

一健必读

果酸“洗牙”不靠谱



近日,一篇《无需洗牙,教你5分钟消除牙垢!》的“实用帖”在微信上疯传。该文提到,将草莓碾成糊状与发酵粉混合后涂在牙齿表面,5分钟后再用牙膏刷牙后漱口,牙齿就像“陶瓷一样白”。与此类似的方法还有用牙刷蘸柠檬汁和食醋后立即刷牙。此外,该文还提到把橘子皮、花生、墨鱼骨等食材磨成粉,摩擦牙齿当牙膏使用,能去除牙齿上的污垢,让牙齿立刻变白。

把各种果酸和粉状食材涂在牙齿上真能美白牙齿吗?有没有什么危害?这些“偏方”能否代替洗牙?听牙科专家为您鉴别。



传言:草莓、柠檬、醋能美白牙齿

勘误:会导致牙釉质脱矿、釉质损伤

在《无需洗牙,教你5分钟消除牙垢!》的帖子中提到的食物美白牙齿方法,可归为两类,其中一类是利用果汁或醋去除牙垢。广东省口腔医院特诊中心副主任医师管东华博士表示:“像陶瓷一样白的牙齿”是不健康的。正常健康的牙齿颜色是淡黄色的。遗传性疾病、环境因素、传染性等疾病会影响牙齿的颜色。外源性的牙面上沉积的色素可以通过洁治、抛光去除;而遗传性的、内源性的牙色异常就需要到正规的医疗机构进行专业的牙齿美白治疗。

文中提到的利用草莓、醋以及柠檬汁去除牙垢,其原理应该都是酸对牙釉质进行腐蚀后马上刷牙,去掉釉质表层的脆弱部分。对此,管东华指出:“这在理论上是可以去掉部分牙面上沉积的色素的,但是它所带来的弊端也很明显,会导致牙釉质脱矿(酸性物质能让牙釉质表面的钙磷脱落)、釉质损伤。这也就是为什么我们主张刚进食了PH值较低的食物或喝了碳酸饮料后,在30分钟内最好不要刷牙的原因。”

管东华提到,轻微的脱矿,几天时间可自行恢复,但严重的脱矿,需要到医院进行治疗。

传言:墨鱼骨粉等可令牙齿变白

勘误:会划伤牙釉质表面

帖子中提到的第二类美白牙齿的方法,就是利用各种食材制成粉剂来刷牙,比如橘子皮粉、酵母粉、花生屑、墨鱼(乌贼)骨粉等。

管东华表示,牙齿的色泽跟牙齿的釉面光洁程度相关。刷牙可以使釉面保持清洁,通过牙膏中摩擦剂的打磨,借助好的刷牙方法,理论上是可以去除牙菌斑、色素、牙石,使牙齿更亮的。但是,摩擦剂也可能造成牙齿的磨损。美国牙医学会牙科疗法委员会指出,牙膏含有的摩擦剂不应超过其足以保持牙齿清洁的程度,除去那些容易附着的菌斑、牙石、色渍等牙垢的限度,应该防止牙釉质表面磨损与发暗现象。因此,摩擦剂必须控制粒度、摩擦力,以求达到清洁而不损伤牙齿、牙龈的目的。

管东华认为,文中提到的墨鱼骨粉,其有效成分是碳酸钙,碳酸钙是一种有效的研磨剂,但不会在牙齿表面产生良好的光泽。而且,如果碳酸钙的粒度超过20微米,会在牙釉质表面产生划伤痕迹。因此,酵母粉、花生屑、橘子皮粉、墨鱼骨粉刷牙还是慎用为好,因为一旦形成划痕会对牙齿造成损伤,而且这一过程是不可逆的。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

专家建议:每年到医院洗牙1至2次

管东华表示:“必须修正大家对洗牙的误解。”

洗牙又称龈上洁治术,是指用洁治器械去除龈上牙石、菌斑和牙面上沉积的色素,并抛光牙面,以延迟菌斑和牙石再沉积。

管东华介绍,随着时间推移,牙齿上会堆积一些色素,在长期吸烟和喜欢喝深色饮料的人群中,色素的沉积更为明显,而色素的存在会对牙齿的外观有一定的不良影响。除了色素问题,口腔内还有各种微生物,而牙菌斑就是由不同细菌组成的斑块,覆盖在牙面、牙与牙之间或者在牙齿表面。

