

视觉中国供图

电商“女神节”大促 别为这些“进口”产品交智商税



◎本报记者 陈曦

在娱乐圈，一直流传着“整牙堪比整容”的说法，很多普通人也希望通过给牙齿“美容”进而提升颜值。

“三八”国际劳动妇女节临近，各大电商都不

约而同开启了“女神节”大促狂欢活动，不少人想趁机狠狠“剁手”，给自己和家人的牙齿“武装”一番。然而，网上销售火爆的冲牙器、美白牙贴、美白笔、儿童U型牙刷等产品到底是“神器”还是智商税呢？

对此，科技日报记者采访了天津德倍尔口腔主治医师刘大为，请他逐一分析这些牙类产品。

“网红”矫治牙套：佩戴风险大，正畸要去专业医院

地包天、龅牙、鲨鱼牙……由于嘴唇紧贴着牙齿，畸形的牙齿会影响唇形，进而拉低颜值。于是，很多人希望通过正畸来让自己变好看。

“其实，正畸不仅是为了让容貌变好看，更重要的是为了牙齿健康。”刘大为介绍，正畸后可提高牙齿咀嚼效率、减少龋齿甚至下颌关节问题。同时，将牙齿排列整齐，也可以减少嵌塞食物、形成牙石的情况，进而降低龋齿和牙周病变的发生，最终达到延长牙齿寿命的目的。

很多人觉得去专业的口腔医院正畸价格不菲，而且过程复杂，于是选择自助矫正牙齿——在网上购买透明矫治器，该产品价格从十几元到上千元不等，商家号称“可在一两个月内完成牙齿整形”。

网上卖得比较便宜的硅胶类矫治器，其外形与儿童的肌功能训练器类似。肌功能训练器是由不同软硬程度的硅胶材料制成的，其通过特设计来纠正错误的肌肉功能、改正不良的口腔习惯，也可以排齐牙齿。

“但肌功能训练器属于医疗器械，研制它需要长时间收集大量的临床数据，在充分研究的基础上才能生产。”刘大为指出，目前市场上有很多杂

牌产品，它们虽然与肌功能训练器长得很像，但使用效果难有保证，而且还可能适得其反。

“很多人觉得，网上卖的透明矫治器，很像医院用的隐形牙套。”刘大为说，在正规医院，制作隐形牙套十分复杂。“在正畸前，需要拍X光片、口腔锥形束CT，进行口腔牙齿扫描，3D打印牙齿模型等。正畸医生会根据各种影像及模型资料，测量分析患者的牙列及骨骼。在对患者牙齿和颌骨畸形程度进行充分评估后，医生才能制定出治疗计划。”刘大为说，正畸医生会根据患者的面型、上下颌骨位置关系（牙齿咬合）、牙周牙根及颞下颌关节的情况，为其量身定制出十几到几十副隐形牙套。患者每两周就需更换一副，并要保证每天佩戴22个小时以上。如此繁复的流程，不是随便在网上“云操作”就能做到的。

“正畸是一种专业的医疗行为，自行操作的风险非常大。”刘大为提醒，科学的正畸是通过佩戴牙套，对每一颗牙齿施以温和的外力，推动其缓慢移动，牙齿移动过程中槽骨也随之改建，最终达到理想的矫治效果，而这一般需要耗费数月甚至两三年的时间。

美白牙贴、美白笔：不一定有效，还可能导致牙酸、牙龈损伤

俗话说“一白遮百丑”，这句话同样适用于牙齿。很多女性表示，如果牙齿不够白，连选择口红色号都费劲。更有不少女孩因为牙齿黄而自卑，不敢露齿大笑。

这样的情况，也使得美白牙贴、美白笔等平价“白牙神器”迅速走红。“7天就见效，黄牙变白牙”“每天一贴一撕，牙齿能白一个色号”等广告宣传语，让不少人怦然心动。在电商平台上，许多该类

