

走出种植牙误区，给老人第三副牙齿

◎ 通讯员 衣晓峰 徐旭
本报记者 李丽云

老年人缺牙不仅会影响进食，还会影响外表美观。而种植牙是目前最好的缺失牙齿修复技术之一，拥有“人类第三副牙齿”的美誉。

不过，对于种牙，不少老年人心存顾虑：高龄人群种牙风险会不会太大？牙是缺几颗就种几颗？活动假牙也很好，种牙有必要吗？针对上述疑问，科技日报记者采访了相关专家，为您解答疑惑。

即便是高龄老人也能种牙

临床建议，接受种植牙手术的患者，其年龄下限为18周岁，而对于年龄上限并无绝对的限制。哈尔滨医科大学附属第一医院口腔修复科副

教授刘鑫告诉科技日报记者，他曾给一名93岁高龄的患者进行了该手术，且术后效果不错。“只要患者身体条件好，符合手术条件，就可以进行种植牙手术。”他说。

刘鑫表示，许多高龄老人有高血压、高血脂、高血糖“三高”症状，其中有些人因全身系统性疾病而长期服用具有阻碍凝血功能的阿司匹林类药物，他们因此担心身体状况或服用药物会影响手术。其实，患者只要在医生指导下把身体调整到适宜状态，适度调整用药，特别是在术前一周停用阿司匹林类药物，再经过专业医生评估审核，就可以接受种植牙手术。“能顺利拔牙的老年患者，一般也能安全进行种植牙手术，后者的安全性甚至要高于前者。”刘鑫说。

种牙并非一个萝卜一个坑

“缺几颗牙就种几颗牙，这样的认识是错误

的。”刘鑫解释道，很多患者有时连续掉落好多颗牙，但不一定每个缺失的地方都需要种上一颗牙。

“比如，有的患者缺了4颗牙，但只需要种两颗牙，就可以充当以前四颗牙的功能。这就如同建造大桥，只要两侧筑有坚实的桥墩，中间就不用再建桥墩了。”刘鑫说。

临床上，还有上半口或下半口牙全部“离岗”的患者，牙医可以在其上颌或下颌6个位点种下种植牙，就可以实现之前上颌或下颌牙齿(12至14颗牙)的功能。因此，种牙并非“一个萝卜一个坑”，不是每个缺牙的位置都需要种牙。

活动假牙性能不如种植牙

一听说种牙要做手术，而且手术费不菲，很多高龄缺牙老人就摆手、不愿尝试，他们宁愿戴活动假牙，但这种假牙存在很多弊端：首先，活动假牙固位稳定性较差，容易松动；同时，活动假牙主要

靠缺牙处下方的黏膜和牙槽骨支撑咬合力量，易使牙床逐渐萎缩，尤其是常年佩戴活动假牙的老人，其牙槽骨可能萎缩到完全平坦，致使假牙无法固位，影响正常饮食。

刘鑫说，这些老人会因缺损多颗牙齿，致使咀嚼功能下降、肠胃吸收功能变差，甚至导致营养不良。此外，随着年龄的增长，其牙槽骨被吸收得越来越多，没了牙槽骨做“后盾”，活动假牙开始频频在口内“擅离职守”，越来越不稳定。此时老人就算想种植牙，也会因牙槽骨受损，无法接受手术，错过了最佳治疗时机，只能面对终生无牙的窘境，这对老人来说是件很痛苦的事。

刘鑫补充道，与活动假牙相比，种植牙属于固定修复，不必摘戴，使用寿命更长，而且种植牙能有效阻止牙槽骨萎缩，且在恢复牙齿咀嚼功能、维护口腔生理健康等诸多方面，表现明显优于活动假牙。

过犹不及，这些心得“成分党”总结错了

辟谣

◎ 本报记者 张蕴

如今，“成分优先”已成为很多人的消费理念，部分消费者开始关注产品的成分功效，将成分视为判定产品优劣的要素。这些“成分党”研

究成分的热情，体现在护肤、饮食、装修等各个领域。

在社交媒体时代，越来越多的人加入“成分党”的阵营，他们中不少人将自己总结的“成分心得”发布各大网络平台。护肤要“早C晚A”，食品添加剂是“洪水猛兽”，买婴儿奶粉要选蛋白质含量最高的……这些流传在网上的“成分党”购物提示，到底靠不靠谱呢？

