

9月20日是第32个全国爱牙日，今年的主题是“口腔健康，全身健康”。专家告诉我们——



糖，也称添加糖，需要尽量远离添加糖。另外，牙釉质脱矿的临界pH值为5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物pH值低、含糖量较高，可将口腔pH值降低至釉质脱矿的临界pH值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发龋齿；此外，还可通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。建议减少碳酸饮料的摄入，以避免对牙齿的危害，日常生活中选择用水代替饮料。

# 平衡膳食模式，预防口腔疾病

□ 司燕

## 专家观点

随着经济的发展，人们的生活方式和膳食模式也在悄悄地变革着，一方面高脂肪、高糖、高热量膳食增多；另一方面交通便利，体力活动减少致能量消耗降低，导致肥胖、心血管疾病、糖尿病、高血压、脑卒中、癌症及慢性病患病风险增加。全国口腔流行病学调查结果显示，从2005至2015年，我国5岁儿童龋患率从66.0%上升至71.9%，12岁儿童恒牙患龋率从28.9%上升至38.5%。口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素，因此，建立健康的膳食模式，可以同时预防慢性病和口腔疾病，这已经成为世界卫生组织（WHO）等国际组织及各国政府的共识。

### 平衡膳食，饮食多样均衡

膳食模式也称膳食结构，是指膳食中

各种食物（包括饮品）的品种、数量、比例以及进食方式和频率。平衡膳食模式是指一段时间内膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康的需求。中国膳食模式强调食物多样，植物性食物为主，动物性食物为辅，少油盐糖。建议每天至少摄入12种、每周25种以上食物，多吃蔬菜水果薯类等富含维生素、矿物质、膳食纤维的食物，有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙龈炎和口腔癌等口腔常见病。因此要选择营养丰富且均衡的饮食，适当运动，建立一种健康的生活方式，在促进全身健康的同时促进口腔健康。

### 多吃瓜果蔬菜，减少烟酒槟榔

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维，而膳食纤维是人体很重要的纤维素，经常进食富含钙、维生素C、纤维素的新鲜蔬菜水

果、奶制品及全谷物，可增加咀嚼活动，减少菌斑滞留，促进牙周健康，预防牙周病，同时预防龋病、黏膜病及口腔癌。吸烟是引起口腔癌的主要危险因素，90%以上的口腔癌患者是吸烟者，因为烟草与烟气中含有多种有害物质可导致和促进癌症发生。饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口腔癌，因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触，引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。酒精含量越高，致癌的危险性越大。“槟榔果”已经被世界卫生组织列为一级致癌物，咀嚼槟榔可导致口腔癌。

### 母乳喂养，健康饮食

婴幼儿时期全部的乳牙和大部分的恒牙都在形成和钙化，也是身体快速生长发育期。母乳是婴儿最好的天然食品，它具有热量高，富含婴儿需要的各种营养素，有利婴儿的消化、吸收和抵抗疾病。建议纯母乳喂养到婴儿6个月，之后结合辅食添加情况，母乳喂养可延长至2岁或以上。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期，现在市售的食品均做工精细，入口即化且香甜软糯，无需用力咀嚼即可下咽。这样一方面容易造成食物残渣在牙齿表面的堆积，牙菌斑容易聚集繁殖，诱发龋病；另一方面也不利于颌发育和咀嚼功能的训练。家长应该教育孩子不偏食、吃少盐少油少糖的食物，养成健康膳食习惯。

### 科学鉴糖，限糖减酸

糖是人体所需的营养素之一，但是吃糖多了容易导致龋病。这就需要我们平时科学鉴别糖类，因为糖分为非游离糖和游离糖，非游离糖对身体危害较小，是指天然存在于新鲜水果中的果糖、蔬菜中的糖和奶类中的乳糖及谷薯类中的淀粉。而游离糖对身体危害较大，常分为两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，另一种是指在食品生产、制备、加工中，添加到食品中的

心脏病是威胁人类生命健康的头号杀手。1999年世界心脏联盟确定每年9月的最后一个星期日为“世界心脏日”，后来改为每年的9月29日。其目的是为了在世界范围内宣传有关心脏健康的知识，并让公众认识到生命需要健康的心脏。“健康的心，快乐人生”是世界心脏日的永恒主题。

# 生存环：全方位呵护心脏健康

□ 王立祥

当下人民对美好生活的向往，最基本的需求就是生命健康，而生命健康是以生命安全为前提。危及人类生命安全的第一大杀手就是心脏猝死。我国每年约有54万人发生心脏猝死，相当于每分钟就有1个人死于心脏骤停；而与心脏骤停搏杀的起死回生救命之术就是心肺复苏。

