



青少年更需警惕与重视

17岁的杨同学是一位碳酸饮料的爱好者，平常他很少喝无味的纯净水，只饮用碳酸饮料，觉得这样既能解渴又能带来愉悦的口感。然而，最近他发现自己的牙齿变得越来越敏感，吃冷热食物时会感到牙齿酸痛，颜色变得黯淡无光。

李睿敏告诉记者，这是牙齿蚀症，是因为碳酸饮料腐蚀以钙为主要成份的牙齿，从而造成了牙齿组织的缺损。

李睿敏介绍，牙齿蚀症也叫牙侵蚀症，是牙齿被酸腐蚀导致的牙体硬组织脱矿的情况。主要表现为牙齿表面有缺损，颜色发生变化，还会让牙齿变得敏感，甚至可能引发牙髓炎、导致牙齿折断、咬合错位等问题，这对咀嚼功能、美观程度以及心理健康都会带来不好的影响。

“现在这类情况很多，尤其在年轻群体中比较常见。”李睿敏说，碳酸饮料中含有大量碳酸和磷酸等酸性成分，这些酸性物质会与牙齿表面的牙釉质发生化学反

碳酸饮料不离手 牙齿健康亮“红灯”

本报记者 李 莹 实习生 王祎冉

日常口腔护理很关键

王女士因长期频繁饮用碳酸饮料，牙齿已出现敏感症状，看到网上说使用吸管喝饮料可以避免牙齿被腐蚀的风险。不知道这个说法是否可行？

“这个说法是不成立的。”李睿敏说，使用吸管饮用碳酸饮料，只是减少了酸性成分与牙齿的一过性接触面积，但饮用饮料后口腔还是处于酸性环境，仍然会对牙齿产生一定影响。为了避免口腔问题的出现，应尽量多饮用白开水，减少饮用碳酸饮料，若不能避免，喝完要及时漱口，有条件的情况下可以在10分钟后刷牙。

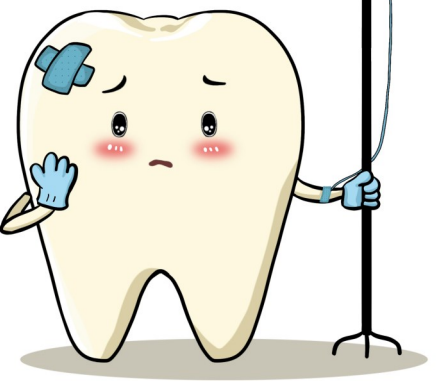
针对目前市面上出现的一些声称能减轻碳酸饮料对牙齿损害的产品，李睿敏告诉记者，部分产品可能含有能中和酸性物质或促进牙齿再矿化的成分，在一定程度上保护牙齿，但并不能完全消除碳酸饮料带来的损害。

对于已经因为喝碳酸饮料出现牙齿腐蚀的患者，李睿敏提醒，要做好日常口腔护理，建议使用含氟浓度高而摩擦剂颗粒小的牙膏，选用刷毛软硬适度牙刷，采用正确的刷牙方法及合适的力度刷牙，并定期进行口腔检查。

如果已经出现牙齿酸蚀的症状，脱矿的牙齿表面并不能自我恢复，李睿敏建议，应及时前往口腔医院进行治疗。轻度的酸蚀症，可以进行树脂充填治

疗。重度的酸蚀症患者，可以进行瓷贴面以及冠修复。已经出现牙髓病变者，须同时进行根管治疗。值得注意的是，若以上方法均无法修复，比如只剩下牙根，且过短或不牢固，那就只能考虑拔除。

“对于儿童，建议在合规医疗机构定期涂氟，适量增加氟元素可以增强儿童牙齿抵抗龋坏的能力。在孩子换牙阶段，还可以对新长出的恒磨牙进行窝沟封闭。”李睿敏介绍，窝沟封闭是在不影响进食的前提下，给牙齿表面的沟沟槽槽覆盖一层保护膜，降低牙齿龋坏的风险。



