

刷牙越用力越好? 这些误区要避开



健康科普

牙龈沟，深入清洁牙缝的同时，还能减少对牙龈的刺激。判断刷牙力度是否合适也很简单：刷牙时如果能看到刷毛明显弯曲，就说明力度过大了，轻轻按压让刷毛与牙齿呈45度角即可。

误区二

刷牙时间“越长越好”，刷够5分钟才安心

有人觉得刷牙时间越长，清洁越彻底，甚至会刷到10分钟以上。但口腔清洁的关键在于“方法正确”而非“时间长短”。一般来说，每次刷牙时间控制在2分钟左右最合适，分成上下左右四个区域，每个区域刷30秒，既能保证清洁效果，又不会过度摩擦牙齿。

误区一

用力刷才能“去垢”，软毛牙刷没效果

很多人觉得软毛牙刷刷不干净，非要选硬毛牙刷。刷牙时还得“用点劲”才放心。但实际上，牙齿表面的牙菌斑是附着在牙釉质上的细菌群落，并非“顽固污渍”，硬毛牙刷加上大力摩擦，反而会像砂纸一样磨损牙釉质。牙釉质一旦受损就无法再生，时间长了牙齿会变得敏感，遇到冷热酸甜的食物就会刺痛。

《中国居民口腔健康指南》明确建议，成年人应选择刷毛柔软、刷头大小适中的牙刷。软毛牙刷的刷毛能更好地贴合牙齿和

易堆积的地方，长期清洁不到位，会导致牙结石形成，进而引发牙龈炎、牙周炎。而舌苔上附着的细菌和食物残渣，如果不及时清理，会产生异味，还可能增加口腔感染的风险。

正确的做法是，刷牙时先刷牙齿外侧，再刷内侧，最后刷咀嚼面，每个面都要保证刷毛与牙齿呈45度角，做小幅度的旋转颤动。牙缝清洁可以用牙线或牙缝刷，每天至少用一次，深入牙缝清除残渣；舌苔则可以用牙刷背面的舌苔清洁区，轻轻刷洗，每次10至15秒即可，避免用力刮擦损伤舌黏膜。

误区四

电动牙刷“自动清洁”，不用管角度和力度

不少人买了电动牙刷后，就觉得“万事大吉”，随便在牙齿上蹭一蹭就行，甚至会用力按压刷头。但电动牙刷的清洁效果，同样依赖正确的使用方法。如果角度不对，刷头无法贴合牙齿和牙龈沟，依然会有清洁死角；而用力按压会让刷头震动幅度减小，清洁效率下降，还会加重对牙龈的刺激。

使用电动牙刷时，应保持刷头与牙齿呈45度角，轻轻贴在牙齿表面，让刷头自然震动，不需要额外用力按压，慢慢移动刷头即

可。不同类型的电动牙刷（声波式、旋转式）使用方法略有差异，建议仔细阅读说明书，根据产品特点调整使用方式。另外，电动牙刷刷头也要定期更换，一般每3个月换一次，避免刷毛磨损影响清洁效果。

专业口腔健康指导

科学护牙还需“定期检查+合理搭配”

从口腔医学角度来看，日常刷牙是口腔保健的基础，但不能替代专业的口腔检查和护理。建议成年人每半年到一年进行一次口腔检查，及时发现牙结石、龋齿等问题，必要时进行洗牙（洁治），清除牙齿表面和牙龈沟内的牙结石，预防牙周疾病。

饮食方面，要减少甜食和酸性食物的摄入，比如碳酸饮料、糖果等，这些食物会腐蚀牙釉质，增加蛀牙风险。如果吃了甜食或酸性食物，不要马上刷牙，最好间隔30分钟，避免牙釉质在软化状态下受到进一步磨损。此外，戒烟也对口腔健康至关重要，吸烟会导致牙龈缺氧，加重牙周炎，还会让牙齿着色，影响口腔卫生。口腔健康是全身健康的重要组成部分，避开刷牙误区，掌握正确方法，再配合定期检查和合理饮食，才能真正守护好牙齿，让口腔始终保持健康状态。

（天长市人民医院 张鑫鑫）

警惕5种疼痛信号

提到骨质疏松，人们的脑海中往往会立刻浮现出骨折、身高缩水、驼背等情况，因骨质疏松而产生的“疼痛”往往出现得更早，也最容易被忽视。身体出现下面这些疼痛信号需警惕骨质疏松风险。（人民网）



身体这3种小毛病，饿一饿可能就好了



健康提醒

这里的饿并不是指不吃饭，而是要控制好三餐的量，每顿吃七八分饱，也可以用些小技巧来减少食量，比如换成小盘小碗吃饭、细嚼慢咽等。

适度饥饿 有助修复身体

国内外多项研究证实，适当保持饥饿对身体有意想不到的好处。

调节免疫系统

英国曼彻斯特大学研究团队发布的一项研究称，大脑对饥饿的感知可以直接影响外周免疫细胞的动态调节，而这个过程和身体是否真的缺能量无关——也就是说，光是“觉得饿”，就足以让免疫系统跟着发生变化。