产品的销量都超过10万件。

但是，使用后过一些人发现，不仅牙齿没有变白，而且还出现了牙酸，牙龈发黑、萎缩等问题。

“美白牙贴、美白笔的主要成分为过氧化物，通过氧化—还原反应起到漂白作用。”刘大为表示，它们对于四环素牙、氟斑牙等内源性牙黄，美白效果差；对于由喝茶、吸烟等外源性色素沉着导致的牙黄，也起不到太多作用。另外，每个人牙齿

颜色不同，使用效果也存在个体差异。

对于不少人在使用美白牙贴、美白笔后出现牙酸等症状，刘大为解释，是因为美白药物渗透到牙体内部会对牙髓产生刺激，这类物质长时间作用于牙齿，会使牙齿变得敏感，从而使人感到牙酸。而且长时间接触高浓度过氧化物，还容易损伤牙龈软组织。

儿童U型牙刷：存在大量清洁盲区，增加患龋齿风险

儿童从出生后，就要每天进行口腔护理。不过，让孩子好好刷牙有多难，想必有孩子的父母都深有体会。

因此，当儿童U型牙刷出现后，便迅速走红，并且深受家长们的欢迎。这种U型牙刷又被称为懒人牙刷，刷头呈U型，与口腔内的牙齿排列形状相似。许多儿童U型牙刷造型可爱还自带灯光、儿歌等。

商家宣称，“只要张开嘴巴，把牙刷塞进去，左右摇几下就可以完成刷牙这个大工程”，并且“360度包裹，刷牙无死角”“小宝宝都能自己操作”，听起来简直就是家长们的福音。

殊不知，这种U型牙刷对于龋病多发的儿童来说，没有任何益处。

延伸阅读

使用漱口水不能替代刷牙

随着人们对牙齿健康重视程度的加深，漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号，甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此，天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示，没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口，可以冲掉口腔内一部分食物残渣，但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是，牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢，则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前，市场上还流行一种水牙线，也被称为冲牙器，可以配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主

要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置，进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

“对于牙釉质天生发育不全的人，不建议使用牙齿美白类产品。”刘大为补充，因为过氧化物中的酸性成分可能会破坏牙釉质，使牙齿表面变得十分粗糙，造成不可逆的伤害。

刘大为表示，正常健康的牙齿颜色是微黄色，不用刻意过度追求牙齿亮白，牙齿健康才是最重要的。

“U型牙刷造型可爱、使用简便，但无法让孩子掌握正确的刷牙方法。”刘大为解释，U型牙刷的刷头形状是固定的，很难完全贴合孩子牙齿的各个面，再加上有的孩子可能偷懒使用不到位，就会出现大量清洁盲区。

此外，市面上的U型牙刷刷毛几乎都是硅胶材质的，这种刷毛质地偏软、稀松，清洁力度较差，不可能彻底清除牙菌斑以及藏在牙缝及龈沟中的软垢。长期使用这种牙刷，会增加患龋齿的风险，更严重的甚至会引发牙齿或软组织疾病。

刘大为建议，在给孩子选择洁牙用品时，要选择适合儿童年龄阶段的，如牙刷应选小头软毛的、牙膏则应选含氟的。

给您提个醒

扫码领“福利”？警惕快递单“小广告”

◎新华社记者 胡锐 吴慧璐

“别扔！扫码抽取5.87元”“扫码抽取保温杯”“先别撕！你有2瓶洗手液待领取”……你的包裹快递单上有类似的二维码“小广告”吗？记者近日从安徽省消保委获悉，对于部分快递单上存在的二维码“小广告”，消费者应保持警惕。这些广告并不能保证内容真实，可能还会获取个人信息。

安徽省消保委于2021年11月11日至2021年12月25日，对1111份快递单样本进行测试、统计和分析，发现有674个样本中含有二维码“小广告”，占比高达60.67%。这些“小广告”大多印在快递单下方，与包裹信息融为一体，占了整个快递单约五分之一的面积。