根据心脏骤停的发生发展规律《2016中国心肺复苏专家共识》围绕心脏骤停全生命周期考量，将心脏骤停划分为心脏骤停前期“三预”方针，包括预防、预识、预警；心脏骤停中期“三化”方法，包括标准化、多元化、个体化；心脏骤停后期“三生”方略，包括复生、超生、延生，并依期衔接组成中国心肺复苏生存环体系。

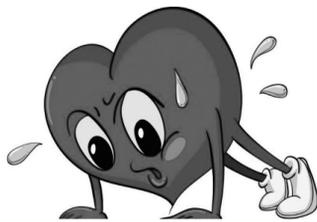
心肺复苏生存环之心脏骤停前期是指患者未发生心搏、呼吸骤停前的时段。通常是指发生心脏骤停前极短暂的先兆症状时间，往往只有数分钟至数小时。心脏骤停前期也泛指涵盖患者真正出现心脏骤停前的整个时间过程，这期间从个人到家庭、社区和医疗卫生服务系统乃至整个社会，每个相关要素的构成都会成为决定心

脏骤停患者生存与否的关键。主要是将心脏骤停的防治理念关口前移，心脏骤停往往猝然发生，抢救过程中任何失误和延误均可导致不良预后，因此在心脏骤停发生之前应强调预防、预识和预警“三预”方针。预防上涵括筑牢“心”的阵地，包括家庭寓所、120或999、社区乡村；瞄准“心”的敌人，包括未病之敌、欲病之敌、已病之敌；攻防“心”的举措，包括远期攻防、中期攻防、近期攻防。预识上涵括把握“心”的识势，包括生命运势、生存形势、生活趋势；运用“心”的识法，包括溯源过去、循证现在、动变将来；服务“心”的识体，包括个人体质、家庭体系、社会体系。预警上涵括常设“心”的量级，包括I级响应、II级响应、III级响应；常念“心”的呼唤，包括物理呼声、病理呼声、心理呼声；常做“心”的使者，包括平时呵心、适时护心、急时救心。

心肺复苏生存环之心脏骤停中期是指针对患者心搏、呼吸骤停期间进行初级或高级生命支持的时段，以临床心脏骤停患者为核心，应采用标准化、多元化和个体

化并重的“三化”方法，藉以最大限度提高心肺复苏的抢救成功率与生存率。在复杂多变的临床条件下，要获得最佳的复苏治疗与复苏效果，需要采取因地制宜、因人而异的最切实际的救治防整合方法。标准化方法涵括基础心肺复苏；器械心肺复苏；药物心肺复苏。多元化方法涵括胸部心肺复苏；腹部心肺复苏；他部心肺复苏。个体化方法涵括适用程序；适用施法；适用时限。

心肺复苏生存环之心脏骤停后期是指心脏骤停患者经过初级或者高级生命支持自主循环恢复或复苏终止后的时段，应遵循复生、超生及延生的“三生”方略，以使心脏骤停患者获得最佳生命之转机。复生涵括稳定“心”的循环；优化“心”的指标；解除“心”的病因。超生涵括超越“心”的支持；超越“心”的管理，包括温度管理、液体管理、酸碱管理；超长“心”的时限，包括病因差异、病人差异、病境差异；延生涵括延续“心”的生命，包括器官移植、组织移植、细胞移植；完善“心”的三表，包括遗体捐献表、器官捐赠表、慈善捐报表；回归



“心”的家园，包括归成植树、归成厚命、归成善心。

生存环是我国学者在心肺复苏领域的理论创新，它全方位、全过程、全立体地诠释中国特色心肺复苏的内涵与外延，为生命健康提供了围心脏骤停全生命周期的防治救方案，彰显了“上防未心、中治欲心、下救已心”的中国心肺复苏生命安全保障！

（作者系中华医学会科学普及分会前任主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员）

## 求真解惑

### 有机蔬菜比普通蔬菜更有营养？

流言：有机蔬菜生长期长，营养更丰富，应优先选择。

真相：普通蔬菜与有机蔬菜都能够满足人们日常饮食的营养需求，无需优先选择有机蔬菜。而且，有机蔬菜在种植过程中，由于不使用化学物质，较普通蔬菜的种植成本要高上很多，价格也更高。对于普通家庭而言，在正规菜市场或超市买新鲜蔬菜食用即可。