延缓衰老

美国哥伦比亚大学的一项研究提示，减少25%卡路里的摄入，可将健康成年人的衰老速度减缓2%~3%，死亡风险降低10%~15%。

提高抵抗力

国际生物期刊《细胞代谢》上的一项研究发现，适当饿一饿可以激活身体细胞自噬，促进体内垃圾物质的清除。这种作用可以帮助身体恢复健康并提高抵抗力，减少疾的发生。

正确保持饥饿感 关键在于适度+搭配

然而，不够科学地限制饮食弊大于利。建议大家采取温和、可持续的“饥饿保持

法”，以下4个关键点需要了解。

明白保持饥饿的限度

根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，健康轻体力劳动者男性每日需要2250千卡热量，女性约1800千卡。如果自己一日热量摄入高于推荐量，可以减少至推荐量或酌情往下浮动300~500千卡（强体力劳动者耗能多，不应下浮太多），循序渐进最佳。

不提倡60岁以上老人、婴幼儿、青少年儿童、孕产妇等人群盲目减少能量摄入。

老年人消化吸收能力较差，长期、过度限制饮食可能导致肌肉流失、营养不良等。

婴幼儿、青少年儿童处在生长发育期，能量消耗很大，过度限制饮食会影响其生长发育，带来诸多不利影响。

孕产妇、哺乳需要孕育胎儿、分泌乳汁，不仅不能过度限制饮食，还需根据饮食情况适当增加营养。

此外，糖尿病患者限制饮食可能诱发低血糖，若需要，应该在医生或营养师指导下谨慎开展。

正确选择食物、合理搭配

想保持适度饥饿感又不会难以忍受或营养不良，一定要多选择高蛋白、高膳食纤维的食物，不仅可以增强饱腹感、延迟饥饿时间，还能确保血糖血脂正常，肌肉不流失、维持免疫力正常。

比如用燕麦、煮玉米、红薯南瓜等替代1/3~1/2精米白面主食，再加入清淡的卤牛腱、清蒸/煮鱼虾、鸡蛋、牛奶酸奶、低盐豆

干、坚果等高蛋白食物以及新鲜蔬果。

少食多餐、健康零食也是很好的方法：每餐只吃七八分饱，两餐之间选择无糖酸奶、水果或低盐低油魔芋制品作加餐，可以很好地抵抗“饥饿感”。

细嚼慢咽虽是老生常谈，但真能降低食量。人类大脑在进食15分钟后才开始接收“吃饱”信号，如果吃太快，就极有可能“塞太多”而不自知。

分清“饿”和“饿”

有时候我们吃东西只是因为馋而非饿，那就需要逐步给自己建立一个外置大脑“提醒者”，每次想进食时，提醒自己恢复2~3秒理智，想想是因为饿，还是因为馋。

另外，保持规律饮食、情绪平和也有助于对抗因为馋或不良情绪引发的进食。安排好三餐和心情。适当运动也能控制旺盛的食欲，这不仅是内啡肽对情绪的积极影响，也是运动带来的“掌控感”让我们更信任自己，更自律。