“早C晚A”是护肤黄金搭配

真相：部分含此成分护肤品或刺激皮肤

“早C晚A”是指早上使用具有抗氧化功能的维生素C类产品，晚上使用具有抗衰老功能的类维生素A类产品，不少“成分党”把这一搭配视为护肤的黄金法则。

然而，真相并非如此。

首都医科大学附属北京同仁医院主治医师陈雪表示，人体皮肤的老化可表现为皱纹、松弛、皮肤弹性下降，伴有含水量降低、色素沉着等，即主要体现在皮肤颜色和质地改变这两方面。维生素C可以改善皮肤暗黄、色斑问题，确实能够帮助人们减缓肌肤衰老。

“晚A”中的“A”专业上称其为“类维生素A”，它能够促进人体皮肤纤维细胞的生成，提升并改善皮肤中胶原蛋白的数量和结构。类维生素A包括了维生素A本身及其一系列代谢产物如视黄醛，以及一些合成的衍生物。含有这类活性成分的护肤品是皮肤科学界公认的抗衰老外用产品，可以有效改善肤色的均匀度，提升皮肤弹性。

可是，部分含维生素C及其衍生物、类维生素

A的护肤品，会对皮肤产生一定刺激性，使皮肤出现干燥、红斑、脱屑等不良反应，而且亚洲人群更容易出现这些不良反应。因此，皮肤敏感或皮肤耐受性差的人，要慎用这种护肤方法。

尤其部分类维生素A物质具有感光性，在紫外线作用下会失去活性，导致人体皮肤屏障更加脆弱，即便消费者严格遵循夜间避光使用的原则，局部皮肤仍可能出现刺激症状。一些本身皮肤敏感或者患有面部皮肤病的患者，选用该产品时应更加慎重，在正式使用前最好先小面积试用。

陈雪表示，很多护肤品都可以被搭配使用，消费者只要根据自己的肤质和产品说明，选择不同功效的产品配合使用即可，不必非拘泥于“早C晚A”。而不同成分的护肤品之间，一般也没有绝对的优劣之分，如何选择和搭配，完全取决于个人喜好。

“抑制皮肤老化，有很多不同的方法。不管选择哪个，首先都要考虑它的安全性和有效性，不要盲目跟风。”陈雪建议消费者，最好选择大品牌、质量可靠的护肤品，避免盲目“人坑”。

食品添加剂是“洪水猛兽”

真相：没必要一味追求“零添加”

民以食为天，食品安全关乎全民健康。近年来，不少“成分党”将抗氧化剂、防腐剂、食用色素、增稠剂等添加剂视为“洪水猛兽”，更有不少人“谈添加剂色变”，认为只有“纯天然、无添加”的食品才健康、安全。真的是这样吗？

据统计，我国目前有2000多种食品添加剂，按

照不同功能，我国的《食品添加剂使用标准》将它分为23个类别，其中包含常见的香料、防腐剂、膨松剂、着色剂、抗氧化剂、水分保持剂等。我国对食品添加剂的生产和使用实行许可制度，只有确有必要使用、安全可靠并经过我国政府批准的才是合法的食品添加剂。



视觉中国供图

北京工商大学食品与健康学院教授、副院长王蓓介绍，食品添加剂并非现代食品工业的产物，人类使用食品添加剂的历史与人类文明史一样悠久。卤水点豆腐是我国西汉时期发明的食品加工方法，已有两千多年历史，卤水就是一种食品添加剂。

“假如没了食品添加剂，商店里琳琅满目的各种食品将不复存在。食品添加剂是一个国家科学技术和经济社会发展水平的标志之一，越是发达国家，食品添加剂的品种越丰富，人均消费量越大。可以说，没有食品添加剂，就没有现代食品。”王蓓说。

此外，不少人存在这样的认知误区：添加剂林

林总总，普通消费者难以识别，不如索性挑选不含添加剂的食品。其实，这种想法很片面，因为“零添加”不一定就好。

中国食品科学技术学会食品添加剂分会常务理事曹雁平表示，以使用防腐剂为例，其可以抑制食品中的微生物增殖或杀死微生物，从而防止或延缓食物腐败，如果一些食品中不添加防腐剂，无法抑制微生物繁殖，食品就很容易变质。因此是否添加食品添加剂并非判断食品安全与否的金标准，某种意义上来说，“纯天然”“零添加”的食品也未必就更健康。

选奶粉要挑蛋白质含量最高的

真相：含量超国标或增加婴儿肾脏负担

为了能让孩子更健康，一些“成分党”妈妈认真比较国内外各大品牌奶粉的配方成分，挑选蛋白质含量最高的奶粉给孩子喝。那么，这样做是否正确？蛋白质含量高的奶粉，就是最适合孩子的奶粉吗？

中国乳制品工业协会婴幼儿配方奶粉及营养科学专业委员会专家韩军花介绍，有些消费者认为食品中蛋白质含量越高对身体越好，对于某些食物可能是这样的，但对于婴幼儿奶粉来说则不然。

