相应变化：万物凋零，秋风肃杀，让人徒生悲凉、抑郁之感；气温下降，冷空气对人体产生不良刺激，四肢尤其足部远端毛细血管收缩，皮肤温度下降；血压升高，血黏稠度增高，代谢增高，心脏耗氧增多，容易诱发心脑血管疾病；气温下降及空气干燥，会降低呼吸道的黏膜抵抗力，细小支气管阻力增加，黏膜纤毛运动减少，使感冒、支气管炎、哮喘增多；同时腹部及背部受寒也会诱发胃炎、溃疡发作。

秋分时节衣服宜缓穿缓脱，穿轻薄保暖又不感觉热的衣服。应根据气温变化，及时增减衣服，增强机体抵抗力，预防外感风寒，注意保暖，以解秋燥。

秋分气温逐渐下降，气候寒热多变。如果常常赤膊赤脚，皮肤散热多了，寒气侵入体内，抵抗力降低，容易伤风感冒，诱发或加重原有疾病。

俗话说，春捂秋冻，不生杂病。但不要一概而论。年老体弱或急、重症的患者，根据个人实际情况添加衣物。切忌受寒，导致疾病的发生。

饮食：以谷类为主，少辛添酸

在食物的属性中，不同的饮食有其不同的“性”“味”“归经”“升降沉浮”及“补泻”作用。不同的属性，其作用不

同，适应的人群也不同。因此，要随着节气的变化，调节饮食结构。

《饮膳正要》提到，“秋气燥，宜食麻以润其燥”。秋分时节气宜平补，饮食清润，适当多喝温开水、淡茶和汤，以水解燥；适当多吃水果、蔬菜，少吃辛辣食物，以润清燥。

食物多样，以谷类为主。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。根据粮食、蔬菜、水果等食物的自然收获期，选用应季蔬菜、水果。植物不同部位适宜不同季节食用。吃根的蔬菜，多有补养下焦肝肾作用；吃茎和果实的蔬菜，多有通透作用，补养脾胃；吃叶子的食物，多有宣发作用，补养上焦；吃种子的蔬菜，多有补养心作用。

饮食要因人而异。人有男女老幼之别，体有虚实寒热之辨，生活所处地理环境各异，故应根据实际情况，有针对性地选择升补、清补、淡补、平补、滋补。不要在秋分时吃辛辣、刺激、生冷食物。少吃寒凉食物。重点养肺，少辛添酸。

起居：心平气和，早睡早起

人生于天地之间，其生命活动就要与大自然的变化保持一致，以顺应自然，这

就是“天人相应”的思想。当气候变冷时，正是人体阳气收敛、阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主。按照春生夏长、秋收冬藏的自然规律，来维护和加强机体的阴阳平衡，使之能顺应四时养生。

秋分时节气要保持心平气和，睡眠充足，以静化燥；早睡早起，露头而睡；室内空气要流通、湿润。秋季早睡早起，顺应了秋收的特点，早睡以利于阴精的收藏，以顺应阳气之收敛；早起以顺应阳气

就是“天人相应”的思想。当气候变冷时，正是人体阳气收敛、阴精潜藏于内之时，故应以保养阴精为主。按照春生夏长、秋收冬藏的自然规律，来维护和加强机体的阴阳平衡，使之能顺应四时养生。

秋分时节气要保持心平气和，睡眠充足，以静化燥；早睡早起，露头而睡；室内空气要流通、湿润。秋季早睡早起，顺应了秋收的特点，早睡以利于阴精的收藏，以顺应阳气之收敛；早起以顺应阳气

一年有24个节气，而一天就是一年的缩影，每天不同时间对应每年不同时间，也是有24节气的。24小时类似24节气。

3点立春，4点雨水，5点惊蛰，6点春分，7点清明，8点谷雨；9点立夏，10点小满，11点芒种，12点夏至，13点小暑，14点大暑；15点立秋，16点处暑，17点白露，18点秋分，19点寒露，20点霜降；21点立冬，22点小雪，23点大雪，24点冬至，1点小寒，2点大寒。

2016年11月30日，中国申报的“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。作为中国人特有的时间知识体系，该遗产项目深刻影响着人们的思维方式和行为准则，是中华民族文化认同的重要载体。鲜明地体现了中国人尊重自然、顺应自然规律和适应可持续发展的理念，彰显出中国对宇宙和自然界认识的独特性及其实践活动的丰富性，与自然和谐相处的智慧和创造力，也是人类文化多样性的生动见证。

一天中的24节气

一年有24个节气，而一天就是一年的缩影，每天不同时间对应每年不同时间，也是有24节气的。24小时类似24节气。

3点立春，4点雨水，5点惊蛰，6点春分，7点清明，8点谷雨；9点立夏，10点小满，11点芒种，12点夏至，13点小暑，14点大暑；15点立秋，16点处暑，17点白露，18点秋分，19点寒露，20点霜降；21点立冬，22点小雪，23点大雪，24点冬至，1点小寒，2点大寒。

2016年11月30日，中国申报的“二十四节气——中国人通过观察太阳周年运动而形成的时间知识体系及其实践”被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。作为中国人特有的时间知识体系，该遗产项目深刻影响着人们的思维方式和行为准则，是中华民族文化认同的重要载体。鲜明地体现了中国人尊重自然、顺应自然规律和适应可持续发展的理念，彰显出中国对宇宙和自然界认识的独特性及其实践活动的丰富性，与自然和谐相处的智慧和创造力，也是人类文化多样性的生动见证。

