



## 小知识

### 牙齿越白越好吗？

其实，牙齿并不是越白越好，富有光泽的淡黄色、乳白色才是牙齿的健康色号。

牙齿不仅承担着咀嚼功能，而且还影响着我们的颜值。一口洁白透亮的牙齿是很多人的追求。尽管一口洁白的牙齿在视觉上看起来更舒服，但其实，牙齿并不是越白越好，富有光泽的淡黄色、乳白色才是牙齿的健康色号。

牙齿是由外表面的牙釉质和内部的牙本质牙髓复合体构成的，我们牙齿的颜色正是由牙釉质的矿化程度和牙齿内部牙本质的颜色共同决定的。牙本质原本的颜色就是黄色，而牙釉质的透明度则取决于它的矿化程度。如果牙釉质的矿化程度低、透明度差，内部牙本质的黄色不能透过，那么牙齿看上去就会偏白。牙釉质的矿化程度高，釉质就会越透明，内部牙本质的颜色越容易透过，牙齿看上去就偏黄了。因此，基于牙齿的结构，健康的牙齿颜色并不会过分的白。

可能有人会说，明明小时候牙齿很白，怎么越大牙齿越黄了呢？这是因为乳牙的牙釉质比恒牙的矿化程度低，所以透明度较差，因此牙齿就会呈现出较白的颜色。

淡黄色是牙齿的健康色号，但如果牙齿出现了暗沉的棕黄色或者灰黑色时，就要多加注意了，牙齿变色有可能是身体发出的警告信号。有些牙齿因为塞牙或清洁不到位而龋坏，甚至进展到牙髓坏死，坏死的牙髓会被分解产生黑色素，使牙齿变暗。牙齿靠近牙龈部位或牙缝间出现黑色或褐色小斑块，可能是牙结石、色素沉着或龋齿，需要专业医生检查后给出诊断。

除了龋齿外，喝茶、喝咖啡、服用抗生素等也会导致牙齿变色，当牙齿变色，影响到了美观甚至是功能的时候，应及时到专业医疗机构就诊，医生会针对导致牙齿变色的不同原因，采取不同的治疗方法，使变黄变黑的牙齿恢复正常颜色。

但是，不建议以损害牙齿健康为代价来追求过分的美白。如果不是因为牙齿本身疾病而导致牙齿变色，使牙功能受到影响，只需要认真刷牙、定期洗牙、保持口腔卫生、维护口腔健康即可。

保持牙齿健康小知识：

饭后喝杯铁观音。铁观音中富含氟化物，极易与牙齿中的钙质相结合，在牙齿表面形成一层氟化钙，起到防酸抗龋的作用。

刷牙时，往牙膏上加一些小苏打、橘皮末、柠檬汁等，可以有效去除牙齿表面的污垢，起到美白的效果。

饭后来一粒木糖醇口香糖。木糖醇是自然甜味剂，可防止牙齿菌斑。

每半年洗一次牙。洗牙本身可以去除牙石，美白牙齿，还可以减轻和避免牙周炎，但是不能过于频繁。

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）



# 打喷嚏、流鼻涕，究竟是过敏还是感冒？



过敏后易出现流鼻涕、打喷嚏等类似于感冒的症状，让人傻傻分不清，这究竟是过敏了，还是感冒了？

春风起，花粉过敏又找上门，多地花粉过敏指数“爆表”。过敏后易出现流鼻涕、打喷嚏等类似于感冒的症状，让人傻傻分不清，这究竟是过敏了，还是感冒了？

关于花粉过敏，可能会颠覆很多人认知的一点是，鲜艳的桃花、梨花、油菜花其实不一定导致花粉过敏，反而白蜡树、法国梧桐、臭椿、杨树、柳树、榆树、构树、柏树等更易引起花粉过敏。

