



美国多位口腔专家提醒

## 牙齿透出坏习惯

很多人认为,牙黄、牙过敏、牙疼等都是小问题,挺一挺就过去了。殊不知,这些“小问题”正是身体发出的求救信号。近日,美国《预防》杂志刊出多位口腔专家总结的“牙齿想告诉你的六件事”,帮你揪出坏习惯。

1.牙齿疼痛:刷牙不彻底。美国华盛顿牙周病专家萨里·克拉姆博士表示,咀嚼时牙齿突然感到疼痛,可能是龋齿所致。刷牙不仔细、不彻底等会使口腔中的细菌大量繁殖,他们会分解残留在齿缝中的食物,产生酸,腐蚀牙齿,导致龋齿。

2.牙齿阵痛:睡觉爱磨牙。美国加州牙科修复专家谢瑞·沃思博士表示,如果牙齿一阵一阵地疼痛超过一周,就可能是夜间磨牙或经常紧咬牙齿所致。这类人可以在夜间睡觉时戴个牙套,有助于纠正磨牙的坏习惯。

3.牙齿突然松动:不使用牙线。克拉姆博士表示,不良的洁牙护齿习惯容易使人长牙结石,进而危及牙齿及牙龈,引起牙齿松动、变歪,甚至脱落。清洁牙齿应做到每天早晚刷牙2—3分钟,刷牙前用牙线仔细清洁牙缝,每年洗牙两次。

4.牙龈易出血:刷牙用力过猛。美国纽约牙科医生皮亚·利布博士表示,刷牙不彻底导致口腔细菌增加,刷牙用力过猛伤及牙龈等,容易引起牙龈出血、红肿。如果症状持续一两天,只要正确刷牙和使用牙线清洁牙齿即可缓解,但是如果症状持续超过一周,则需警惕牙周炎。

5.牙龈疼痛:牙刷毛太硬。克拉姆博士表示,吸入冷空气或喝热饮、冷饮时,牙龈或牙齿侧面感觉疼痛,可能是牙刷的刷毛太硬或刷牙时过于用力,导致牙龈萎缩、牙龈暴露所致。

6.口腔溃疡:饮食过辣过烫。沃思博士表示,进食过多柑橘类水果、辛辣食物或过烫的食物,容易引起口腔溃疡。如果溃疡不易愈合,可多吃点山羊、菠萝和胡萝卜等富含维生素A的食物。

(据《北京晨报》)



金山安全播报

“AV终结者”病毒依然活跃  
可破坏多款主流杀毒软件

“AV终结者”曾经是表现最恶劣的电脑病毒,因病毒运行后可以成功破坏杀毒软件而闻名。杀毒软件和“AV终结者”的作战持续了很多年,杀毒软件在增强自我保护之后,“AV终结者”攻击得手的机会越来越多。但是,金山毒霸还是监测到“AV终结者”病毒有卷土重来之势。

由于杀毒软件普遍增强了自我保护,在开启杀毒软件防御功能的前提下,病毒执行时的危险动作均会被拦截,病毒也就无法对系统产生危害。但是,病毒传播者会欺骗用户说安装专用播放器才能观看视频,在安装专用播放器前,必须先关闭杀毒软件。

金山毒霸安全专家提醒用户,遇到网站要求运行某个软件必须关闭杀毒软件时,千万要小心。杀毒软件会尽量避免与第三方软件的冲突,那些声称有杀毒软件在就不能正常运行的借口,多半是谎言。

## 两种保护心脏的良方

为了保护心脏健康,运动、减重、健康膳食已经是老生常谈。美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士提供了两个不太为人所知的良方——脂肪酸“平衡措施”和一种叫一氧化氮的小分子。

你可能已经知道不饱和脂肪酸对身体有益,但你知道它和饱和脂肪酸的区别在哪里吗?其实,用“饱和脂肪酸对人体不利,不饱和脂肪酸则对人体有益”来概括未免太过简单,我们的生命必须有两种脂肪酸才能得以生存。但随着现代人饮食结构的调整,饱和脂肪酸在调整人体的各种机能、排除体内多余的“垃圾”方面发挥了更多的作用。