慢性病患者发生带状疱疹的风险高

警惕带状疱疹，接种疫苗早预防

□ 科普时报记者 项铮

带状疱疹是常见病，目前，在全球发病率为每年千分之三至千分之十。在我国，近些年来，50岁及以上人群的带状疱疹发病率逐年上升，发病人群也呈年轻化趋势。带状疱疹可带来严重的神经痛，并且是可以反复发作的疾病。如何预防和治疗带状疱疹？带状疱疹疫苗有哪些适应证呢？

带状疱疹可反复发作

北京佑安医院皮肤科主任医师刘翠娥日前接受科普时报记者采访时表示，和水痘一样，带状疱疹也是由水痘带状疱疹病毒引起的。在初次感染水痘带状疱疹病毒时，患者表现为水痘的症状。这个病毒在人体免疫力低下的时候被再

次激活，再次激活以后就表现为带状疱疹的症状。所以，已经得过带状疱疹的患者，在免疫力低下的时候也可以再次发作。

带状疱疹重要的特征之一是神经痛，且疼痛非常剧烈，有的像电击痛，有的像刀割一样的疼痛。有些患者疼痛得睡不着觉，进而影响生活质量。有的人带状疱疹后遗神经痛，可能持续几个月，甚至10多年。

三管齐下治疗带状疱疹

刘翠娥表示，病人一旦出现疼痛、神经痛，尤其是针刺样的疼痛或者刀割样的疼痛，或是出现红斑水疱情况，建议及时

就诊。

刘翠娥强调，带状疱疹的治疗原则是越早治疗越好。一般来讲，治疗带状疱疹要“三管齐下”，即在疾病早期进行抗病毒、营养神经、止痛治疗。有时还要配合理疗和中药，严重的需要借助疼痛科的手术治疗。

注射疫苗是最好的预防手段

刘翠娥介绍，预防带状疱疹的手段之一是接种带状疱疹疫苗。全球临床研究结果显示，接种带状疱疹疫苗对50岁及以上和70岁及以上成人的保护效力，分别为97.2%、91.3%。

慢性病患者发生带状疱疹的风险高

带瘤怀孕，子宫肌瘤何时剔除

□ 谭先杰

如果怀孕前压根儿就没有接受过妇科检查，怀孕后在检查胎儿是否正常时才发现问题，该怎么办？或者怀孕前发现了小的子宫肌瘤，医生认为暂时不需要手术，带着肌瘤怀孕的妇女，妊娠期要注意哪些问题？

原则上，除非发生某些迫不得已的情况，妊娠期一般对子宫肌瘤暂时不做剔除，留待分娩时或分娩后处理，主要是考虑妊娠期肌瘤剔除手术可能引起失血量过多；手术可能导致流产及早产的发生；肌瘤剔除术的子宫肌瘤的伤口可能在妊娠晚期或分娩时发生子宫破裂。

那么，这些“苟延残喘”、并与胎儿一起成长的子宫肌瘤，孕妇在分娩时选择自然生还是剖宫产呢？这主要根据肌瘤的部位和大小决定。

如果子宫肌瘤位于子宫顶部（宫底）

或子宫的前后壁，而且直径小于8厘米，检查判断肌瘤不影响胎儿进入盆腔和经阴道娩出，可以试自然分娩，产后再根据情况对肌瘤进行手术。需要注意的是，分娩中由于子宫的收缩、牵拉和挤压，可伤及肌瘤，导致肌瘤变性和感染，因此产后需要注意子宫恢复（复旧）情况，并适当使用促使子宫收缩的药物和抗生素。

如果肌瘤位于子宫下端，影响胎儿进入盆腔和经过产道分娩，或者子宫肌瘤直径大于8厘米，以及肌瘤可能导致子宫收缩乏力时，应该选择剖宫产，取出胎儿后再剔除肌瘤，以避免由于肌瘤的存在而使产后子宫复旧不佳，恶露时间延长，甚至感染。极个别的情况下，子宫肌瘤剔除术中或者术后出血过多，还需要行子宫切除。

此外有人提出，剖宫产术中剔除肌瘤有遗漏肌瘤的风险。因为刚刚娩出胎儿，

子宫较大，没有恢复到正常大小，有些小的肌瘤就显得更小，可能被忽略而留下，日后出现复发。但实际上，非妊娠期子宫肌瘤剔除术也存在同样的问题，医生通过用手仔细触诊搜索，可以很大程度上避免这种情况的发生。

对于妊娠期的子宫肌瘤，一般不行人工肌瘤剔除术，但如果发生下列情况，就需要在妊娠期对子宫肌瘤进行手术。这些情况包括：大型子宫肌瘤（直径大于8cm甚至10cm），因为太大的肌瘤容易发生红色变性；患者症状多，经常腹痛，有频繁子宫收缩或阴道出血症状者；肌瘤进行性变大，刺激腹膜，有急性腹痛、低热、白细胞升高等局限性腹膜炎症状；肌瘤与胎盘位置接近，这种情况可能引起产时子宫收缩不良，导致产后出血或胎盘滞留。

那么，如果怀孕期间对子宫肌瘤进行

手术，需要注意哪些问题呢？手术时机通常选择在妊娠中期，一般在怀孕14—16周左右。这个时期子宫增大不明显，同时胎儿又比较稳定。可以预料，在妊娠期行子宫肌瘤剔除术的难度会比较大。至于是通过腹腔镜还是开腹手术，需要医生根据肌瘤的情况判断。除非是有蒂部的浆膜下肌瘤，还是开腹手术更为稳妥。除了术中需要更注意操作轻柔外，术后还需要加强胎监护。

（作者系中国医学科学院北京协和医院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”）