

## 折磨人的蛀牙 为何找上你

拿出镜子,张开嘴巴,牙齿上黑色的东西好刺眼,漱口漱不掉,刷牙也刷不掉,原来是长了蛀牙。我们常说的“蛀牙”“虫牙”到底是什么?哪些原因引起了蛀牙?蛀牙应该如何预防、治疗?

我们口中的“蛀牙”其实就是龋齿。大众网报道称,龋齿是细菌感染性疾病,可以继发牙髓炎和根尖周炎,甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。龋齿的继发感染可以形成病灶,引发其它全身疾病。

那么,蛀牙是由什么原因引起的呢?蛀牙的发病与以下几大因素有关:



**一是细菌与食物。**细菌在一个相对封闭的环境里持续分解食物残渣中的糖,不停分泌酸性物质,导致牙齿表面脱矿,久而久之,蛀牙就产生了。

**二是牙齿本身的因素。**无论是恒牙还是磨牙,其牙齿表面的窝沟很深,容易堆积食物残渣,不容易清洁,这些属于牙齿的薄弱部位容易形成蛀牙的原因。

**三是时间。**蛀牙的发生和发展是一个漫长的过程,细菌、食物、牙齿本身的

因素同时存在相当长的时间后,就可能形成蛀牙。

龋齿应以保健预防为主,最实际有效的办法是刷牙和漱口,其次减少或控制饮食中的糖,再就是通过氟化法增加牙齿中的氟素,增强牙齿的抗龋性。

如果蛀牙已经发生,那么就只有一个办法——补牙。如果蛀牙不是太深,牙医会用补牙材料把缺损的部位充填起来,恢复牙齿健康的外形。但是如果蛀牙已经蛀到了牙神经,那么就需要采用根管治疗。 麒麟科协

### 科普

## 睡眠如何促进大脑记忆

科学家此前已经发现,睡眠对于学习和记忆都有重要的促进作用,但具体机制尚不清楚。德国研究人员最新发现,人在睡眠时大脑可以激活与记忆相关的脑电波,这对学习至关重要。

德国波鸿鲁尔大学与波恩大学的研究人员向接受测试者展示了一系列照片并要求他们记住,接着让受试者入睡,在此过程中监测他们大脑活动情况,并测试他们醒来后记住了哪些照片。

结果显示,当受试者观看照片时,他们的大脑会产生“伽马节律”,而睡眠时大脑会重新激活相同类型的“伽马节律”。

“伽马节律”是人在高度集中注意力或进行记忆活动时出现的高频脑电波。观看不同图像时,受试者大脑的“伽马节律”模式有所不同。无论这张照片最终被记住与否,相关的“伽马节律”模式都会在受试者睡眠时被重新激活。

根据监测到“伽马节律”的不同,研究人员将人脑对一张照片的处理过程分为“表面加工”和“深加工”两个阶段。“表面加工”发生在受试者最初观察照片时,之后是“深加工”。

研究人员发现,图像能否被记住,与“深加工”关系更大,但决定性因素与另一种高速脑波相关,即由大脑海马体产生的“尖波涟漪”。当大脑海马体产生“尖波涟漪”时,才能重新激活与“深加工”相关的“伽马节律”,促使这张照片被记住,而这一过程只发生在睡眠时。据新华社

### 科普

## 往中药里加糖

### 小心有了口感没了药效

俗话说“良药苦口”,我们都知道中药大部分都是苦涩的,加之熬煮的中药往往还有浓重的药味,令很多人接受不了,因此一些人开始往中药里加上白糖、红糖等类似物,让中药喝起来更美味一些,那么,这种做法真的可取吗?

其实,给中药加糖的做法是不科学的,这可能会对中药产生三方面的影响:

**1. 影响吸收。**白糖性凉、红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,都会减弱药性,阻碍药效的充分吸收,进而影响疗效。

**2. 易发生化学反应,损害患者健康。**中药的化学成分复杂,而糖类含有较多的铁、钙等元素,容易与中药中的蛋白质和鞣质等成分结合,发生化学反应,使药液中的一些有效成分凝固变性,继而产生浑浊、沉淀,这不仅影响药效,而且还可能危害健康。

**3. 损害药效。**有些药通过利用苦味来刺激消化腺分泌,从而更好地发挥疗效。如黄连就是通过味觉分析器的兴奋,进而提高食欲中枢的兴奋,反射性地引起胃液分泌增加,从而发挥健胃的作用。如果加糖,就会失去这种作用,也就达不到治疗的效果。

既然加糖不可取,有什么办法让中药喝起来不那么苦吗?

1. 喝中药前后含服鲜生姜片,有助于减轻恶心。  
2. 中药放凉一点喝,比热喝苦味会减轻一些。  
3. 用吸管吸到舌根部喝,可以减少苦味的感受面积。

此外,煎好的药最好在当天或次日喝掉,最长不要超过48小时。即使是在冰箱中放置,超过48小时也很容易变质。如果实在没有时间每天煎药,可以一次煎出3服药,放在冰箱里密封储存,并且喝之前一定要加热,48小时之内可以热到适合口感的温度即可。

本报综合

### 为你服务

## 秋季洗澡 不能太频繁

### ●洗澡太勤 皮肤“受不了”

对于皮肤干燥以及脸部、双手、小腿出现的“起皮”和“倒立刺”现象,多半是由空气干燥,加之频繁洗澡且使用碱性洗浴产品过多所引起的。

虽然勤洗澡是保持个人卫生的好习惯,但对于皮肤保水功能差的人来说,在秋冬季最好还是每周洗一次或者两次为宜。皮肤保水功能差的人在洗澡时,应避免高水温和使用碱性洗浴用品,平时皮肤出现干燥起皮的现象时,可涂抹一些保湿的护肤品。

### ●洗澡看似简单 实则讲究

许多人认为,洗澡不就是冲洗加抹沐浴露那点事。其实,洗澡也是一门技术活。

#### 1. 水温掌控

洗澡时水温不宜太高,因为水温太高会导致全身皮肤扩

张、血管扩张的情况,使心脏、脑部血液供应减少,对身体健康不利。洗澡时,需要给自身一个适应的过程,初始水温一定不可过热,即使泡澡,水温在40℃也就可以了。

#### 2. 时间限制

有些人一洗起澡来,便停不下来。其实,秋冬季洗澡一般洗20分钟就可以了。

#### 3. 顺序调控

一般洗澡都是头、脸、身一起洗,但是先后顺序也是有讲究的。

第一步,先洗脸。热水一开,就会产生热腾腾的蒸气,而人体的毛孔遇热会扩张,所以如果此时没有先将脸洗干净,

脸上积累了一天的脏东西,便会趁毛孔大门开启之时,潜入你的毛孔。

第二步,再洗身。洗澡时,闭上眼睛,尽量放轻松。让喷头在肌肤上来回挥洒,一番沐浴完毕,肌肤与心境都能得到充分的解压。

第三步,后洗头。头发在蒸气的氤氲中得以滋润,此时,洗头的最佳时刻就已来临。

最后,用清水彻底冲淋全身。自此,沐浴三步曲就大功告成了。

对于皮肤比较干的人来说,洗澡前喝杯白开水,长期坚持,可以有效改善皮肤干燥,让肤质更加细嫩光滑。 本报综合

