

特刊(第399期)

主办:达州日报社
协办:达州市卫生局
达州市工商局
达州食品药监局

医患热线:2381583

通川区杨先生来电:

近一段时间,我左右下面的大牙吃硬的东西能受力,牙齿在用力咬合的时候有些痛,请问怎么治疗?
市中心医院医生答复:

杨先生你好!上火是日常生活中十分常见的一种症状及体征,如面红目赤、咽燥声嘶、疖肿四起、红肿热痛、口腔糜烂、牙疼肿胀、烦燥失眠、鼻衄出血、舌红苔黄、尿少便干、发热出汗等。这些表现在中医上属于热症和火症的范畴,其原因多是风、寒、暑引起的,建议去医院检查确诊后治疗。

·本报记者 熊廷江·

本期话题

这些健康俗语 是真是假

专家帮你解答

很多健康俗语你可能听过不止一次,传的人多了,似乎也慢慢地成了“事实”。针对那些老生常谈的健康俗语,我们请权威专家做了解答。

1、一天一个苹果,医生远离我

是真是假:此话虽然有些夸大,但苹果的确实有益健康。它富含抗氧化物质,可减少患某些癌症和慢性疾病的风险。此外,苹果中的纤维还可有效降低胆固醇,有助于减少卡路里,帮助减肥。

专家新解:确保每天吃一个苹果,但不要就此打住,争取一天吃5到9个各种颜色的水果和蔬菜,以便摄入不同的抗氧化物质。

2、看电视坐得太近有损视力

是真是假:其实不然。这并不会伤害你的眼睛。人们视力减退的罪魁祸首主要是年龄。

专家新解:人在40岁之后,眼睛已经不太能够在短距离聚焦。因此,看电视的距离以能看清为准,并没有所谓的最佳距离。

3、拔掉一根白发长出两根

是真是假:完全错误。随着年龄的增长,黑色素细胞减少,或者无法传送到发梢,所以导致白发出现,与拔白发毫不相干。

专家新解:减少白发的办法是

染发,但染发前要进行皮肤测试。有些滋补品也能起到延缓白发发生的功效。

4、鱼能补脑

是真是假:的确如此。2006年,美国塔夫斯大学研究发现,血液中DHA(鱼富含的一种脂肪)含量高的人患痴呆的风险减少一半。

专家新解:美国心脏协会建议每周吃鱼两次。

5、吃菠菜肌肉壮

是真是假:只有部分道理。肌肉固然需要一些铁来产生能量,但多吃蛋白质更能练出肌肉。

专家新解:与菠菜相比,肉是

铁的更好来源。牛肉、鸡肉内含有铁元素可以吸收15%-35%,但菠菜中的铁元素只能吸收2%-20%。

6、吃辣易得溃疡

是真是假:并非如此。研究人员发现,人们在吃辣椒之后,胃膜并未受损。幽门罗杆菌是导致溃疡最常见的元凶。

专家新解:如果已经得了溃疡,再吃辣就不好了。因此,尽管享用辣食的美味,但如果引起不舒服,就要去看医生,检查是否患有溃疡。

7、吃油炸食品和巧克力长粉刺

是真是假:错。粉刺与压力和激素增加有关。

专家新解:注意饮食平衡、经常锻炼、减少压力,一天用温和的清洁乳液洗脸两次去除细菌,就不需要担心粉刺问题。

8、卧床休息有助缓解背痛

是真是假:这只适用于背部剧痛的情况。除此之外,卧床休息对保持肌肉健康和骨密度并无好处。

专家新解:新研究显示,起床走动可加快恢复健康,而且有氧运动可以产生缓解疼痛的化学物质。因此,步行、游泳和踩脚踏车都是不错的选择。(综合)

专家解说 做梦有3大健康益处

解除疲劳 疲劳就是人无论在体力活动和脑力活动以后,能源的耗竭,脑的能源主要是靠血液供给葡萄糖。体力和脑力活动需要的葡萄糖很多,如果从血液供给的葡萄糖还满足不了它的需要,这个时候它就会动用身体的储备。利用身体储备的这个过程中就会产生一种乳酸。乳酸积累多了,是疲劳的一种生理上、生化上的表现。睡眠可以解除

这种疲劳。

人在睡眠的时候,还有一个功能,就是合成新的蛋白质。人体所需要的新蛋白质,多半都是在睡觉的时候合成。所以睡眠是解除疲劳与体整身体必不可少的。

整理信息 白天我们经历很多事情,我们的大脑要时时地记录,时时地监控。不管你有意识还是无意识的,特别是视觉信息量很

大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候,脑子就会回放,一边回放一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子不同的功能回路里边。

另外,大脑在夜间还有学习的功能。夜间睡眠当中梦有时候会带来顿悟,有时候会带来创新性。

调节心理 我们知道,如果前

一天晚上做了好梦,第二天感到精力充沛,心情很安逸。但如果做了噩梦,第二天心情也不愉快,会觉得没有睡好,心情焦虑、烦躁、爱发脾气,做事静不下心来。可见做梦是保持良好心态的一个必不可少的环节。

从精神分析心理学角度看,梦的意义就在于通过欲望的满足。现实生活中未能或不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

·杏林·

北京现代
VERNA 新瑞纳/瑞奕

OPEN
NEW LIFE

预约热线: 0818-3957888

官方微信

Open 你所有的梦想

把奢华大牌和日常牛仔裤混搭成街头的流行,把上下班两点一线变成周末两天一夜的二人世界,把后车厢变运动场,随时痛快玩一场。这就是你掀开的人生新篇章!新瑞纳/瑞奕,特别的前格栅设计,新增的炫亮车色和内饰,智能钥匙一键启动,让你在众人艳羡的目光中,展开生活新的天地,尽情挥洒生命的色彩!向因循守旧说再见吧!你,准备好了吗?

北京现代汽车有限公司 客服电话 400-800-1100(手机可拨打) www.beijing-hyundai.com.cn

以上系网络广告创意

3月22日—23日 瑞纳&瑞奕新车鉴赏会 现场订车即送8000元装饰大礼包(只限前8名)

北京现代达州禾林4S店

达州市达川商贸物流园区禾林汽车城

销售热线:0818-3957888

服务热线:0818-3955666