“保持饥饿感”的方案要因人而异

不必盲从某一种“保持饥饿”方案，要根据自己的饮食锻炼习惯、生活作息等，选择保持“饥饿”的时机和程度，一旦身体有不适反应，就该立刻调整。

比如，过午不食让你胃不适，那就规律三餐+每餐进食减少10%；间歇性禁食难以坚持，那就试试每天晚餐减少1/3~1/4，适度、适合自己的才是最好的。

（央视新闻客户端）

班味儿太重？11款“小饮料”调理亚健康！

饮用。

消脂健肝饮

组成:净山楂、玫瑰花、荷叶、菊花、炒决明子等。

功效:健脾化湿、消脂护肝。用于饮食油腻、久坐少动，辅助改善脂肪肝、高脂血症出现的口干、口苦、口气重浊及腹胀、便秘等。

小贴士:脾胃虚寒症见大便次数多、大便稀溏或不成形、胃脘冷痛者，以及反流性食道炎、胃溃疡患者不宜饮用。

消脂清肠饮

组成:荷叶、冬瓜皮、陈皮、紫苏子、决明子等。

功效:消脂利水、润肠通便。用于饮食油腻、脂肪堆积、食欲旺盛、便秘者，促进体内积滞排出。

小贴士:脾胃虚寒症见脘腹冷痛、进食寒凉食物加重，大便次数多、便质稀溏者不宜饮用。

清肝明目饮

组成:枸杞子、菊花、决明子、桑叶等。

功效:清肝泻火、益阴明目。用于久用电脑眼睛干涩、酸胀，目赤、视物疲劳、脾气急躁等症。

小贴士:长期大便稀溏(不成形、粘马桶)、胃脘冷痛、畏寒、食欲差、舌淡苔白、晨起恶心等脾胃虚寒表现者不宜饮用。

益肾养元饮

组成:桑葚15g、菟丝子10g、黄芪10g、酒萸精10g、枸杞子10g。

疏肝健脾饮

组成:玫瑰花6g、佛手2g、陈皮6g、茯苓8g、龙眼肉8g、炒酸枣仁15g。

功效:疏肝健脾、宁心安神。用于肝郁脾虚引起的胸闷、胁胀、食欲差、失眠、易疲劳、烦躁易怒、情志不遂等症。

小贴士:阴虚火旺症见潮热盗汗、手足心热、口干咽燥、舌红少苔者不宜饮用。

养肝安神饮

组成:玫瑰花、百合、熟地、枸杞子、龙眼肉等。

功效:补益肝血、安神助眠。用于肝血不足、心神失养所致头晕目眩、失眠多梦、两眼干涩、面白无华等表现。

小贴士:心神烦乱、惊悸怔忡、口干口苦者不宜饮用。

乌梅陈皮饮

组成:乌梅15g、陈皮10g、净山楂12g、桑葚10g、玫瑰花6g、薄荷3g、蒲公英2g、甘草4g。

功效:理气健脾、清热生津。用于进食油腻食物不易消化，或食欲不振，消化不良，伴咽干、口舌干燥、口渴等症。

小贴士:脾胃虚寒、反流性食道炎、慢性胃炎者不宜饮用。

益气养血饮

组成:黄芪、党参、熟地、陈皮、龙眼肉等。

功效:益气健脾、补气养血。用于气血不足、乏力、易疲劳、面色萎黄、头晕等症。

小贴士:对于大量失血需紧急纠正贫血者不宜饮用。

功效:滋补肾脾，固本培元。用于腰膝酸软、面色暗沉、须发早白、健忘、易疲劳等症。

小贴士:口苦、口黏、舌苔黄腻、腹胀、大便黏滞不爽或小便黄赤等，湿热内盛者不宜饮用。

清热利咽饮

组成:罗汉果、麦冬、百合、桑叶、薄荷等。

功效:清热利咽、润肺止咳。用于长期用嗓或外感等阴虚肺燥所致的咽干、咽痛、声音嘶哑、咳嗽等症。

小贴士:风寒犯肺症见咳嗽、喘憋、咯痰清稀色白者不宜饮用。

益气养血饮

组成:黄芪、党参、熟地、陈皮、龙眼肉等。

功效:益气健脾、补气养血。用于气血不足、乏力、易疲劳、面色萎黄、头晕等症。

小贴士:对于大量失血需紧急纠正贫血者不宜饮用。

解酒护肝饮

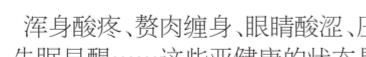
组成:葛根6g、蒲公英3g、菊花4g、玉米须1g、薄荷2g。

功效:促进排尿、加速酒精代谢，保护肝细胞。用于缓解酒后头痛、恶心、口苦等症。

小贴士:醉酒状态、神志不清者不宜饮用。

（北京青年报）

投稿邮箱:czrb9012@163.com



健康生活

浑身酸疼、赘肉缠身、眼睛酸涩、压力山大、失眠早醒……这些亚健康的状态是不是让你一身班味儿？别急，现在就给你推荐11款中医“小饮料”——代茶饮，用药性温和的药食同源药材，有针对性地改善轻微的身体失衡，比如口干、疲劳、失眠、情绪差等“亚健康状态”。

如今，代茶饮因冲泡便捷、性质温和、口感清香自然，已经成为不少人调理身体的常见养生方法。不过需要注意的是，代茶饮并不能单单靠它来治疗疾病。

代茶饮也不是“万能补品”人人适用，需在医生指导下“辨证施饮”，且孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不宜饮用。

健脾祛湿饮

组成:党参、茯苓、龙眼肉、陈皮、薏苡仁等。

功效:益气健脾、祛湿化浊。用于饮食油腻、消化不良、身体困重、大便黏滞、形体偏胖，饭后半小时喝，有辅助改善消化功能，减轻脾胃负担。

小贴士:表现为便秘、口干、口臭、大便干结如羊粪、舌红苔黄等实热证者不宜

饮用。

电话:总编室:2182810 新闻编辑部:2182867(邮箱:czrbxwb@163.com) 专刊副刊部:2182835 时政新闻部:2182120 生民新闻部:2182806 经济新闻部:2182125 视觉影像部:2182825(邮箱:czbsy@126.com)

新媒体部:2182130(邮箱:czrbxmt@126.com) 群工发行部:2182830 办公室:3025757 校对出版部:2182138 新闻研究室:2182809 广告中心:18005502677 18