

●牙齿保健

# 吸烟者口腔隐患多

## 烟台仁峰口腔专家为您说说这些事

很多男性大多都会抽烟,不少女性也对烟有着特殊的癖好,抽烟对他们来说是一种精神享受,其实抽烟是可以引起很多疾病的,比如说肺癌、呼吸系统疾病,抛开这个大家所知的肺癌不说单单对口腔的危害就已经很大了!

1.吸烟也是口腔癌的最主要的因素口腔癌前病变的白斑,绝大多数是由吸烟引起的,只要戒烟,大部分的口腔粘膜白斑病会自动消失,产生口腔癌的可能性就会大大降低。

2.吸烟是口臭的重要来源之一吸烟的人多半有一股令人讨厌的口臭。

3.吸烟往往使牙齿染上黑色特别是下前牙的舌侧牙颈部,刷牙也不易刷掉,当张嘴一笑,就要露出黑兮兮的牙齿,尤其是在社

交场合这种尴尬局面很难挽回吸烟者给初次见面者留下难以忘掉的不良影响。

4.被动吸烟的危害也是很大的所谓被动吸烟是指家庭中某一成员吸烟,其他成员虽不吸烟,但可受到吸烟者呼出的烟雾影响,这是世界学者的一致公认。据统计,女性肺癌被动吸烟是不吸烟妇女的3倍。为了你和你全家人的幸福,口腔健康美丽,请您坚决戒烟。

根据调查分析,吸烟的主要动机有:便于社交、提神、镇静、消遣、吸烟成瘾、疲劳时的享受、习惯等。我们应该有针对性地加以耐心,反复地说服教育,关键还是吸烟者自己,提高认识,下定决心,坚决戒掉有害的吸烟习惯。

吸烟对口腔溃疡患者的危害有哪些?口腔溃疡是一种高发的口腔疾病,使患者痛苦不堪,我们

身边的很多人都患过口腔溃疡。我们都知道吸烟有害健康,但是你知道吗?吸烟对于正在患有口腔溃疡的患者也有很多的危害,那么,下面就一起来了解一下吸烟对口腔溃疡患者的危害有哪些?

如果口腔内不小心被咬破,而此时你仍吸烟不止,就很容易长口腔溃疡。因为烟碱中含有的多种有害物质会附着在破损的口腔黏膜处,干扰、破坏黏膜的自我修复,引起溃疡。再继续吸烟,产生的各种有害刺激会更加重病情。

那怎么办呢?口腔内有任何破损时可以用嚼口香糖代替吸烟,能刺激唾液分泌,保持口腔湿润,促进溃疡愈合,这一功效已经得到医院的临床证实。

对某种食物,甚至某种牙膏过敏,也有可能长口腔溃疡。如果



你在尝试了某种新牙膏,或吃了某种从没吃过的食物之后长了口腔溃疡,要考虑是不是它们引起的,立即停用停吃,记录下来。如

果再次发生,就要彻底禁用禁吃。另外,建议用温水漱口,然后将少量原汁蜂蜜敷在溃疡面,多次重复,第二天溃疡就会明显好转。

●温馨提示

# 甩掉“包袱”,轻松“一夏”

## 新安男科医院提醒:包皮过长易引发健康危机

立夏以来,温度不断升高。夏天给大家的不仅仅是炎热和激情,而且还有夏日危机:最近笔者走访发现,随着温度的升高,到医院就诊的泌尿感染患者也是与日俱增,呈现出一种夏日“炎炎”之势。

这种情况是怎么造成的,应该如何预防?为此,笔者专门拜访了我市唯一专业男科医院烟台新安男科医院的业务院长赵万友教授。

据赵教授介绍,最近泌尿感

染疾病出现高发,主要以包皮龟头炎为主。这主要原因是,一方面,在夏季,人体腺体分泌比较旺盛,所以也正好给细菌进步了丰富的营养,细菌也会在这个时候繁衍旺盛。另一方面,许多男性朋友存在包皮过长或包茎问题,由于包皮过长长期盖住在龟头和尿道口,引发包皮内板、冠状沟以及尿道等部位的腺体分泌物不能排出,从而聚积在了包皮内,这些分泌物就成为了细菌的自然“粮源”。细菌从此之后就

能够在这肥沃的、温湿度相宜的育袋中繁衍生息,不定时地在局部“兴风作浪”,引发细菌感染导致包皮龟头炎、尿路感染等疾病,甚至带给伴侣某些疾病。

赵院长强调,对于包皮过长和包茎,很多患者都不会在乎,在他们眼里认为这样的病不值得大惊小怪,甚至不认为是病。结果引发包皮龟头炎反复发作,久治不愈。有的病人由于历经了数十年的龟头炎,由于龟头上皮细胞长期遭受慢性

刺激,终极因量变到质变的转化,进展为阴茎癌而伤害生命。

看来包皮过长和包茎会引发健康危机,这不是耸人听闻。那么,对于包皮过长或包茎的朋友,应该如何规避这种健康危机?

