

# 别让碳酸饮料成牙齿“杀手”

## 烟台鹏爱美容整形医院牙科专家谈护牙



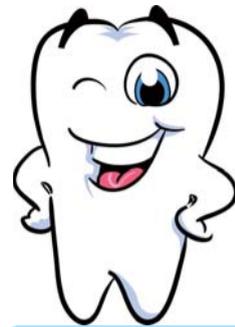
近日,武汉一名少女由于长期喝碳酸饮料,牙齿被腐蚀,牙表面矿物质流失,成了“牙脆脆”。碳酸饮料对于牙齿究竟有怎样的危害呢?记者就此问题采访了烟台鹏爱美容整形医院牙科主任于德宝。

**事件回顾:**今年15岁的琳琳日前发现自己的牙齿颈部有一块块白斑,有些牙表面物质竟出现脱落。医生检查后发现,她的牙齿由于长期受酸侵蚀,牙釉质脱钙,牙齿矿物质被溶解,是典型的“牙齿酸蚀症”。

**专家声音:**烟台鹏爱美容整形医院牙科主任于德宝告诉记者,碳酸饮料里面的酸和甜对牙齿都会产生危害。碳酸饮料里含糖量很高,容易形成蛀牙。而碳酸饮料中的酸和牙齿上的钙会发生反应,对孩子牙齿有很强的腐蚀作用,使得牙齿的保护层变薄,于德宝提醒,青少年要尽量

少喝碳酸饮料,或者喝完碳酸饮料后要及时漱口、清洁口腔,会减小对牙齿的伤害,再者,和碳酸饮料时不要小口小口喝或长时间含在嘴里,这样对牙齿的伤害更大。

可乐中还含有一种叫磷酸的成分。磷酸会降低体内钙的吸收,影响孩子骨骼生长及身高的正常发育。正值生长发育期的儿童与青少年,需要充分的钙质,使骨骼正常生长发育,维持良好的骨骼新陈代谢,并使骨骼密度达到最佳状况,所以不宜长期饮用可乐等碳酸饮料。



健康速览

### 四种运动最健脑

伦敦奥运会地进行,引发国人体育锻炼的热情。其实,体育锻炼不仅强身,还能健脑。美国梅奥诊所的医学专家指出,奥运会中的一些比赛项目对增强脑力大有益处。

梅奥诊所的专家表示,乒乓球、羽毛球、跆拳道和皮划艇这4种体育运动,要求人们在运动过程中时刻保持高度的注意力、手眼协调能力和精确度,而且需要身体不断地移动,对神经系统有很好的促进作用。普通人的水平即便比不上体育明星,但也能从中受益。梅奥诊所的神经科专家建议人们,每周参加5次有氧锻炼,每次30分钟,就能减缓大脑认知功能的衰退。

### 儿时人缘好长大更幸福

很多中国家长望子成龙,将注意力全部放在孩子的智力发育和学习成绩上,此外,国人普遍觉得“富二代”更幸福。但是,近期发表在荷兰《幸福研究期刊》上的一项最新研究成果颠覆了上述观念。该研究显示,长大后发展得更好、幸福感更强的,并不是智商最高、成绩最好、家境最优的孩子,而是上学期间朋友最多、人缘最好的孩子。

研究者的观察内容包括孩子们童年及学生时期的家庭状况、社交交往能力、语言发育情况及高中阶段的学习成绩。等他们成年后,再对其快乐幸福感加以衡量,评估指标有4项:条理性、积极的生活态度、社会活动参与度及职业生涯。最终,研究者发现,孩童时期在同学中的受欢迎程度才是决定人们长大后幸福指数的唯一关键因素。

## 碳酸饮料对儿童健康有多方面影响

### 吃饭配可乐孩子易发胖

现在,很多孩子在外面就餐时常一边吃饭一边喝可乐。营养师提醒:吃饭配可乐,身体易发胖。从营养角度来看,可乐中一些成分,在一定情况下可对人体健康造成损害,如过量的二氧化碳、磷酸、咖啡因等,可乐中含有的热量还被认为是儿童肥胖的“帮凶”。在

餐前或就餐时大量饮用可乐,会影响其他食物的摄入量,减少身体营养的供给。如果正常饮食后再喝可乐,会增加额外热量的摄入。

### 影响孩子正常食欲和长高

碳酸饮料含有气体——二氧化碳,它会刺激胃液分泌,造成胃酸在肠胃的堆积,从而使孩子容易感觉腹胀,降低孩子食

欲,进而减少日常饮食摄食。饮食中若营养素摄取不足会影响正常生长发育,学习效果、运动成绩、工作表现和身体健康。

### 大量咖啡因破坏儿童脑神经

碳酸饮料可乐中含有咖啡因,1瓶340克的可乐型饮料含有咖啡因50—80毫克。对儿童来说,咖啡因有刺激性,能刺激胃

部蠕动和胃酸分泌,引起肠痉挛,长期过量摄入咖啡因则会导致慢性胃炎。

咖啡因能使胃肠壁上的毛细血管扩张,刺激肾脏机能,使肾水流增加,导致小孩多尿,钙排出量随之增多,儿童的骨骼发育也会因此受到影响。同时,咖啡因还会破坏儿童体内的维生素B<sub>1</sub>,引起维生素B<sub>1</sub>缺乏症。