韩军花表示，我国针对婴幼儿配方食品的标准对蛋白质含量有明确的要求。蛋白质含量在标准

含量范围内，就既能满足宝宝发育需要，又不会因含量太高给孩子肾脏代谢造成负担。

有专家表示，某些“海淘”奶粉，其蛋白质含量与我国标准存在差异。国情不同，标准设定初衷也不同，家长要谨慎选择。

肾脏是人体内负责排泄废物和毒素的重要器官。吃得太咸、太甜、太油，或者蛋白质吃得太多，都会加重肾脏负担，引起代谢紊乱，时间一长，在超负荷运作情况下，肾小球将受到损害，从而易引起肾脏疾病。

赛格广场大楼振动原因有新解，其实——

为了防风防振，高层建筑都“很拼”

◎ 本报记者 矫阳

今年5月，深圳赛格大厦多次发生晃动，引起社会广泛关注。

最近网上流传的一份《深圳赛格广场大楼振动原因及防治措施初步分析》提出，该大厦振动的罪魁祸首是位于楼顶的天线，天线在特定风况下产生涡激共振，带动大楼振动不止。

而此前专家给出的结论认为，该大厦上下震颤主要受风影响；其主体结构是安全的，内部结构坚固。

无论是专家给出的判断，还是网上流传的分析结果，风都是造成楼体晃动的影响因素之一。那么，风到底是如何影响高层建筑的？为了抗风，现代建筑设计又作出了哪些努力呢？

高层建筑设计难点是抗风

“在结构设计中，关键问题就是如何让建筑物抗震抗风。”中铁建设集团建筑设计院院长张向东说，我国大部分地区不在地震带上，因此抗风是设计高层建筑需主要考虑的因素。

张向东表示，在正常的风压状态下，若地面风

速显示为5米/秒，相当于3级风，那么到90米高度，风速就可达15米/秒；若高度达300至400米，风力将更大，或超过30米/秒，相当于11级风，会产生极大的破坏力。

在11级风中，建筑物会怎样？“比如高403米的上海金茂大厦，在设计风荷载(风吹在楼体上引起的载荷)作用下，顶部位移最大可达0.8米。”张向东说：“这个位移一般人难以察觉。”

如果风的振动频率和建筑物自身的振动频率相同，建筑物就会“随风起舞”，这种现象被称为共振。“当共振超过一定幅度，就会影响建筑物的使用，甚至形成安全隐患，并且建筑内的人员也会感到不适。”张向东说，在设计高层建筑时，抗风设计必须满足结构的强度、刚度、舒适度、抗疲劳破坏等设计要求，确保结构在风荷载作用下不会发生倒塌、开裂，也不会发生过大的位移，以保证结构的安全。

造型、结构和阻尼器联手防抖

张向东介绍，要解决高层建筑抗风问题一般从以下几个方面入手。

对建筑设计来说，首先考虑的是选型。摩天大楼截面多为圆形、椭圆形或梯形等，极少用矩形。

“风动实验表明，矩形截面靠近边缘处的风力

比中部风力更大，采用更接近流线型的截面，有利于减小边缘处风荷载，进而减小建筑物受到的总风力。”张向东说，比如飞机、高铁的外形都会被设计成流线型，以减小风阻。

其次，要想建造稳固的建筑，离不开合理的结构。摩天大楼的建筑结构，多为下粗上细的锥形结构体型。

“在城市里，离地面越高风速越大，所以这种上小下大的建筑结构体型，可以显著减小风荷载作用下的漩涡脱落和横风向效应。”张向东说。

被网友戏称为“开瓶器”的上海环球金融中心大厦，其顶部采用了镂空设计，有效降低了顶部的风荷载。上海中心大厦则采用扭曲的复杂曲面，进而有效降低了脱体涡流的发生概率。

除了上述选型和结构，为了抗风，现代建筑还采用结构控制的办法，即在建筑物的某些部位设置阻尼器。

阻尼器就是在大楼发生振动时提供阻尼的设备，使大楼的振动变弱，以保障建筑安全，它也被网友戏称为“镇楼神器”。

阻尼器主要有3种形式：第一种是在大楼的支撑柱之间加入一个交叉斜撑，用来减小支撑杆柱的变形，进而减小振动幅度；第二种是在墙体之中加入黏滞材料，利用黏滞材料吸收振动能量，从而让振动变弱；第三种是在建筑物的一些顶端吊一个质量块，质量块的摆动方向与建筑物的振动方向相反，从而消减振动。

