

## 特别关注

# 牙膏蘸水影响效果？ 恰恰相反，很有用

最近网上流传一个说法，蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力，影响刷牙效果。这又是一个健康伪知识。这个小细节对刷牙没啥影响，甚至还能对功效发挥起到助力的作用。具体怎么回事？请看“科学”流言榜。

康问题。

## 牙膏蘸水后效果大打折扣？

**流言** 蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力，对牙齿清洁效果产生不利影响。此外，蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。

**真相** 牙膏不仅不怕水，而且需要水的配合才能发挥作用。事实上，水和摩擦剂、保湿剂是牙膏的三种主要成分。牙膏如果只有摩擦剂一种成分，其固态颗粒就会如同“一盘散沙”，无法发挥预期的清洁作用，或者与牙齿“硬碰硬”，对牙齿造成较大损伤。液态的水一则可以“凝聚”摩擦剂颗粒，二则可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。

## 电水壶烧的水伤神经？

**流言** 电热水壶内胆属于不锈钢材质，里面含有锰元素，在烧水的过程中锰元素会析出。长期摄入，可导致体内的锰超标，从而损伤神经，甚至致癌。

**真相** 电热水壶的制作材料中虽然含有锰，但其是以致密组织存在的，日常煮水很难解析出来——即便是持续翻煮1000小时以上，能析出的锰元素也是很有限的，对人体的影响基本可忽略不计。

## 复原乳是“假牛奶”？

**流言** 市面上很多奶制品注明为“复原乳”，这类产品是“假牛奶”，食用不利于健康。

**真相** 复原乳又称还原乳或还原奶，是指将干燥的或者浓缩的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。通俗地讲，复原乳就是“用奶粉兑水”还原而成的奶。复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品，相比生牛乳有其独特的优势，正规产品不会产生健

## 反季节水果不健康？

**流言** 市面上反季节种植的水果越来越多，这些水果有害健康，尽量不要吃。

**真相** 反季节水果是指在温室里栽培出来的品种。反季节水果并不是靠使用激素生长的，主要是通过大棚设施、提高室温等手段改变生长环境，从而让植物的成熟季节提前。如果按照国家质量标准栽培，反季节水果的品质和应季水果并没有多大区别，对身体健康并无危害。

## 风疹是风吹出来的？

**流言** 顾名思义，“风疹”这个病是被风吹出来的。

**真相** 风疹是由风疹病毒引起的急性出疹性传染疾病，在我国法定的传染病中属于丙类传染病。由于风疹的疹子来得快，去得也快，如一阵风似的，“风疹”也因此得名。风疹全年均可发病，以冬春季最高。传播途径主要由飞沫经呼吸道传播，也可通过病毒污染的食具、衣物及直接接触等传播。

## 砂糖橘和牛奶相克？

**流言** 牛奶和砂糖橘二者存在“食物相克”，不能同时食用，一起吃会产生沉淀，导致腹泻。

**真相** 牛奶和砂糖橘相遇出现的沉淀，是蛋白质的絮凝现象，在胃中很容易被消化掉。出现的絮凝是牛奶中的蛋白质遇到砂糖橘中的有机酸导致了变性凝固，而变性的蛋白质往往更容易被消化。这属于自然变化，并不是什么“食物相克”。 □李洁

## 不妨一试

## 仙鹤草汤 治牙龈出血

牙龈出血是口腔疾病常见症状之一，在此推荐一个验方：仙鹤草、藕节、侧柏叶各10克，水煎服，每日1剂，可减少牙龈出血。

仙鹤草有收敛止血、补虚消肿等功效；藕节味涩性平，入肝、肺、胃经，具有止血、化瘀的作用，中医常用其治疗各种出血；侧柏叶味苦涩，性寒，归肺、肝、脾经，具有凉血、止血等功效。三药合用，可共奏清热凉血、止血化瘀之功，对牙龈出血具有一定治疗效果，尤其适用于兼有心烦、口臭、口苦、口干、大便秘结等胃热症状的患者。 □赵艳

## 有此一说

## “无药”疗法治失眠

辗转难眠下，人们想过很多办法。除了褪黑素等药物，有些人还尝试乳胶枕、蒸汽眼罩、睡眠仪、安神香薰等助眠产品，效果并不理想。

北京冬奥会时，北京大学第六医院睡眠心理团队帮助运动员和教练员调整睡眠心理状态。从专业角度，失眠认知行为疗法是治疗慢性失眠的首选。通过对失眠者充分了解和评估，治疗师针对原因采取相应的行为和认知干预，改变失眠者的不良习惯，增强应对失眠的信心。

“比如说，很多失眠者即使睡不着也要在床上躺很长时间，其实这就是无效睡眠，会让人形成一个错误的条件反射——床等于失眠。所以，有的人

明明在沙发上看电视能睡着，可回到床上反而睡不着了。这就需要用到认知行为疗法中的睡眠限制和刺激控制，使失眠者知道躺在床上时间就等同睡着的时间，进而达到治疗目的。”专家说。失眠认知行为疗法还包括放松训练、认知治疗、睡眠卫生健康教育以及预防复发。