### 男科专家在线

## 有问有答健康无忧

本栏特邀烟台海洋医院男科资深专家陈小兵主任为广大男性朋友解答各种男科疾病问题。

**患者李先生提问:**我今年54岁,我是顽固性前列腺炎患者,一直在吃药,不过一直也和原来差不多,所以也就没怎么管它,不过最近我腹部总是很疼,是不是前列腺炎加重了?

**烟台海洋医院陈主任解答:**因为您之前有前列腺炎,所以我分析您应该是前列腺增生与前列腺炎并存的一种病症,这种疾病一般症状为腰骶部、阴囊、会阴、阴茎、耻骨、腹部和肛门部不适或疼痛,排便时肛门痛加重,尿道口有分泌物,坐于硬物上能

使会阴部疼痛加剧。如果您之前没有受过什么外伤,或者是肠胃方面等的疾病引起的腹部疼痛,因此建议您及早去医院进行彻底检查治疗,以免延误了病情,耽误了最佳治疗时间。

**患者朱先生提问:**我今年40岁,最近我和爱人同房时,老是无法勃起,是不是得了阳痿?我听别人说可以用精神法治疗阳痿,这是不是真的?

**烟台海洋医院陈主任解答:**按照你说的情况,应该是阳痿,但是我建议你到医院做一下检查,以确诊是不是真正的阳痿。假如是真正阳痿的话,你应该听取医生建议来确定治疗的方法。我院采用“六位一体分型疗法”

治阳痿,彻底治疗解决阳痿早泄困扰,安全无痛无副作用。当然,精神治疗在一定程度上也能促进阳痿的治疗,但是它只是辅助性的,要治疗阳痿等男性性功能障碍,还是应该到医院治疗。

**患者王先生提问:**我儿子是包茎,请问需要治疗吗?有什么危害?

**烟台海洋医院陈主任解答:**包茎是一种先天畸形,初生儿差不多都有包茎或包皮过长,等到七八岁时包皮开始渐翻上去,一部分(约占8%)翻不上去便形成包茎。包皮过长、包茎严重地危害着男性朋友的身体健康,所以不容忽视。应该及早治疗。主要危害有:1.阻碍发育:有了包茎,

阴茎与龟头发育常受限制。2.感染:尿中之沉积物与尿垢积于包皮内,成为细菌培养基,或因刺激而致感染发炎,并导致包皮粘连,严重时还会造成不育。3.排尿困难:情况严重而时间较长的病人,会引起输尿管扩张及肾盂积水。4.并发症:会引起阴茎头及包皮,甚至阴茎癌等并发症。作为男家长,要随时关注孩子的生殖健康,尽早切除过长包皮。临床上对包皮过长、包茎的治疗常采用微雕包皮包茎环切术,在精确测量包皮长度的基础上,快速完成手术,无痛、微创,不伤及性感传导神经,不影响生长发育,提高男性生活质量。



福田体检  
FUTIAN CHECKUP  
只为健康

## 如何克服精神不济

最近天气闷热,很多人会觉得整天没精神、乏力。这种情况除了气血不足的因素,其实没有什么特别的疾病。

### 了解睡眠时间:

- 1.正常人睡眠时间6—8小时,有的10小时。
- 2.美容觉的时间10点—凌晨2点。
- 3.长时间熬夜,就算是睡足8小时,几年下来容易内分泌失调生理时钟也会乱掉。
- 4.小孩最好在晚上8:30之前睡觉,因为正处于长身体的阶段。
- 5.青少年应该在晚上10:00

左右睡觉。

6.至于爱美的人,应该在凌晨2:00之前睡,因为皮肤在凌晨2:00之前进行新陈代谢,专家建议最好在12:00之前睡觉。

7.老人在晚上9:00—10:00之间睡觉比较好。

晚上12:00之前一定要去睡觉,每个人的体内都有生理时钟,在不同时间担负着不同的生理作息使命,可别轻易忽视!

### 生理时钟说明:

1.00:00—01:00浅眠期—多梦而敏感,身体不适者易在此时痛醒。

2.01:00—02:00排毒期—此时肝脏为排除毒素而活动旺盛,应让身体进入睡眠状态,让肝脏得以完成代谢废物的作用。

3.03:00—04:00休眠期—重症病人最易发病的时刻,常有患病者在此时死亡,熬夜最好勿超过这个时间。

4.09:00—11:00精华期—此时为注意力及记忆力最好,为工作与学习的最佳时段。

5.12:00—13:00午休期—最好静坐或闭目休息一下再进餐,正午不可饮酒,易醉又伤肝哦!

6.14:00—15:00高峰期—是

分析力和创造力得以发挥淋漓的极致时段!

7.16:00—17:00低潮期—体力耗弱的阶段,最好补充水果来解馋,避免因饥饿而贪食致肥胖。

8.17:00—18:00松散期—此时血糖略增,嗅觉与味觉最敏感,不妨以准备晚膳来提振精神。

9.19:00—20:00暂憩期—最好能在饭后30分钟去散步或沐浴,放松一下,舒解一日的疲倦困顿。

10.20:00—22:00夜修期—此为晚上活动的巅峰时段,建议您

善用此时段进行商议,进修等需要思虑周密的活动。

11.23:00—24:00夜眠期—经过整日忙碌,此时应该放松心情进入梦乡,千万别让身体过度负荷,那就得不偿失了。

适量运动可以带来更舒适的睡眠。国家睡眠基金会(NSF)报道,下午的运动可以帮助深度闭目,并让你更快进入梦乡。但一项2003年进行的研究显示,清早的锻炼对于享受更好的睡眠至关重要。每天清晨进行30分钟运动的绝经妇女比不锻炼的妇女可以更快入睡。