不过，由于安装阻尼器的技术门槛和成本都较高，据统计全球最高的20座建筑中，只有30%装有阻尼器。

给您提个醒

仅不足一成消费者能每天摄入

全谷物今天你吃了吗

◎ 本报记者 马爱平

前不久，科技日报记者从科信食品与健康信息交流中心获悉，该中心日前开展的专项调查《中国消费者全谷物认知状况报告(2021)》，揭示了我国消费者对全谷物的认知状况。

调查显示，尽管大多数消费者认为全谷物比精制谷物更营养、更健康，但是仅有24.6%的消费者能够说清楚什么是全谷物。同时，95%的消费者认为全谷物的营养价值认识不全面，仅有不足15%的消费者知道每天该吃多少全谷物。

对此，中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强建议，未来还需要加强全谷物相关的科学传播，比如如何区分全谷物和全谷物食品。

在全谷物消费方面，消费者并未做到“知行合一”。调查指出，78%的消费者认为自己对全谷物有所了解，且认为健康成人也应该每天吃全谷物，但只有不到一成(9.15%)消费者能够做到每天都吃全谷物，而能吃到《中国居民膳食指南》推荐量的只有5.84%。

农业农村部食物与营养发展研究所首席科学家王靖认为，我国消费者食用全谷物的习惯还需有意识培养，应该通过多种途径和形式倡导消费者增加全谷物摄入。

专家指出，由于消费者对全谷物认识模糊，国际上对全谷物食品也没有统一的定义，因此一些产品可能存在误导宣传等问题，部分消费者购买的“全谷物食品”可能实际上还是精制谷物。

中国农业科学院农产品加工所研究员郭波莉认为，应当从法规标准角度对全谷物食品进一步规范，以促进市场健康发展，同时便于消费者选择合适的全谷物食品。

营养价值高、有益健康是促使消费者购买全谷物产品的主要因素。但调查发现，相当一部分消费者不知道如何选择全谷物。

此外全谷物口感不佳、烹饪麻烦是阻碍消费者购买的主要原因。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群建议，应加强全谷物及全谷物食品的研发创新，开发符合我国谷物消费特点与习惯的全谷物食品，帮助老百姓能吃到种类和形式丰富多样的全谷物食品。

调查指出，市售全谷物食品种类繁多，但公众在购买时存在一定程度的“选择困难”。消费者希望有更多全谷物选择，同时也期待了解更多有关全谷物的科学知识。另外，65%的消费者期望在宣传全谷物时可以参考科学证据，不要夸大功效。

对此，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为：“从健康角度和节约粮食角度，鼓励消费者多食用全谷物和全谷物食品是未来的发展方向，但要真正让消费者和行业双赢，必须以科学为基础规范行业发展，引导消费者的选择。”

极端天气频现

记好“五字诀”保平安

◎ 新华社记者 姜刚 周牧

近期，我国局部地区出现冰雹和雷暴等极端天气，给人民群众生命和财产安全带来危害。当极端天气来临，你要有什么样的防范姿势？记者采访了交警、气象专家和医生。

极端天气下，如何保障行车安全，是大家关注的焦点话题。念好“五字诀”(即减、灯、观、听)，是合肥市公安局交通警察支队交通指挥中心副主任代正海的提示。

“减，就是减少非必要的出行。”代正海说，灯，就是在出行的过程中，要注意使用好车辆灯光，在极端天气时雾灯要亮起，保证前后车辆能看到我们的车。观，就是要遵守各项交通法规，减少超速、违停、随意变道等违法行为。

听，就是要观察好路面情况再行驶。代正海提示，极端天气下，要保障车辆挡风玻璃和视野清晰；要观察好路况以及交警、市政等部门设置的提示、警示标志，比如，该路段积水，请注意绕行等这样的标志。“听，就是要注意收听车载广播的路况信息，也要听从现场执勤警力的指挥，确保我们行车安全。”

极端天气下，如何做好自我防护？安徽省气象台首席预报员刘远永建议，及时关注气象部门发布的短时临近预报预警；发生强对流天气时要减少或避免户外活动和高空作业。

对于防雷电、防大风，刘远永也有一些提示。“雷电时在高山顶不要开手机，更不要打手机，不要在田地劳作，不要使用金属工具，更不要空旷的高地或大树下避雨。”他说，大风天气时机动车和行人减速慢行，水面作业人员及时回港避风。

如何实现安全施救，同样值得关注。在安徽医科大学第二附属医院急诊科主任李贺看来，极端天气容易造成雷电击伤、溺水等情况。如果遇到雷电击伤患者，施救者在保证自身安全的前提下，要尽快把患者转移到安全地点，若患者意识丧失、呼吸心跳停止，需要拨打120电话求救，同时对患者进行心肺复苏抢救。



视觉中国供图