

## 从长寿“8020”到口腔保健

你知道长寿的“8020”目标吗？就是努力确保到80岁时仍能拥有至少20颗健康的牙齿。可见，口腔健康是维持身体健康的重要基础。

为了保持口腔健康，除了要养成良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查、出现口腔问题后及时就医等，日常生活中的许多“小贴士”，也应该了然于心。

### “限糖减酸”与“菜根炼齿牙”

如今龋齿问题越来越普遍，与碳酸饮料、果汁等各种饮品的普及有很大关系。为了保持新鲜和口感，这些饮料的pH值通常低于4.0，属于酸性，如果饮料中添加了磷酸和柠檬酸，其pH值甚至可能降至2.0。

“限糖减酸”已成为保护牙齿的新口号。因此，不仅是糖果和饮料，所有高糖和酸味食物都应引起我们的警惕，如山楂片、山楂糕、西梅干、话梅等小零食以及柑、橘、橙、柚等酸甜口味的水果，还有pH值为3.2的醋、pH值为3.6的色

**强健牙齿，每天补钙**  
人体中99%的钙都储存在骨骼和牙齿中，因此，充足的钙质对于预防龋齿至关重要，它能有效防止牙本质的损伤。牛奶、酸奶和奶酪等乳制品是钙的最佳来源，这些食品不仅钙含量丰富，而且易于被人体吸收。每天摄入300毫升以上的液态奶，就足以增强牙齿的硬度和韧性，强化上下颌的牙槽骨，从而稳固牙齿。

在众多乳制品中，奶酪尤其值得推荐。美国牙科学会的一项研究发现，食用奶酪能够中和牙菌斑产生的酸性物质，从而降低患龋齿的风险。此外，奶酪还能在牙齿周围形成一层保护膜。研究显示，与酸奶和牛奶相比，食用奶酪的儿童其口腔pH值有显著上升，有利降低酸性，表明奶酪对口腔环境有积极影响。一项英国的研究也指出，奶酪中所含的钙和磷酸盐能够平衡口腔pH值，改变口腔的酸性环境，从而抑制细菌活动，预防龋齿。澳大利亚牙科学会甚至将奶酪誉为牙齿健康的“梦幻食品”。

拉酱等调味品。

钙是构成人体骨骼和牙齿的关键矿物质，这使得许多人以为牙齿“坚不可摧”，甚至可以用来开瓶盖。然而，这样做并不可取。尽管牙齿表面的牙釉质主要由羟基磷酸钙构成，其莫氏硬度（一种衡量物质硬度的标准，不锈钢的莫氏硬度为5）可以达到5或6，但这种硬度仅局限于牙齿外部的薄薄一层。牙齿内部的牙本质硬度相对较低，因此，当我们不慎咬到硬物如沙粒或骨头碎片时，可能会感到牙

齿受到剧烈冲击，甚至导致牙劈裂。古代有“菜根炼齿牙”的说法，这意味着适量食用一些硬度适中的食物对牙齿有一定的锻炼和清洁作用，有助于预防口腔疾病，但关键点在于适度。花生、核桃、松子、芹菜、萝卜、瘦肉、牛筋等食物的硬度适中，对牙齿有益。然而，像甘蔗、榛子、肉骨头、锅巴、冰块、蟹壳、牛肉干、硬面包等食物则过于坚硬，食用时应当小心，避免对牙齿造成不必要的损伤。

### 茶是牙齿“守护神”

当酸性物质侵袭我们的牙齿时，碱性食物的保护显得尤为重要。茶叶，尤其是其中富含碱性物质的品种，能够迅速中和牙齿表面的酸性物质，从而防止牙齿脱钙。

在众多茶叶中，绿茶以其卓越的护齿功效脱颖而出，被誉为牙齿的“守护神”。绿茶中含有丰富的氟元素（其他茶类也含有氟元素），这种元素能与牙齿中的磷酸盐结合，形成一种抗酸防蛀的保护层。日本东北大学的一项研究显示，每日饮用一杯绿茶，可以有效降低龋齿的风险。这是因为绿茶中的抗氧化剂——儿茶素，能够抑制并减少口腔中导致龋齿的变形链球菌，保护牙齿健康，同时还能消除口臭。

美国伊利诺伊州立大学芝



加哥分校牙科学院的研究人员也推荐人们定期饮用富含茶多酚的绿茶和红茶。茶多酚是一种天然的抗氧化物，能够防止牙齿斑在牙齿上附着，从而减少牙齿疾病的产生。

乌龙茶是一种独特的半发酵茶，特殊的制作工艺使乌龙茶含有大量有益健康的酚类物质。日本大阪大学齿学研究所和冈山大学齿科药学研究所的联合研究指出，乌龙茶中的特有多酚能够有效抑制氧化酶的生成，并显著减缓齿垢的形成速度。