安徽省消保委表示，所谓的“奖品”大都带有明确推广目的，并不是广告宣传文案中提到的“免费”。比如扫码领取“960G超大流量卡”，不是给消费者现有手机号送流量，而是获取消费者详细的个人身份信息，直接办理新的电话卡，月租19元。许多广告抽奖前要求填写详细的个人身份信息，可能导致信息泄露。

安徽省消保委认为，快递单“小广告”是一种点对点投递给消费者的商业性信息，未经消费者同意，在快递包裹上张贴“小广告”，涉嫌侵犯消费者知情权和隐私权。快递单广告发布者应停止以所谓的“福利”为噱头，“忽悠”消费者。同时也提醒消费者，在看到相关广告后应保持警惕，不要轻易扫码。

长知识

一位特立独行的医生 让残奥运动从曼德维尔起航

◎新华社记者 张薇

七八十年以前，瘫痪病人的寿命普遍被认为很难超过两年，但偏偏有一个名为古特曼的医生坚定着他不同寻常的想法，从英国小村曼德维尔“试航”，让残奥会最终与奥运会并驾齐驱，用体育改变了无数残疾人的命运。

英国国家残奥会遗产基金会的首席执行官霍普-沃克站在曼德维尔医院附近居民区的草坪前，试图还原1948年伦敦奥运会开幕当天出现在这里的画面。当时这里还是医院的一部分，16名下肢瘫痪的病人坐在轮椅上拉弓、瞄准，进行了一场射箭比赛。

组织这场比赛的正是从德国逃难至英国的神经科医生古特曼。他在英国政府的授意下于曼德维尔医院建立了脊柱损伤科，同时为此注入了在当时看来不可思议的个人理想——不只为了让那些伤员更舒服地度过所剩不多的时日，而是要让他们有尊严地活得更长久。

霍普-沃克表示，因为被认为是照顾垂死之人，当时没有人愿意和古特曼一起工作，“刚开始来的人都是被强迫的”。即便是邀请他出马的英国政府，很多时候也无法理解他超前而又固执的做法，几度想将其解雇。

古特曼坚持要每两个小时挪动一次病人，以避免褥疮和感染。他还要求病人们从事手工制作并进行体育运动，更具开创性的则是让他们参与体育竞技，通过比赛增强体能，同时找回自尊。

于是，在1948年的射箭比赛之后，曼德维尔医院里的运动会年年上演，项目越来越多，人数也节节攀升。到了1952年，一支荷兰队伍的到来，更是让这一赛事升级为国际比赛。“最初比赛的奖牌都是这里的病人亲手制作的，还有这些装奖牌用的小皮口袋。”霍普-沃克指着国家残奥会遗产中心橱窗内的展示品介绍着。

1960年，古特曼创办的比赛第一次走出曼德维尔，在罗马奥运会后于相同的场馆举行，这随后也被认定为历史上首届残奥会。1976年残奥会起，夏季项目参赛者不再局限于脊椎损伤人士，而是增加了截肢、视力障碍等选手，首届冬残奥会也于同年举行。

古特曼曾表示，举办运动会对残疾人而言在生理和心理方面都具有重要意义，“但最重要的是让他们重新融入社会”。而在霍普-沃克看来，这种极具远见的想法对整个社会都有更深远的影响。

“无论你的能力如何，无论残疾还是健全，也无关肤色还是种族，我们在生活中都享有同样的权利，不管是参与体育运动还是寻求工作机会，我们在社会中都是平等的。”

2022年冬残奥会开幕前夕，霍普-沃克表示，她十分期待看到北京继2008年之后又一次迎接残奥盛会。“举办残奥会的目的之一肯定是提升当地社会残疾人的融入程度，在比赛筹备、进行以及过后，都能让很多人进行换位思考。”她说。