一开学就“肚痛”？ 专家支招应对“开学综合征”

当暑假的最后一页翻过，迎来秋季新学期，在一片兴奋入校的氛围中，有的孩子却会表现出让人意外的“开学综合征”，腹痛、胃胀、焦虑等。专家提醒，针对这部分压力过大的孩子需要调整饮食作息，逐步适应开学状态。

身体释放压力激素导致不适

近日，11岁的小学生子航（化名）频频腹痛，家长把他带到了广州医科大学附属第二医院消化内科看病。

子航是小学五年级学生，近一周他出现了胃胀、反酸，父母以为孩子是放假期间吃多了导致肠胃积食，于是给他买了些健胃消食的药品服用，但症状不但没有缓解，反而日益加剧，特别是一写作业就“肚痛”。

在包括儿科专家的全面评估下，子航参与了包括脑电图检查和焦虑性情绪障碍的量化筛查在内的一系列专业检测。综合检测结果揭示，子航当前的状况符合“开学综合征”与“肠易激综合征”并存的典型特征，既存在面临开学的紧张焦虑，同时胃肠道功能紊乱，两者相互影响。

“经过积极引导和自主调节，大多数孩子的症状会逐渐消失。”广州医科大学附属第二医院副院长、消化内科教授杨辉表示，面对未完成的作业以及即将重返校园的环境转换，孩子的身体悄然释放着压力激素——皮质醇和肾上腺素，刺激身体的消化系统。同时，压力及由此衍生的负面情绪，有时超出儿童自身的情绪识别与表达能力范畴。具体表现可能包括胃肠道反应如恶心、呕吐，中枢神经系统反应如头晕、头痛，甚至出现心悸、呼吸急促及腹部疼痛等症状。

调整作息 舒缓心情迎接开学

“开学综合征”是一种病吗？该如何应对？广州市第一人民医院精神心理科主任张璐璐向记者表示，“开学综合征并不是医学诊断的病症，只是一种综合的表现。建议家长和老师了解到孩子这种情况后，可以采取一些调整措施让孩子逐步适应开学状态。”

专家建议，迎来新学期，饮食要规律，多吃易消化的食物，少吃辛辣生冷、容易加重胃肠道负担或者导致胃肠道功能紊乱的食物；调整作息时间，保证充足的睡眠，可以听听音乐或者看看书以舒缓心情。此外，练习深呼吸或冥想也让身体放松，减少压力激素的分泌。

除了孩子焦虑，家长可能也有“开学焦虑”。张璐璐提到，对于家长而言，给予孩子更多陪伴和沟通，减轻孩子的心理负担，鼓励孩子接纳当下的情绪状态，同时家长自身也要学会调节个人的焦虑情绪，以免加重孩子的焦虑。如果孩子的负面情绪一时无法缓解，建议家长带孩子到心理专科咨询。

（据《羊城晚报》）

熬夜后有一种“疲劳臭”，和普通汗臭不同，疲劳臭则是一种复杂的味道。

一方面，熬夜后负责代谢的肝脏功能受损，无法处理人体分解蛋白质产生的氨气，残留的氨随着血液来到皮下，跟着汗一起排出，就会形成一股刺鼻的味道。

另一方面，熬夜会使雄激素水平提

熬夜多有“疲劳臭”

高，让皮肤油脂分泌增加，主要集中在皮脂腺集中的部位，如腋下、前胸、后背、颈部，所以熬夜后总是觉得头油得很快，油脂氧化后就会发出一股异味。

此外，熬夜时，人一般不会注意喝水，这会使体内的水分减少，引起口干和缺水，使口腔中的唾液减少，而唾液在口腔中有助于使清洁细菌和中和口臭

偏好某种味道 或是健康警报 五味应均衡摄入，不应偏食或不食，以保证五脏平衡



饮食有五味：酸、甘、辛、咸。中医认为，五味对应五脏，即酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾。对某一味有偏好，可能反映出对应的身体脏器需要调理。