据介绍，认知行为疗法长期治疗的有效率达70%—80%，急性期治疗效果与镇静催眠药相当，不会有依赖等副作用。当然，它的缺点主要就是人力和时间成本较高。在常规的情况下，认知行为治疗需要进行4—8次，而且每次平均治疗的时间大概是45—60分钟。

据《生命时报》

## 用药提示

## 眼药水用上瘾 一查得了青光眼

前段时间，张阿姨眼睛红，畏光流泪，看东西越来越模糊。在浙江省人民医院眼科中心检查后发现，她的双眼眼压高、杯盘比增大，视神经萎缩。接诊医生表示，这些都是青光眼的典型表现。

原来，张阿姨常年眼痒，一到春天更是痒得厉害。前几年到医院就诊，说是过敏性结膜炎，医生为她配了眼药水，效果不错。后来，张阿姨怕麻烦，便让女儿在网上购买了同款眼药水，断断续续用了五六年。

张阿姨边说边掏出“止痒神药”——妥布霉素地塞米松滴眼液。这种“止痒神药”，正是导致她患上青光眼的

罪魁祸首。

妥布霉素地塞米松滴眼液含有激素成分，长期使用，容易导致激素性青光眼。激素性青光眼是青光眼的一种类型，是由于长期使用糖皮质激素导致小梁细胞功能和细胞外基质发生改变，房水外流阻力增加，引起的眼压升高，最终和其他原因导致的长期高眼压一样，会压迫视神经，使得视神经纤维变薄，杯盘比增大，导致视力出现不可逆性的损害，视野逐渐缺损。

浙江省人民医院眼科中心副主任医师戚晓虹表示，现在市面上眼药水产品繁多，功效各有不同，极有可

能买到一些含激素的眼药水，有些使用效果确实不错，但长期使用容易诱发青光眼。

戚晓虹建议，如果出现眼部不适，一定要到专业眼科就诊，对症下药，遵照医嘱，切不可自行乱用药，以免造成不可逆的视功能损伤。

另外，全身使用的激素类药物也会引起激素性青光眼，所以，在使用激素的同时建议定期监测眼压。一旦确诊为激素性青光眼，应立即停用激素类药物，并使用局部降眼压药物治疗。如果多种药物治疗后眼压仍控制不理想，视神经进一步受损，建议尽早行抗青光眼手术。 □徐小翔

## 家庭保健

## 每天睡多久才够 年龄是重要因素



人一生约有1/3时间在睡觉中度过，但有的人表示，每天睡4小时就够了。同济大学附属同济医院精神医学科主任医师李清伟表示，睡眠时长随年龄变化而不断变化。成年人每天睡眠6—8小时，60岁以上老年人适当减少，也需每天睡眠6小时，有助于减少痴呆风险。

是否存在每天睡眠4小时就足够的情况呢？李清伟强调，这是极个别例子，并不是科学的睡眠方法，容易对健康造成损害。

日常生活中，总有不能有效睡眠，导致第二天疲惫的情况，有些人会采用补觉方法来改善。李清伟表示，偶尔一次失眠，可以采用补觉的方法，有助缓解疲惫。但经常睡眠不好，采用补觉方法弊大于利，可能会加剧失眠。一周有3天或3天以上的失眠，连续1个月，需及时寻求医生的帮助。

据人民网

## 疾病提醒

## 五种症状 警惕鼻咽癌



鼻咽癌是一种发生于鼻咽部黏膜上皮的恶性肿瘤。如果出现以下任何一种症状，最好及时到医院耳鼻喉科或肿瘤科就诊，以排除患鼻咽癌的可能。

**回吸性涕血** 涕血是鼻咽癌的早期症状，表现为鼻涕中带血，或为从口中回吸出带血的鼻涕。涕血量不多时，经常被患者疏忽，误认为是鼻炎或鼻窦炎，或被当作咯血到内科就诊。

**鼻塞、不通气** 鼻塞是鼻咽癌的另一个早期表现。大多表现为单侧鼻塞。当鼻咽肿瘤增大时，可能出现双侧鼻塞。

**耳鸣、听力下降** 耳鸣、耳闷塞感及听力下降，是由于鼻咽癌新生物堵塞患侧咽鼓管口所致，也可能是鼻咽肿瘤侵犯颅底神经所致，易被误诊为中耳炎或是其他疾病，以致耽误治疗。

**头痛** 大约有一半的鼻咽癌患者初诊时有头痛症状，常表现为偏头痛、颅顶枕后或颈部疼痛。鼻咽癌头痛大多与癌组织侵犯颅底骨质、神经和血管有关。

**颈部淋巴结肿大** 不少鼻咽癌患者往往是自己无意中在脖子上触摸到“包块”而就医，这种“包块”其实是肿大的淋巴结，却常被误诊为炎症。因此，对消炎治疗无缩小甚至持续增大的颈部肿块，需要及时就诊。 □吴慧

## 与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。