### 暴雨致西瓜感染SK5病毒？

流言：今夏南方暴雨频发，会导致水污染，人们吃了受污染的西瓜，会感染SK5病毒，并致人死亡。

真相：该流言中所谓的“SK5病毒”，医学上根本不存在这种病毒名称，也就更谈不上吃西瓜会感染这种不存在的病毒了。而且，即便是吃了受污染的西瓜等食物，其所传染的致病微生物通常为肠道传染病，目前医学上发现的肠道传染病，还没有出现过直接导致死亡的病例情况。此外，暴雨可能导致部分水体被污染，但也不会马上就使西瓜携带一些完全不存在的病毒。

## 康养新识

### 女性生殖期长 老年痴呆风险高

女性从月经初潮到绝经期间，具有生育功能的这段时间长短与老年痴呆症有什么关系？近期，瑞典哥德堡大学研究小组的一项纵向研究表明，女性生殖期过长，老年痴呆症发病风险增加，85岁以上的女性与同龄男性相比，老年痴呆症发病风险明显上升。

研究小组以居住在瑞典哥德堡市的1364名自然绝经女性为对象，进行了为期44年的追踪，通过前24年的随访，收集了与内源性雌激素有关的信息（包括初潮年龄、绝经年龄、怀孕次数、母乳喂养月数），并明确了追踪期间老年痴呆症的诊断，在此基础上，调查和分析了内源性雌激素对老年痴呆症风险的影响。结果表明，生殖期的长度与老年痴呆症风险增加有关，生殖期每增加1年，老年痴呆症的风险均可增加6%，这种关系在85岁以上者尤为明显，生殖期每增加1年，85岁以上女性老年痴呆症风险增加10%。

研究人员认为，老年痴呆症的发病随年龄而增加，病例最多的为85岁以上者，与男性相比，女性老年痴呆症发病风险更高，很可能与内源性雌激素有关，因为女性生殖期长，内源性雌激素作用时间也长，在延缓衰老的同时，增加了老年痴呆症发病的风险。

### 打乒乓球 可缓解帕金森病症状

近期，日本福冈大学神经内科研究小组的一项研究表明，对帕金森病患者实施乒乓球训练计划后，各种症状得到了明显改善，有望成为该病的物理疗法。

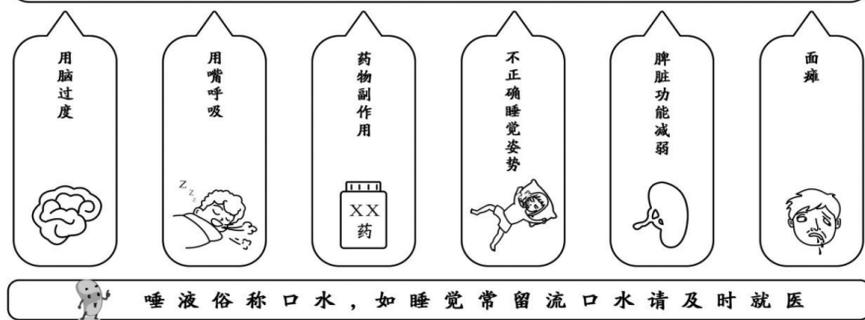
研究小组以平均有7年从轻度到中度发展的12名帕金森病患者（平均年龄73岁）为受试对象，对患者有针对性地进行乒乓球训练，每周1次，共6个月。先做伸展运动，然后在乒乓球教练指导下打乒乓球。

结果表明，在进行乒乓球训练期间，无论哪个时间点，患者在言语、写字、换衣服、起床、步行、表情、姿势、肌肉僵硬、动作缓慢、震颤等方面都有明显的改善。例如，颈部僵硬患者，训练开始时为“中度僵硬”，而结束时则改善为“轻度僵硬”。

研究人员认为，乒乓球训练是一种有氧运动，一般而言能刺激大脑，提高眼和手的协调性和反应能力，而且简单易行，对患者是一种有益的治疗选择。（宁蔚夏）

## 垂涎三尺 ≠ 睡得香

### 睡觉常流唾液原因



唾液俗称口水，如睡觉常留流口水请及时就医



策划/李维

文/任建国（山西省汾阳医院）  
图/白鹏丽（东方草健康说）

## 追求完美是一种病态吗

□ 张静宇

我曾经是一名重度的完美主义者。人们都说，天秤座是升级版处女座。于是作为一枚秤子，我对如影随形的完美主义早已习以为常。

小时候，我的作业本比同学都薄，因为一个字写错了，我就会整页撕掉重新写。但随着年龄增长，我渐渐发现一件很严重的事，生活是一本撕不掉的作业，时间翻过，生命里所有细碎的痕迹都会原原本本地留在那里，毫无完美可言！