我们的身体不能自己生产饱和脂肪酸,因此饱和脂肪酸需要在食物中获取,鱼、坚果、鳄梨和橄榄油等富含饱和脂肪酸,特别是深海鱼肉,富含两类欧米伽-3脂肪酸,即EPA和DHA,它们有助于维持心血管系统的健康,许多专家都建议一周食用两次鱼肉,但真正做到的人少之又少。

提到一氧化氮,很多人的第一反应就是一种产自汽车尾气的气体。谁能想到一氧化氮竟然有利于人体健康呢?苏珊博士介绍,一氧化氮可在血管内表面的细胞中产生,是一种能使动脉扩张的气体,有助于血液流动并且降低血压。同时,它还是一种强大的抗氧化剂,减轻机体内的氧化应激,降低心脏病的发病几率。

发现一氧化氮这个独特作用的是美国加州大学洛杉矶分校药理学教授、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员路易斯·伊格纳罗博士,他与研究伙伴也因这个发现而获得1998年诺贝尔生理/医学奖。

伊格纳罗博士的研究显示,一氧化氮由机体通过氧和精氨酸产生。精氨酸是一种氨基酸,大量存在于富含蛋白质的食物中。精氨酸还有另一个来源——硝酸盐。我们仅能从咸肉中摄取非常少量的硝酸盐,更多的硝酸盐来自蔬菜和水果。最富含硝酸盐的是菠菜、莴苣、芹菜、花菜、葡萄、草莓和根茎类蔬菜。而且,它们还能提供维生素C,能促进体内一氧化氮的生成。

但介于人体自身产生的一氧化氮极不稳定,伊格纳罗博士和世界知名保健品品牌康宝莱共同研发了一款补充一氧化氮,从而帮助强化心血管系统、免疫系统和神经系统的优秀产品:奈沃科粉。

奈沃科粉由精氨酸、瓜氨酸、牛磺酸、维生素C、维生素E及叶酸等为主要原料制成,这些成分除了可以帮助人体产生大量的一氧化氮外,也使奈沃科粉具有缓解身体疲劳、提高缺氧耐受力的保健功能。

北方防哮喘、过敏,南方抗真菌、抑郁

## 春季防病,南北不同

对人体来说,春天是新一轮的开始,也就格外重要。可由于南北方气候不同,不同地区呈现特有的多发疾病,了解这些特点,能更好地防患于未然,保护自己和家人的健康。

清明节假期,许多人会去各地游玩,所以,你有必要知道南北方不同的春季防病要点,以防止旅途得病。

**北方:**  
干燥多风温差大,重点要防哮喘、慢阻肺、心血管等疾病等。

对策:慎减衣、睡足觉、少外出、戴口罩。

春季,北方地区的气压、风速、温差等还不稳定,而变化多端的气候可能导致心血管发生痉挛,加上此时易患感冒,常是诱发心绞痛和急性心梗的原因。因此,预防心脑血管疾病在这个时节非常重要,特别是对患有高血压、冠心病的人来说更是如此。

开春一定要注意保暖,居室温度以保持在15—18℃为宜;增减衣服要根据天气的变化,一件一件地减,被褥也不应该马上减薄;出门时最好带好帽子、手套,穿双暖和的鞋子,全方位防止冷空气的侵袭,避免突然降温诱发心脑血管意外。适当的体育锻炼可以使血流加快,心脏搏出量增加,对心脑血管有益。

另外,春天气温回升,皮肤和肌肉微血管处于迟缓舒张的状态,体表血液供应量增加,流入大脑的血液就相应减少,容易出现“春困”现象,因此,保证充足的睡眠和规律的起居生活也就格外重要。