“残奥会本身是一个很棒的起点，但还需要后续的支持。我们需要确保不会回到那种态度消极的阶段。”她说。

霍普-沃克说，不仅很多得到过古特曼照顾的残疾人选手称其改变了自己的人生，更多和古特曼不曾相识的残疾人运动员也如此表示。这位“残奥会之父”从一开始就有雄心壮志，他并不想要展示残疾人也可以在运动中表现不错，而是告知世人他们也可以是精英选手，就和那些奥运选手一样。

◎本报记者 陈曦

前不久，一名女子被健身教练压断腿骨的消息登上热搜。据报道，上私教课期间，这位教练给该女子进行拉伸时，不顾女子的多次提醒和拍打，过度用力致使其左侧股骨骨折。

其实，不止在健身房，日常活动拉伸不当导致受伤的案例也不在少数。民间有句老话，筋长一寸、寿长十年。因此，很多人都很喜欢拉伸，希望借此能把身体拉“软”。

对此，天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁在接受科技日报记者采访时表示，柔韧性是衡量人体健康程度的重要指标，但没有必要因此过度追求身体的“柔软”。

柔韧性强弱存在个体差异

“老百姓俗称的身体‘软’‘硬’，用体育术语来说就是柔韧性。”谭思洁介绍，柔韧性是指让某一关节达到最大活动度的能力，包括身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤等组织的弹性和伸展能力。

在短视频平台上，常能看到有人大秀“一字马”的视频，但对于大多数人来说，柔韧性可能还不如他们的一半。

“这是因为人体的柔韧性存在个体差异，很

多影响柔韧性的因素是由先天所决定的。”谭思洁解释，这种差异表现在，每个人的关节结构所允许的自由度不同、关节周围的肌肉和连接组织在结构限制下伸长的能力不同等方面。

除此之外，还有一些后天因素会影响柔韧性。柔韧性与人的年龄密切相关，一般来说，年龄越小、柔韧性越好；而随着年龄增大，如果不注意锻炼，关节周围软组织弹性和肌肉伸展性就会明显下降。

“拥有良好的柔韧性对人体健康是有帮助的。”谭思洁介绍，良好的柔韧性能增加肌肉和关节的活动度，改善肌肉和关节周围结缔组织功能；避免关节僵硬，维持良好的身姿、体态；减少在激烈运动中的肌肉疼痛，提高身体活动效率。

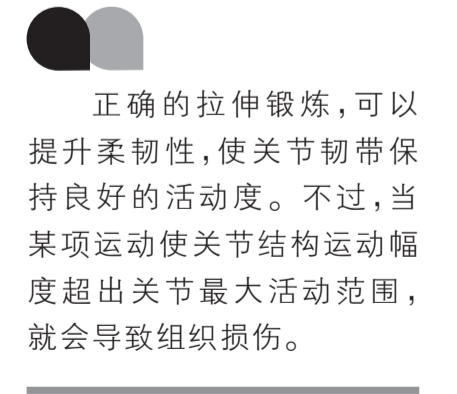
同时，良好的柔韧性还能提升人们的生活质量，例如身体“软”的人就能更自如地完成旋转、起身和弯腰等动作。

“正确的拉伸锻炼，可以提升柔韧性，使关节韧带保持良好的活动度。”不过，谭思洁提醒，当某项运动使关节结构运动幅度超出关节最大活动范围，就会导致组织损伤。

根据目标确定适宜的拉伸动作

那么，何谓正确的拉伸运动？我们又该如何有效地进行拉伸？

“不同类型的拉伸动作，适用于身体不同部



正确的拉伸锻炼，可以提升柔韧性，使关节韧带保持良好的活动度。不过，当某项运动使关节结构运动幅度超出关节最大活动范围，就会导致组织损伤。

位或不同肌群。对于普通健身爱好者而言，要想找到适合自己的拉伸运动，就要先确定拉伸的目标。”谭思洁表示。

与健身关系密切的拉伸运动主要有4种，包括静态拉伸、动态拉伸、收缩—放松拉伸以及同伴辅助拉伸。

动态拉伸最适合作为运动之前的热身，通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉，以达到预热身体的目的。“需要注意的是，