

## 牙病竟是心血管疾病、糖尿病的“搭档”

研究表明,牙周病与心血管疾病、糖尿病等多种全身性疾病之间存在密切联系,譬如:

**心血管疾病** 牙周病引发的慢性炎症会影响血管健康,可能导致动脉硬化和患心脏病的风险增加。牙周炎患者的炎症标记物水平常常升高,如C反应蛋白等,进一步支持了这种联系。

**糖尿病** 牙周炎与糖尿病之间的关系是双向的。糖尿病患者由于血糖控制不良,导致牙周继发感染,进而发展为牙周炎。牙周炎的存在也会使血糖控制更加困难,因此定期进行口腔检查对糖尿病患者至关重要。

医学知识

常头痛,按脚心



几乎每个人都有头痛的经历,中医治疗头痛的方法很多,除了内服中药,按摩穴位也能起到缓解作用,推荐选用涌泉穴。正如《肘后歌》记载:“顶心头痛眼不开,涌泉下针定安泰。”

涌泉穴名源于《灵枢·本输》:“肾出于涌泉,涌泉者,足心也,为井木。”涌泉穴所属的足少阴肾经,不仅与足太阳膀胱经相表里,还与足厥阴经有交会。刺激涌泉穴,能够调整足少阴肾经的经气,同时振奋全身正气,激发相表里的经络和肝经的功能,起到治疗头痛的功效。现代医学研究证实,在足部施以物理刺激,可使人体组织器官产生应激反应,进而调节头部的血管收缩,达到减轻甚至消除头痛的目的。

曲足卷趾时,足心最凹陷中即为涌泉穴。按摩时可盘腿坐,用双手拇指从足跟向足尖方向推揉涌泉穴,也可用手掌轻轻拍打,以足底有温热感为宜,每天2~3次。

需要提醒的是,生活中应避免诱发头痛的因素,如受凉、劳累、紧张、饮酒、喝咖啡等,同时避免熬夜,保持心情愉快,及时纾解压力。

偏方分享

(摘自《生命时报》)

**妊娠并发症** 研究表明,口腔健康不良可能影响胎儿的生长和发育。孕妇如果患有牙周炎,可能面临早产和低出生体重儿的风险。

鉴于牙周病对全身健康的隐形威胁,预防牙周病显得尤为重要。

以下是一些有效的预防策略:

**保持良好的口腔卫生** 每天至少刷牙两次,并使用牙线清洁牙缝,能有效去除牙菌斑,减少炎症发生的概率。使用含氟牙膏有助于预防龋齿,而牙线则能清除牙刷难以触及的牙缝中的食物残渣和牙菌斑。

**定期检查** 定期进行口腔检查和洁治可以帮助及早

发现和治理牙周问题。专业的洁治可以去除难以清除的牙结石,降低牙周病的发生风险。

**均衡饮食** 均衡饮食有助于增强免疫力,减少炎症。摄入丰富的水果、蔬菜和全谷物,减少糖分和加工食品的摄入,能够促进口腔和全身健康。摄入富含维生素C和维生素D的食物,对维护牙齿和牙龈的健康尤为重要。

**戒烟** 戒烟不仅能改善口腔健康,还能降低心血管疾病的发生风险,预防其他健康问题。戒烟后,口腔内的血液循环得到改善,牙龈和牙周组织的恢复能力也会增强。(摘自《大河健康报》2.7 常国礼/文)

## 更年期失眠怎么办

疾病治疗

在失眠的治疗上,中医有着独特的见解和方法。中医认为,更年期失眠与肝肾阴虚、心脾两虚等有关。对于肝肾阴虚型失眠,常用六味地黄丸等方剂来滋补肝肾、养阴清热,通过调节肝肾功能,达到改善睡眠的目的。对于心脾两虚型失眠,则以归脾汤为代表方剂,益气补血、健脾养心,通过增强气血供应,使心神得以安宁。

针灸也是中医治疗更年期失眠的常用手

段。通过针刺特定的穴位,如神门、内关、三阴交等,可以调和气血、平衡阴阳、疏通经络,从而改善睡眠质量。还可以通过中药足浴的方式,让药物通过足部穴位渗透全身,起到安神助眠的作用。

更年期失眠,虽是一场困扰,但并非无法跨越的鸿沟。以积极的心态面对,用科学的方法应对,相信我们能够穿越这片黑暗的夜晚,迎来清晨的第一缕阳光,重新拥抱宁静与美好。

(据99健康网)