中医也有五味：辛、甘、酸、咸、苦。饮食的五味和中医的五味有何关联？它们和五脏又有怎样的联系？五味调和如何滋养对应的脏器？

饮食五味

人的五种味觉与五脏密不可分

在日常生活中，常用“五味俱全”形容饮食味道鲜美，这里的五味指的是人的五种味觉——酸、甜、苦、辣、咸。

《黄帝内经》中提到：“天食人以五气，地食人以五味。地以五味食人者，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾也。”

厦门市中医院总院推拿科负责人、副主任医师雷应说，五味和五脏有着密不可分关联。这一理论不仅可以帮助我们选用相应的药食进行调养，同样当一些人对其一味更加偏好时，也可能反映出其身体脏器发出了健康警报。

酸入肝。酸性食物（如乌梅、山楂等）具有收敛、固涩的作用，适度食酸可养阴生津、健运脾胃、滋养肝脏。但一些人嗜酸过度，例如偏爱腌制酸菜、酸辣粉等醋酸制品，就容易对胃肠道产生刺激，从而引发消化功能紊乱。

苦入心。有一个例子，27岁的白领小钟偏爱苦味，每天都要喝三四杯苦咖啡。然而最近，他频频出现心气不足、掉头发情况。“这就是苦入心，食苦过度，损耗心气，损伤肺脾二脏，导致心气受

中医五味 和味觉有所不同 是对药效的概括

中医里同样有五味，指的是酸、苦、甘、辛、咸，它和味觉有所不同，更多指代的是中药和食物的五种属性，同时也是在长期用药实践下，对中药作用和疗效的高度概括。

其中，辛味药物（如紫苏、陈皮、当归等）尝起来有麻辣或清凉感，有的有香气，能发散解表、行气活血、温肾壮阳，适用于外感表症、气滞血瘀症、风寒痹症、肾阳虚亏症等。

甘（淡）味（如甘草、党参、枸杞子等），口尝味甜，能调和脾胃、补益气血、缓急止痛，适用于机体虚弱，功能不足之症，和某些拘急挛痛，并能调和药性。

酸（涩）味（如芡实、莲子、金樱子等），具收敛、固涩作用，适用于自汗、盗汗、久泻脱肛、尿频失禁、遗精带下、崩漏下血等症。

苦味（如山栀、大黄、黄连等）能清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便，适用于热症、湿热症、痈肿疮疡、咳嗽、呕恶等症。

咸味（如海藻、昆布、芒硝等）能软坚散结、泻下通便、平肝潜阳，适用于大便秘结、瘰癧痰核、癭瘤、肝阳头痛眩晕。

在味道的医学探索上，中医和西医也正在产生越来越多的共鸣。现代医学研究还发现，辛味能促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶活性，促进血液循环和新陈代谢；甘味有解毒功能，可缓解胆汁类疾病，如黄疸、肝炎、食物中毒、腹泻和呕吐；例如甜菜也被称为“血液净化器”；酸味有助于提高身体对钙、磷等矿物质的吸收。

（据《厦门晚报》）

吃|出|健|康

三道养生食谱 帮助增强体质

秋季气候干燥易上火，养生保健吃些什么好？南方医科大学珠江医院中医科负责人王明教授给大家推荐了几款养生食谱，有利于增强体质，提高免疫力，不妨试试。

西瓜玉米粥

【材料】百合20克，西瓜、玉米粒、苹果各20克，牛奶、糯米各100克，白糖3克。

【制作方法】

- 糯米洗净，用清水浸泡半小时；西瓜切开取果肉；苹果洗净切小块；玉米粒洗净。
- 锅置火上，放入糯米，注入清水煮至八成熟。
- 放入西瓜、苹果、玉米粒煮至粥将成，倒入牛奶稍煮，加白糖调匀便可。