于是，我觉得需要做什么来挽救这个要命的现实，比如，打造完美的形象、训练严谨的思维、追求普世价值认同的职业规划……

但呵护一个完美局面有多辛苦，只有完美主义者自己知道。你会体会过那种殚精竭虑打游戏，一路小心翼翼闯关，然后一个不小心挂掉在细节疏失的懊恼吗？那是一个可怕的，无法原谅的失控局面。多年来，完美主义就像我身体的一部分，我只顾被它左右，完全无暇去好好审视它，更没有想到，其实我可以不需要它！心理学告诉我，我经历的一切与星座无关。

完美主义既不是优点，也不是缺点，它是病，得治！这个病不是疾病，可以理解为毛病，或更准确地说是一种病态的习惯。我们先来认识一下它：  
不安全感 既然是习惯，就不是一天形



成的，所有的完美主义者，我们都可以试着去追溯到自己的早期经历。比如早期遭遇过的创伤，比如幼年时父母的要求与控制过于严苛，比如缺少关爱，想表现得完美，让所有人都喜欢等等，而这一切的背后都藏着两个字“害怕”——即不安全感。控制完美主义像一个笼子，企图把所有不安全感都锁进去，以为这样就踏实了，就可以把命运掌控在自己手里。但你从未想过这种控制并不是根本解决之道，而只是简单粗暴的错误尝试。

强化 当一种风险被控制，你可能有片刻安心，但现实中的状况此起彼伏，接踵而至，于是这种错误尝试被周而复始地强化，最终形成一种病态的条件反射式的习惯。而完美主义者像穿上了被诅咒的红舞鞋再不停歇，疲于应付，直至生命枯竭。完美主义，就像是披着美丽外衣的童

话。

美国一位临床心理治疗师约瑟夫博士说，完美主义的阴暗面在于，它并不是在追求完美，而是在追求避免不完美。

那么，如何才能摆脱完美主义的束缚？生命的转弯往往就是一刹那间的顿悟，在此分享几个自己的感悟：

觉察：真正需要 vs 不得不做  
厘清自己做事的动机，这是最重要的一步。

但这对大多数人来说其实并不容易做到，或者说，很多人并没有回到自己内心仔细想过这个问题。比如我们在博物馆每次参加新展的讲解考核，考核前会搜遍墙角各处的各种文献，以求丰富自己的讲解内容。这件事表面上没有任何问题，甚至值得称道。但同样的行为，背后的动机却是大相径庭，我们可以试着追问一下自己的内心：这么做究竟是真正需要，还是不得不做？

真正需要指的是，发自内心的激情与热爱，做的过程幸福满足，对结果并不在意；不得不做指的是，需要价值条件化满足后被认可的安全感，对结果有期待，比如希望得到考官的欣赏，同事的膜拜，观众与粉丝的追捧等等。

如果是前者，非常棒，请好好享受这个过程！如果是后者，你已经落入完美主义的圈套。

也许更多人会说，两者兼而有之。这

### 小米粥的“米油”营养价值高？

流言：小米粥上的那一层“米油”营养价值高，滋补能力极强，“可代参汤”，还可以保护胃黏膜。

真相：目前没有直接证据表明“米油”中的成分能对胃黏膜起到保护作用。小米熬煮之后，大分子淀粉会发生水解反应，产生小分子的糊精、少量脂肪，以及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>和钾等营养成分，它们浮在粥的表面，稍微冷却后便成为了一层薄薄的“米油”。由于小米膳食纤维含量丰富，属于粗粮，本身不易消化。对于患有慢性胃炎的人来说，相比于完整的小米而言，含有“米油”的小米粥可能更好消化。但是，易于消化并不代表“米油”营养丰富，至于“滋补能力极强”“可代参汤”更是夸大其词了。（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台发布）

个问题很难，但并不复杂。关键是你认不认识自己，以及你愿不愿意认识自己？

对任性的自己说“不”  
虽然经过自我觉察，我们发现了自己的问题和烦恼的根源，但习惯的打破仍然不是一件容易的事。

我们每个人身体里，都住着一个任性的“小公主”，它会以最原始的情绪应对外界的刺激，神经质地坚持着过往的坏习惯，这时候，我们可以对它说“不！”

比如，当你再次因为不够完美而焦虑烦躁，强迫自己做一些耗时费力的事的时候，你可以对它说：不！我不需要被完美弄得筋疲力尽，我只需要聚焦事情本身，享受过程！

相信自己，坚持不懈  
以自己的博弈并不是每一次都会成功，我们会发现自己很多时候依然会在习惯性的焦虑中败下阵来。

别气馁，请相信自己，你有能力做自己的主人！

生命中的过往，无论好坏，都成就了此时此刻的我们，而那些不完美的部分，恰恰是自省和成长的契机，所以我们更应该感恩而不是掩盖。

（作者系心理咨询师）

## 心灵驿站