疾病治疗

医治疗更年期失眠的常用手

## 有人“一身膘”为啥不扛冻

北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩介绍,脂肪有保温、隔热、防震等功能,同时还是脂溶性维生素的载体,能促进脂溶性维生素吸收。胖人夏天更容易出汗,就是脂肪隔热作用的体现;人们在跳跃、颠簸、轻微推搡时内脏不会受伤,得益于脂肪防震功能的保护;由于脂肪的保温功能,胖人御寒能力更强。

此外,脂肪还有“色彩”之分。白色脂肪是人体内最常见的脂肪类型,从外观上看,它呈白色或黄色,主要功能是存储能量。当身体摄入过多

热量时,多余的能量就会以甘油三酯的形式储存在白色脂肪细胞中。还有一种棕色脂肪,因含有丰富的线粒体,呈现出棕色。棕色脂肪的主要功能是产热,当人体处于寒冷环境下,棕色脂肪细胞中的线粒体可以通过一种叫做解偶联蛋白1(UCP1)的物质,消耗能量并产生热量,这个过程有助于维持体温。“相比之下,棕色脂肪对人体更有益,因此我们经常建议大家通过运动把‘白色脂肪棕色化’。”苏浩说道。

“之所以有人觉得一身肥肉却不扛冻,可能与热源匮乏

断骨增高术是肢体延长术的俗称,在我国,这项手术严禁被用于美容项目。然而,有“医托”利用一些人的“身高焦虑”,诱导健康人进行手术,导致出现各种健康问题。

专家介绍,这项手术就是在一定的应力刺激下,用持续缓慢的牵拉促进骨骼、血管、肌肉等再生。由于再生重建的过程有很多个体化的未知数,是发生问题最多、并发症最多的骨科手术之一。

记者采访了几位接受手术的“腿友”。“腿友”小林介绍,此前他通过病历作假,以矫正的名义在一家医院接受手术,期待能增高6厘米。不想刚过一个多月,他的关节就出现了问题,导致脚跟挨不着地,也无法正常行走。小林说,出现问题后,他多次找医生寻求解决办法,但对方态度冷淡,后来甚至不回消息。小林无奈前往其他医院,多次接受手术,生活方式被彻底改变——他的双腿长短不一,膝盖和脚踝经常疼痛,无法长时间走路,更不能跑步和剧烈运动。

近年还有人前往国外进行手术,小方就是其中一位。2020年,小方在一位“医托”的介绍下了解到不少人前往土耳其进行断骨增高。2021年初,小方赴国外接受手术,胫骨延长了大约6厘米。她在中介机构租下的酒店进行康复,本以为一切顺利,但当年7月,她的右腿突然出现了严重感染。而与她一同出国手术的“腿友”中不少都出现了并发症,即便没有并发症,腿部功能也难以恢复到原有水平。

(据“央视新闻”微信公众号)

医生提醒

信公众号)

应季保健

(据环球健康)

(本版所登偏方、方方仅供参考,请在医生指导下使用)

育见之道

他提供优越的生活,可他还是羨

慕其他家庭条件更好的同学。

几次过后,父母也不知如何回

应该子,才能让他正确看待自己

和他人生活。

对此,国家二级心理咨询师白

玫老师说,孩子在成长和社会交

往中,通过对他人的观察和比较

而产生攀比心,进而为寻求自我

肯定和满足自我需要提出各种

愿望,都是正常现象,家长不要

盲目给孩子贴上“虚荣”“浮躁”

这样的标签。出现羡慕甚至攀

比心理的孩子,个性往往是争强

好胜的,但同时也不够自信,容

易被周围环境和人际关系所影

响。白玫老师建议,家长可利用

孩子的羡慕心理,对孩子的行为

做出正向引导。首先,家长要

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)

帮助孩子树立正确的价值观,不

单以物质和金钱判断优劣高下,

更要提升个人的精神修养。其

次,家长对孩子因为羡慕他人而

提出的愿望,可以适当延时满足

。比如一家人坐在一起商量,

共同制定“愿望清单”,将愿望

分为好实现和不好实现两种。对

不好实现的愿望进行取舍,最终

确定想要实现的长期目标。家

长要让孩子明白,愿望是有底线

的,要有判断和筛选;同时实现

愿望目标的过程就是努力付出

的过程。最后,家长要用心分析

孩子羡慕的话,从中发现孩子内

心的真正需求,找出孩子热爱所

在,鼓励孩子做积极的、真正喜

欢的事情。(摘自《新周报》)