牙菌斑如果不能被及时去除,加上唾液中的矿物质逐渐沉积,时间长了就会形成牙石。牙石和牙周病的关系密切,如果长时间不去除,可能引起牙龈炎、牙周炎,导致牙龈出血、口臭,最终引起牙齿松动,甚至脱落。因此,洗牙的主要目的是为了防治口腔疾病,而不单纯是为了美观。

管东华建议,一般人群可每年或每半年洗牙一次,牙周病患者则需遵照医嘱至少每半年进行一次牙周维护。洗牙后,避免立即进食酸性食物,戒烟戒酒,少喝浓茶,特别不要喝碳酸饮料。此外,掌握正确的刷牙方法以及保证每次刷牙时间不少于3分钟也十分重要。(据《广州日报》)

健多食广

瘦子喝纯生、胖子喝熟啤、女士来点无醇的啤酒,您喝对了吗?

夏天来了,啤酒畅销。可是,您真的喝对啤酒了吗?武汉市普仁医院营养师李常杰介绍,啤酒确有其好处,因其中含多种维生素、烟酸、泛酸和叶酸,俗称“液体面包”。热天适量喝点啤酒,具有解热镇痛、兴奋神经、消暑解渴等功效。但啤酒种类很多,如纯啤、熟啤、干啤等,这些啤酒的成分不同,而人的体质也有所不同,所以不同的人要选择不同的啤酒。

生啤(即鲜啤酒)具有独特的风味,但不容易保存,其中鲜酵母可促进胃液分泌,增进食欲,可帮助瘦人增强体质。在生啤酒的基础上又衍生出了纯生啤酒,由于酒中活酵母菌在灌装后,甚至在人体内仍可以继续发生生化反应,因此这种啤酒喝了很容易使人发胖,比较适于瘦人饮用。

一般的普通啤酒,经过巴氏杀菌后就成了熟啤酒,因为酒中的酵母已被加热杀死,不会继续发酵,稳定性较好,所以胖人饮用较为适宜。

干啤酒源于葡萄酒,使用特殊的酵母使剩余的糖继续发酵,把糖降到一定的浓度之下,就叫干啤酒。适合怕发胖和有糖尿病的人小酌。

无醇啤酒采取限制发酵或脱醇的方法,使啤酒中的酒精含量降低,普通的啤酒酒精度在3.5%左右,无醇啤酒一般酒精度控制在1%以下,是低酒精度软饮料啤酒。它口味很淡,所以很适宜妇女和老人饮用。

一天饮用多少啤酒算适量呢?国家二级营养师李园园说,世界卫生组织建议男性每天最多2瓶,女性每天1瓶。

李常杰建议,啤酒应该大口快速地喝。因为刚倒入杯中的啤酒有细腻洁白的泡沫,它能中和口感,减轻酒精对人的刺激。而且,停放时间越长,浓郁的啤酒醇香就越会被挥发掉。(据《现代健康报》)

健闻汇

中国研究人员近日在美国临床肿瘤学会(ASCO)年会上报告了一项利用甲磺酸阿帕替尼片治疗晚期胃癌的临床研究成果,引起同行广泛关注。

一项大规模国际研究发现,一种与乳腺癌有关的基因变异会显著增加肺癌风险,尤其是吸烟者如果出现这一基因变异,其患肺癌的风险要比不吸烟者高出约80倍。

英国《自然》杂志网站近日刊登报告说,研究人员发现了一种可有效抑制胰岛素降解酶的化合物,这将有助于开发出治疗II型糖尿病的新方法。(均据新华社)

读家



6 大批知识分子向往共产党

曾任中共中央总书记的中共创始人陈独秀,有句名言:“我们青年要立志出了研究室就入监狱,出了监狱就入研究室,监狱与研究室是民主的摇篮。”

曾在海峡两岸颇受好评的《巨流河》作者齐邦媛,当年是四川大学学生,她回忆说:我们同学百分之八十都迷共产党,越是知识分子越迷。抗战以来,大批青年投奔延安,

其中多为知识青年。据不完全统计,仅1938年5月、6月、7月,经西安进入延安的即近2000人。他们不是因为肚子造反才来革命的,而是有一种更高层次的追求。他们向往延安,向往共产党,是相信共产党能给这个国家带来希望。他们甘愿做清贫的革命者,来黄土高坡寻求救国救民的真理,并准备为之献身。