赵院长提醒男性朋友,平时一定要做好生殖保健工作,注意日常卫生习惯的培养,当然最关键还是要趁早到正规医院接受专业治疗,去除多余的包皮,才能一劳永逸。

●趣味健康

## 挖鼻孔可以提高免疫力?



挖鼻孔常常被认为是一种不优雅的行为,这一行为会使旁人感到厌烦,但研究发现有将近四分之一的青少年要这么做,他们平均每天要挖4次鼻孔。

加拿大一医学专家的新近研究却认为,这些人类难以解释的习惯或许和免疫力有关,他认为经常挖鼻孔有益于身体健康,尤其对免疫系统很有益处。

依据加拿大大学教师斯科特·纳颇的理论,挖鼻孔对过敏性和自身免疫性疾病具有一定抑制作用。

斯科特教授要求他的学生调查挖鼻孔对健康所存在的可能性益处,以更好地了解人体免疫系统。他认为,挖鼻孔把鼻子黏液吞回肚子,随之小细菌和大量无害细菌带回体内,从而可以促进免疫系统功能。

专家让两个班级参与这项研究,志愿者中一半人遵守卫生习惯而另一半人遵守卫生习惯。然后让他们观察免疫系统对新习惯即不遵守卫生习惯的响应情况。

斯科特教授说:“只需要一群志愿者即可。在所有志愿者的鼻子中放入某种分子,一半人遵守正常卫生习惯,另一半人挖鼻孔。然后,观察鼻子内放入分子后所发生的免疫反应。那么,这两组志愿者就会验证挖鼻孔这个行为是否可以促进免疫系统功能。”

萨斯喀彻温大学生物化学副教授同样坚信挖鼻孔具有有益健康的力量。他说:“本性推动我们做另类的东西吃另类的东西,因为它是我们本能性行为的好处所在。其他的另类坏习惯如咬指甲也可能会有助于增强免疫系统。所以也许你会有这样一个冲动挖鼻孔,这个冲动应该只是属于我们的本能性行为而已。”

●健康新知

## 听忧伤歌曲能够治愈失恋心情



埃尔顿·约翰爵士曾经唱过一首《Sad Songs》,里面唱到听忧伤的歌曲是从失恋中走出来的最好的方式。

不过现在心理学家们似乎发现了证据,支持这位歌手的这一结论,悲伤的歌曲确实“讲述了很多”。

一项新的国际研究发现,听悲伤的歌曲是从失恋中恢复的最好方式,因为它就像一名富有同情心的朋友,能起到舒缓的作用。

研究人员认为当用户经历了严重的情绪困扰时,他们会寻找替代品来代替所失去的个人联系来提升自己的心情。

然而,这项发现似乎与流行的观点相悖,流行的观点认为欢快的音乐和幽默的电影能更好地打败抑郁。

“美学产品的情感体验对我们的开心和幸福来说至关重要。”合著者斯蒂芬·帕尔默博士这样

表示,他来自美国加州大学伯克利分校。

“当我们经历情感上的破裂时,和我们当前心情和感觉相容的音乐、电影、绘画或小说就像是富有同情心的朋友一样,能更好地发挥作用。”

在研究中,研究者给了受试者各种令人沮丧的情况,让他们把愤怒的音乐与欢快或轻松的音乐进行比较,给愤怒的音乐评分。其他志愿者则被要求回想失败的经历。

作者们发现,经历情感问题的人们更可能喜欢“悲伤的音乐”或“催人泪下的电视剧”,这些反映了他们的负面情绪。

参与者说,与断网或自然灾害这样的“客观”原因相比,当他们的人际关系受到侵犯时,如说话时被打断或某人迟到时,他们更喜欢听愤怒的音乐。

## 人类情感可为音乐匹配色彩



加利福尼亚大学伯克利分校的新研究成果称,无论我们听的是巴赫还是蓝调,大脑都能根据旋律激发的感受将音乐与色彩联系起来。例如,莫扎特的《G大调第一长笛协奏曲》风格轻松活泼,往往让人联想起明亮的黄色和橙色,而他的《D小调安魂曲》阴郁沉闷,更可能让人联想起惨淡凄凉的灰色。

而且,对于同一首古典管弦乐,美国人和墨西哥人联想起的色彩是相同的。加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员说,这表明,在音乐与色彩方面,人类拥有一种相同的、似乎来自本能并能够跨越文化障碍的情感调色板。

加利福尼亚大学伯克利分校的视觉科学家、本周发表在《国家科学院学报》月刊上的一篇文章的第一作者斯蒂

芬·帕尔默说:“在不同个人和不同文化中,结果始终一致,这显然表明情感在人脑将听到音乐与看到色彩相联系方面扮演着多么重要的角色。”

研究人员使用一组共37种色彩,发现人们往往将节奏较快的大调音乐与较淡、较鲜明的黄色等色彩相联系,而节奏较慢的小调音乐更可能与较深、较黯淡、偏蓝色等颜色相联系。

在研究中,参与者被要求在37种色彩中挑出5种与他们正在聆听的音乐最匹配的色彩。可供选择的色彩包括各种深浅明暗不一的红色、橙色、黄色、绿色、黄绿色、蓝绿色、蓝色和紫色。参与者一致选择明亮鲜艳的暖色与愉悦活泼的音乐相匹配,选择暗沉阴晦的冷色与较悲伤阴郁的音乐相匹配。