### 这些美食抗炎护齿

可能很多人会想当然地认为，葡萄干又甜又黏，吃这种零食肯定会伤害牙齿。然而，科学研究揭示了它的另一面：葡萄干不仅不会伤害牙齿，反而有助于牙齿健康。

美国伊利诺伊大学的一项研究发现，葡萄干能够促进口腔健康。无核白葡萄干中含有齐墩果酸，这种物质能够抑制变形链球菌和牙龈卟啉单胞菌的生长，从而发挥防蛀和美白牙齿的作用。葡萄干中的其他成分，如白桦脂醇、桦木酸和五羟甲基二糠醛等都是天然的抗氧化剂，对

在享用芹菜、竹笋、莴苣、胡萝卜、菠菜、苹果、菠萝等蔬菜水果时，这些食物会对牙齿表面产生机械性的摩擦，这种作用类似于牙刷清洁牙齿，有助于去除牙齿表面滞留的食物残渣。咀嚼这些食物需要较大的咀嚼力度，这会刺激唾液的分泌，从而平衡口腔内的酸碱度，实现自然的抗菌效果。唾液中含有的微量钙和磷酸盐，对牙齿有一定的加固作用。

饭后大口咀嚼芹菜2分钟，就能发挥出色的洁齿效果，相当于为牙齿进行了一次“大扫除”。菠菜、莴苣等蔬菜富含钙、镁等矿物质，对维持牙釉质的坚固、洁白至关重要。此外，新鲜的蔬菜水果还是维生素C的来源，维生素C有助于预防和缓解牙龈肿痛、出血等症状。美国纽约大学的研究人员对1.2万名成年人进行研究后发现，与每天摄入维生素C总量超过180毫克的人相比，摄入量低于60毫克的人患牙龈疾病的风险高出25%。

美国知名杂志《预防》上的一篇文章曾列出几种具有“牙齿天然美白剂”效果的蔬果，它们不仅美味，还能维护牙齿健康。例如，西蓝花中含有一种特殊成分，它能够附着在牙齿表面，形成一层抗酸保护层，从而减轻酸性食物对牙釉质的损害；洋葱中富含硫代亚磺酸酯和硫代磺酸酯，这些硫化物具有强大的抗菌特性，能够消灭导致龋齿的变形链球菌；菠萝中含有的菠萝蛋白酶是一种天然的多肽酶，可分解并去除牙菌斑。

意选择。比如核桃，其丰富的油脂可以渗透到牙本质小管内，如同一层隔离物，可有效缓解牙本质过敏症；药理研究表明，枸杞有促进牙周膜或纤维细胞增殖及附着作用；三文鱼、沙丁鱼、鳕鱼等深海冷水鱼富含Ω-3脂肪酸，这种物质有助于抗击炎症，有研究发现，Ω-3脂肪酸摄入量与牙周病之间呈反比例关联；香菇中所含的香菇多糖可抑制口腔中的细菌制造牙菌斑。

（本版稿件综合《百科知识》、首都医科大学附属北京口腔医院公众号等）

### 洁齿抗菌，首选蔬菜水果

## 礼赞劳动之美，致敬时代匠心

劳动谱写时代华章，奋斗创造美好未来！在庆祝中华全国总工会成立100周年暨全国劳动模范和先进工作者表彰大会上，湖南省84位同志被评为全国劳动模范和先进工作者。这些扎根不同领域的奋斗者，用双手诠释着“劳动创造幸福”的永恒真谛。《文革报》谨以此版，致敬所有为时代发展注入蓬勃力量的劳动者。



在中国航发南方工业有限公司车间，金属与机械的碰撞奏响工业强音。全国劳模邓元山正躬身指导团队推敲新型航空发动机机匣加工程序，五轴联动加工中心冷冽蓝光下，0.003毫米的加工公差，考验着这位“大国工匠”的极限。

1988年，18岁的邓元山初

入行就遭遇“至暗时刻”。加工机匣端面时，因参数把握不准，价值数万元的毛坯报废。这次失误让他刻骨铭心，从此在笔记本扉页写下：“在航空制造领域，99%的合格等于零。”

2000年，面对进口五轴加工中心，外方工程师称至少需十年掌握。邓元山不服输，带着馒头进车间，三个月记满237页操作日志，参数试验超1800组。他自创“加工余量动态补偿法”，将机匣加工周期减半，外方专家惊叹：“他的手比

机床传感器还准。”如今，他编写的《五轴机床精度检测规范》成行业标准，团队将加工精度从0.04毫米提升至0.01毫米。

航空发动机对零件加工要求严苛，邓元山带领团队不断突破。某型发动机燃烧室机匣需在巴掌大空间布局1000多个精密尺寸，部分公差仅0.003毫米。他们创新采用“低温切削+微量润滑”技术，经上千次试验，使零件合格率从30%跃至98%。2021年攻关中，面对薄壁件变形难题，团