美国人批评过国民党一党专政,蒋介石说共产党伪装民主,而美国人看到的是事实。斯诺是第一个进入延安的西方记者,谢伟思则是最早与毛泽东接触的西方外交官。斯诺大获成功,与毛泽东双赢。之前别说西方世界了,连大多数中国老百姓心目中的共产党,也被国民党的宣传机器胡涂乱抹成了“土匪”。斯诺那些对中共充满好感的文章,为红色中国开启一扇扇窗口,在西方引起极大的反响。裙带关系、任人唯亲、中饱私囊,谢伟思见了国民党的腐败;谈笑风生的毛泽东,简朴而充满活力的共产党人,从重庆到延安,年轻的外交官顿觉清风扑面。

1944年11月7日,谢伟思在一份报告中写道:

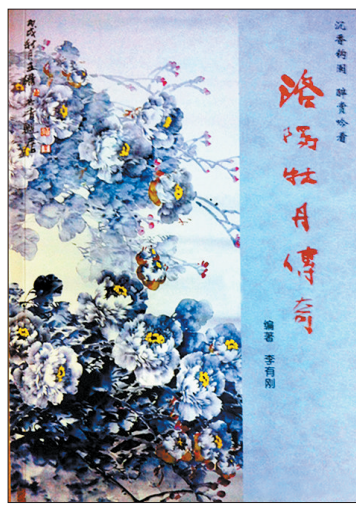
据两个美国军官、若干记者和20余个外籍旅行家关于华北共产党控制地区状况的许多报告,相互极

为吻合。这种根据实际观察所得的一致性是有重要意义的。它迫使我们接受某种事实,并且从这些事实中,得出一个重要的结论。

日本人受到积极的反抗——不管日本人对人民如何经常地作战和残酷地予以报复。这种反抗力量正在增长。日本人可以集中大量的兵力,在有限的区域内暂时击溃中共,但他们不可能对共产党现在力量所及的广大地区同时这样做去。

这种反抗是合理的,并且是成功的,因为这是动员全体人民所积极发动的全面游击战。在这全体动员中,中共的正规军虽是领导组织者的身份,但仍服从于为数更多的人民自身的武装力量。他们能够存在,是因为人民允许、支持并全心全意与他们共同作战。这里军队和人民完全团结。

这种全体动员的依据和可能性,是建立在一种经济的、政治的和社会的革命运动上的。这种革命是和缓的和民主的。减租减息、改革税收和良好的政府来改进农民的经济状况。农民有了民主的自治、政治意识和权利的观念。农民们得以从封建束缚中解放出来,有了自尊、自信和强烈的团体合作的兴趣。普通人民知道了他们是为了这些而战斗。



29 李白、杜甫、李龟年在洛传佳话

李白为什么在心情惆怅落寞之时选择洛阳作为归宿呢?因为李白与洛阳有着不解的情缘。按照李白自己“白陇西布衣”的说法,作为一个陇西人,他曾两次来过东都洛阳,这次已是第三次。可见,洛阳是李白生命中的重要驿站。

李白第一次游历洛阳,是他在首次赴长安求仕未果之后的开元十九年(731年),这一年他整30岁。

那年夏天,满怀豪情又遭到重挫的李白,愤然离开长安,回归居家之地安陆。秋天,李白从安陆到嵩山会见老友元丹丘。之后,李白来到洛阳,夜宿香山,写下了《秋夜宿龙门香山寺》一诗。这年冬天,他再游龙门,又写下了《冬夜宿龙门觉起言志》。来年,李白一直没有离开洛阳,从春到夏都在洛阳游历。

李白第二次来洛阳,是在开元二十年(736年),36岁的时候。这年春天,李白正在太原北雁门关游历,接到元丹丘的信后,随即返回洛阳与元丹丘相会,再次游历了已成故地的洛阳。

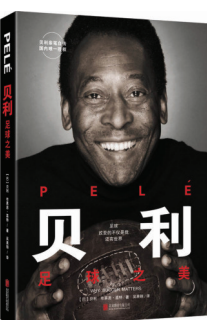
李白这次游历洛阳(天宝三年,公元744年)是他生命中的第三次。这年春天,李白来到了离别已经8年的洛阳。令人欣慰的是,他在洛阳邂逅了唐代另一位伟大诗人杜甫,从而成就了中国文学史上的一个佳话。