**南方:**  
阴雨绵绵湿热天,重点要防流感、皮肤病、抑郁等。

对策:勤换衣、熏艾草、多运动、会宣泄。

南方春季气温普遍高于北方,而且大部分地区冬季不下雪,气温稍有回升,细菌、病毒等就会大量繁殖,因此,出现流行性感冒等呼吸道感染疫情的可能性更高。

北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师张鸿则提醒,北方的春季多风,经常出现雾霾和沙尘天气,气候也较之南方更为多风干燥,这样的环境很容易诱发呼吸系统疾病和过敏性疾病,如慢性阻塞性肺病、哮喘、过敏性鼻炎等。对此,首先要避免与发病有关的过敏源接触,风沙大时最好少外出,避免到花粉浓度高的场所去,如植物园、花园等,外出时也最好戴口罩。其次,室内要注意经常开窗通风,使空气流通,室内不要放过多的花草、地毯等,以减少螨虫、霉菌等微生物。对于慢阻肺患者来说,此时容易出现咳嗽、气喘等症状,能量消耗大,要注意及时补充营养,可以多吃一些富含蛋白质的食物以及各种蔬果。

广州市中医医院保健科主任林穗芳表示,春季南方雨水增多,可能出现持续潮湿,这种湿热天气,为真菌繁殖提供了良好的环境与条件,也为皮肤真菌感染提供了温床,如脚气、手癣、头癣等。此时,一定要注意个人卫生,勤换衣物、鞋袜,勤洗澡,保持体表皮肤的干爽洁净,必要时可使用抽湿器等降低空气湿度。

此外,从4月开始,我国南方逐渐进入雨带覆盖区,很多地方大多数时候都沉浸在绵绵细雨中,而阳光的缺乏很容易导致抑郁等不良情绪。建议大家穿一些宽松、棉质吸汗的衣物,让心情也随之舒展开来;保持每天半小时的有氧运动,能够让内心变得愉悦;保持平和的心态,培养一定的兴趣爱好,当压力较大、烦躁焦虑的时候,应当及时把不良情绪宣泄出来。

(据《生命时报》)

## 营养高手也有不足

虾皮补钙含盐高、红枣补铁难吸收

提到补钙,大家往往会想到虾皮;提到补铁,很容易想到红枣……诸如此类的“营养高手”真的名不虚传吗?对此,大连市中心医院营养科主任王兴国解答了人们的这些疑问。

**虾皮补钙。**虾皮的含钙量高达991毫克/100克,吃25克虾皮可以获得247毫克钙,大致相当于250毫升牛奶的含钙量。即便如此,虾皮也不是最好的补钙食品。首先,虾皮很轻,通常一个汤菜的加入量只有1—2克;其次,传统虾皮中不仅含有大量的盐,还有少量致癌物,如果长期吃,会带来健康隐患;再者,由于人们无法把虾皮彻底嚼碎,因此虾皮中的大部分钙会随着不消化的残渣一起排出体外。如果想让虾皮发挥较好的补钙效果,可

将其用水焯后烘干,再磨碎,当成调料添加到各种菜里。

**要想补钙,奶类是首选,**它们不仅含钙量高,吸收率也高。此外,豆制品等也是不错的选择。

**红枣补铁。**红枣等植物性食物,包括粮食、豆制品、蔬菜、水果、菌藻类、坚果等,其中所含的铁均为“非血红素铁”,其特点是铁吸收率低,一般为1%—5%,且容易受干扰因素(如粮食中的膳食纤维、蔬菜中的草酸、豆类中的植酸)的影响,因此,吃大枣、木耳、桂圆等补铁的效果往往较差。值得注意的是,如果同时吃富含维生素C的食物,素食中的铁吸收率就能提高一些。

**红肉中所含的铁大部分为“血红素铁”,**其特点是铁

含量多,吸收率高,是膳食中铁的很好来源。此外,如果经常摄入一些铁强化食物,如铁强化的面粉、铁强化的酱油等,也能起到一定的补铁作用。

**牡蛎补锌。**牡蛎的确含有较多锌,但它也不是锌的最佳来源。每天吃50克牡蛎,安全问题就非常让人担忧了。因为牡蛎生于近海礁石或海底,像其他贝类一样,受污染的可能性极大,如重金属铅、砷、汞以及其他有害物质。

相比之下,蛋黄含锌较为丰富,可每天吃一个,肉类也是锌的良好来源,每天可摄入少量瘦肉类和质量可靠的猪肝。此外,坚果类,如黑芝麻、花生、核桃、瓜子等也含有丰富的锌,并且可以经常食用。

(据《人民网》)