队开发“应力平衡切削法”，将变形量控制在0.015毫米内，达国际领先水平。

邓元山还致力于人才培养，他独创“三维传帮带”模式，培养出复合型人才梯队。面对智能制造转型，他主导开发“数控加工智能决策系统”，提升检测效率300%。

从手摇车床到智能化生产线，邓元山用半生坚守诠释新时代产业工人的担当，正带领团队向“零缺陷”制造冲击，守护大国重器“生命线”。

### 尹新民：在肝胆胰微创领域“攻城拔寨”

尹新民是湖南省人民医院肝胆胰微创外科领军人物，上午刚结束加号门诊，下午还有两台手术直播，日程满满。

尹新民出生在湘赣边区山村，自幼体弱多病，农村缺医少药，这让他立志学医。高考时他所有志愿都填医学，最终被湖南医科大学录取。1990年入职湖南省人民医院后，他敏锐察觉微创技术前景广阔，1993年主动申请学习微创外科。三个月“学徒”期间，他边辅助边观察揣摩。虽然后来回普外科，但他未放弃微创念头，1999年申请调到肝胆微创外科。

为推广技术，2018年他创立“镜鉴直播”平台，完成613台复杂手术全球直播，打破“多次开腹禁做微创”教

#### 早期微创技术

不成熟，出现并发症需开腹补救，这让微创人压力巨大。尹新民不服输，狠练技术，10多年间，从胆囊切除到肝门胆管癌手术等复杂术式，他带领团队一一攻克，成为疑难杂症“微创终结者”。

他领导的团队率先实现肝胆胰手术微创率超98%。2009年，他首创“两步分层法快速切肝”技术并全国推广。为推广技术，2018年他创立“镜鉴直播”平台，完成613台复杂手术全球直播，打破“多次开腹禁做微创”教

条，推动我国腹腔镜手术率提升。截至2024年9月，直播累计观看222万人次，覆盖50余国，成功率达99.33%。

推广路上，尹新民也曾遇惊险时刻，如2024年8月为患者取石时，患者出现心跳骤停，经全力抢救才创造生命奇迹。

他每日工作超12小时，曾一天做13台手术，是出了名的工作狂。他带领团队开创国内复杂肝胆胰微创手术常规化先河，铸就“微创湘军”品牌，也荣获国之名医、世界杰出华人医师等众多荣誉。



### 张璇：择一业终一生，坚守京剧舞台

张璇，这位将生命融入京剧的艺术家，用二十八载光阴诠释了何为“戏比天大”。面对名利诱惑，她始终坚守清贫寂寞的戏台，以“落子无悔”的铮铮誓言。



为主角，她用二十八年的艺术经历，兑现了“落子无悔”的铮铮誓言。

2017年，张璇主演的京剧《辛追》赴南京参赛。演出当天，她因水土不服和高强度排练突发急性胃肠双向痉挛。为保演出，张璇求着医生注射止痛药，上场前一分钟还瘫在后台，锣鼓声起却能站立登台，让演出顺利完成。父母劝她放弃，但她割舍不下舞台，愿用一生守候。

在湖南省京剧保护传承中心，张璇带着团队闯出“新湘京”模式。创排了舞

台版《辛追》、博物馆文旅融合版《一念·辛追梦》和舞台版《皿方罍》文博题材三部曲，其中，《一念·辛追梦》成功获得了文化和旅游部第一批全国智慧旅游沉浸式体验新空间培育试点项目。

《皿方罍》在尊重传统戏曲美学的基础上采用多媒体技术为剧情的写实、情感的写意添加了现代科技元素，实现了雅俗共赏。专家感叹：“这部京剧巧妙融合了湘博、湘菜、湘绣、湘酒、湘音、湘戏（花鼓戏）和湘事，湖南省京剧传承保护中心已逐渐探索出一条属于自己独有的‘新湘京’模式。”

铁肩担使命，陈文生是群众的贴心人。2017年祁阳洪灾，他坚守抗洪一线，高烧脚肿仍不退缩，组织营救和转移群众1000余人。2018年肖家村镇泥石流，他连夜救援，右手被砸伤仍继续工作，归队前还悄悄支付了老乡的物品费用。疫情防控期间，他坚守防控一线，既是指挥员又是战斗员。

路畅护平安，陈文生是群众的暖心人。2022年调任交警大队政委后，他创新设立“铁骑中队”，用于交通疏导和应急处突。自成立以来，“铁骑中队”巡逻近2万公里，救助帮扶群众百余次。陈文生坚持带头巡逻管控、交通劝导，还进行交通安全宣传教育。（本版稿件综合人民网、新华网客户端、红网）

**陈文生·戎装更替续写忠诚**