杜甫,字子美,唐睿宗太极元年(712年),出生于洛阳巩县东瑶湾村。4岁至5岁寄居在洛阳建春门外家中。14岁开始与洛阳文艺人交游,曾在唐玄宗的弟弟、洛阳岐王李范宅中向李龟年学习音乐。杜甫20岁开始了他的游历生活,曾先后漫游吴越、秦晋、齐鲁等地。30岁时,杜甫回到东都洛阳,在首阳山下娶妻成家,筑“陆浑山庄”定居。就在杜甫回到洛阳后不久,李

白也恰巧从长安来到洛阳,俩人相闻已久,心怀慕慕,今日相见,真的是一见如故。杜甫陪同李白一边漫游,一边畅谈心迹,结下了深厚的情谊。

就在杜甫从蜀地奉节乘船沿江而下,怀着“即从巴峡穿巫峡,便下襄阳到洛阳”的梦想,回归洛阳故里的途中,船停潭州(湖南长沙)之时,不期然地遇到了久别的李龟年。

这里不能不说李龟年。李龟年是唐代最有才华的音乐家,不仅通音律,能作曲,而且善于演奏多种乐器,名震洛阳。多朝皇上唐玄宗也是一个喜爱音乐,多才多艺的人,他曾选数百人在宫内习音律,时时演奏起舞,被称为“皇帝梨园子弟”。唐玄宗获知李龟年的音乐才能后,即把他从洛阳召至长安官中,供职梨园,日日笙歌宴舞,这才有了沉香亭的一幕。李白离开长安几年后,安史之乱爆发,长安陷落,唐玄宗向四川逃难,李龟年也只好南逃潭州,却与杜甫不期而遇。此次在江南相逢,百感交集,倍感亲切,忆昔抚今,杜甫写下了著名的《江南逢李龟年》:“正是江南好风景,落花时节又逢君。”既追忆了往昔的友情,也感叹了“落花时节”人世的盛衰。这就是李白、杜甫、李龟年在洛阳的一段往事佳话。



★作者:贝利 布莱恩·温特(巴西)
★译者:吴果锦
★出版社:北京联合出版公司

《贝利:足球之美》

本书是贝利人生感悟的精华,他把自己的经验教训巨细无遗地传授给大家,以详尽的细节与空前的坦率向大家分享他令人鼓舞的经历及其人生中不可多得的智慧。本书并非传统意义上的自传或回忆录,他要讲述的是自己作为一个人、一个球员的成长以及在此期间足球及世界的变化。他将重点放在五次世界杯上,起点是1950年巴西举办的世界杯,终点是2014年巴西再次举办世界杯。

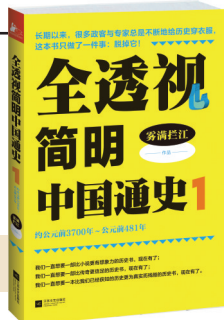
BOOKS 新书快讯

★作者:雾满拦江
★出版社:江苏文艺出版社

《全透视简明中国通史1》

该系列图书共四本,从史前盘古开天地至近代抗日战争结束。本书是第一本,讲述了从公元前3700年至公元前481年的历史。

本系列图书以平民的视角,对古往今来的史料层层剥茧碎骨,将历史褪去政治、文人的装扮,扒去一层一层的老旧套装,让你从被洗脑、被遮蔽的历史中走出来,一览历史本来的胴体。你现在看到的是真正的历史。

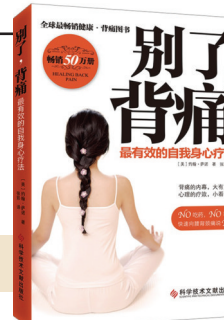


★作者:约翰·萨诺(美)
★译者:张彩
★出版社:科学技术文献出版社

《别了,背痛》

当你背痛发作的时候,有没有想过是什么原因?还有,怎么来结束它?

本书从背痛着手,分析原因,查找根源。作者发现,情绪之于背痛至关重要,心才是病的根源,告别焦虑、恐惧和压抑等恶劣心理,拾起积极的态度和愉悦的精神,找出病痛的情绪源头,方是健康之道。作者积几十年的研究,摸索出身心结合的疗法。



声明

业主王建国于2011年5月31日在帝都国际城购买的38-1-2001房屋一套,合同总价款659751元(大写:陆拾伍万玖仟柒佰伍拾壹圆),因不慎将收据丢失,收据总价款676798元(大写:陆拾柒万陆仟柒佰玖拾捌圆)。另契税收据也丢失,收据总价款为13195元(大写:壹万叁仟壹佰玖拾伍圆)。特此声明。
洛阳帝华房地产开发有限公司