【功效】清热解暑、利尿降压。

淮山老鸭汤

【材料】老鸭半只，淮山半条，莲子一把，枸杞少许，盐适量。

【制作方法】

- 老鸭清洗干净，砍成小块，山药去皮切段、莲子清洗干净。
- 汤锅加水，加入鸭肉，煮开撇去浮沫。
- 加入山药和莲子，煮开后关小火煮50分钟。
- 最后倒入枸杞，加入适量盐煮开即可。

【功效】消水肿，去火补身。



（资料图片）

虾仁拌芹菜

【材料】虾仁100克，芹菜300克，盐、味精少许。

【制作方法】

- 芹菜洗净，切成1厘米长的段，放沸水中烫至断生捞出，放盘中；用少许水将鲜虾仁煮熟。
- 把虾仁连同煮虾仁的水倒入盛有芹菜的盘内，加入味精、盐拌匀即可。

【功效】虾仁富含高蛋白和镁，可以补身养气，保护心脑血管。芹菜富含芹菜素，可以扩张血管，平稳降压。

（据《广州日报》）

脊柱矫正器引发副作用 警惕网购“神器”陷阱

随着社会对健康态度的日益重视，不少人开始为脊柱健康和优美体态感到焦虑。市场上，各种标榜能快速矫正姿势的“神器”层出不穷，并且都被称为“矫正神器，效果显著”等，很能打动人心，有些人已先行一步，购买并佩戴良久，虽然纠正了部分姿势问题，但也引发了一些副作用。然而，这些所谓的“神器”真的有效吗？

矫正器使用引发副作用

近日，小唯因颈肩部疼痛不适而来到中山大学附属第一医院东院康复医学科求医。据她描述，一年前在某机构筛查出脊柱侧弯后，她心急如焚，立即从网上购置了一套脊柱矫正器。然而，长时间佩戴后，她不仅没有感受到矫正效果，反而出现了颈肩部疼痛，自觉容易累，直不起脖子，撑不住头，不愿意运动，因为稍微动多一下就气喘吁吁，严重影响了她的工作和生活。

小唯的脊柱正位片可见侧弯角度非常小，甚至达不到诊断标准，而侧位片则发现其胸椎扁平，颈椎曲度变直。当她双腿伸直时弯腰，也发现她腰背部平直如钢板，毫无曲度可言。经过评估，医生认为小唯可能是长时间佩戴支具，引发了副作用。

中山大学附属第一医院东院康复医学科治疗部负责人韩秀兰副主任医师分析，长时间佩戴矫正器可能会导致脊柱活动度下降、肌肉萎缩、肌力下降等一系列问题。此外，由于矫正器是静态的被动姿势矫正，而人体活动往往需要在动态中完成，长期佩戴者在脱掉矫正器后，可能会因肌肉无力、肌肉僵硬、肌肉不平衡等问题，再次导致姿势不良，甚至情况更为严重。

对矫正器不能过度依赖

韩秀兰建议，对于姿势不良的人群，不能寄希望于穿上矫正器就一劳永逸，而应该由专业人员进行评估确认是否适合佩戴矫正器，在专业人员指导下选择专业、有效、副作用小的矫正器，部分患者需要量身定做矫正器，比如对于脊柱侧弯患者，矫正支具适合于年龄>10岁的患者；侧弯 Cobb 角 20°至 45°并且在此之前未进行任何治疗者；女性还需要为月经未至或月经已至但不满1年的女性患者。

“很多人一听‘脊柱侧弯’就大惊失色，其实真正需要佩戴矫正器或达到手术标准的只有5%左右，绝大多数是由于缺乏运动、长时间保持不良姿势引起的，可以通过运动锻炼恢复。”韩秀兰建议，对于姿势不良引起的脊柱侧弯人群，还需要加强体育锻炼，改善脊柱的活动度和曲度，提升脊旁肌肉的力量和耐力，改善脊柱两侧和身体前后的肌肉力量平衡和柔韧性，改善心肺功能等，以达到真正的健康体态。

（据《羊城晚报》）