这是因为，颜色鲜艳的桃花、梨花等，大多属于虫媒花，它们需要靠昆虫传播花粉，具体操作就是把花粉粘在昆虫身上，完成传粉过程。而白蜡树、杨树等看起来“不起眼”的花，属于“风媒花”，传粉的过程就靠风力运输，为了能被风吹散，吹远（也更能进你的鼻子），风媒花的花粉普遍又小又轻还很干燥，并且数量很多。正是

这些看起来不起眼，花粉却很高产的小花花，成为了导致“春风起，鼻子痒”的幕后主使。

#### 如何区分花粉过敏和感冒？

北京协和医院副主任医师关凯表示，花粉过敏和感冒的症状还是有所不同的。

首先是喷嚏次数不一样。感冒喷嚏发作次数及连续喷嚏数量相对较少，一般每次1~2个。过敏性鼻炎发作期每天常有数次阵发性的喷嚏，每次少则3~5个，多则十几个甚至更多。

其次，鼻子是否发痒也是区分感冒和过敏的重要依据。感冒时，鼻子最主要的症状不是痒，而是长时间鼻塞、流涕；而过敏性鼻炎常见症状为鼻痒和大量清水样鼻涕及鼻塞。

再次，也可以通过有没有全身症状来进行区分。感冒常伴有发热、头痛、乏力、

肌肉酸痛等全身不适症状；过敏一般不伴有发热等全身症状。

#### 如何做好防护？

花粉高发时节，过敏人群应尽量避免在上午10点到下午5点花粉浓度较高时段外出，如果外出要适当做好防护。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳称，花粉过敏人群，外出时一定要佩戴口罩，佩戴防花粉硅胶眼镜，回来时要洗脸、洗澡、洗衣服、清洗鼻腔。症状严重者可以考虑使用花粉阻隔剂，尤其是孕妇和儿童，需在医生指导下合理用药。

如果实在没有防住，还是出现了过敏症状，千万不要硬抗，也不要擅自服用抗流感药物，如奥司他韦、金刚烷胺等或消炎药（抗生素）。当自己拿不准或者症状明显时，务必尽快去寻求医生的帮助！

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）

## 仰头玩手机，可以预防颈椎病？

仰头玩手机虽然可以暂时缓解颈椎疲劳和不适，但时间不宜过长，否则也会加重对颈椎的伤害。

现在的学习和生活，已经离不开手机和电脑，时间长了很多小伙伴的颈椎开始不舒服。有人称仰头玩手机可以治疗颈椎病，引发好多网友关注，但这真的有用吗？

人的颈椎很容易受伤，因为它的活动度最大，承受的压力也很大，更容易出现劳损。尤其是“低头族”，长时间低头刷手机、伏案工作等，让颈椎长期处于高强度的负荷中，很容易出现颈椎的生理曲度僵直，甚至“反弓”，加速颈椎退行性病变。仰头玩手机虽然可以暂时缓解颈椎疲劳和不适，但时间不宜过长，否则也会加重对颈椎的伤害。

欧洲脊柱协会曾发出警示，当低头30度刷手机时，颈椎会承受约18公斤的压力；低头45度时，压力值增加到约22公

斤。可以说，当我们低头看手机时，其颈椎的压力相当于脖子上挂了两个大西瓜。

医生提醒，颈椎病患者长时间低头后，可多做仰头向上的动作，帮助颈椎恢复生理曲度。仰头玩手机可以预防颈椎病，其实就是披着“科学”的外衣，带着大家走向了另一个极端，切不可将长时间后仰作为常规选择，更无法预防颈椎病。

如何预防颈椎病？很简单，首先要减少持续一个动作过长时间而不活动。一个动作持续三个小时，我们的颈椎不管是椎间盘还是小关节都会退变、劳损，长期的蜕变和劳损就会诱发椎间盘的增生、膨出和突出，最后就诱发了颈椎病。对于较长时间使用手机、电脑的“低头族”们，在持续一个动作两小时后要养成习惯仰头看天，休息15分钟。

日常可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉，让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动，需要提醒的是，做颈椎“米字操”速

度不宜过快，以免对肌肉造成损伤。

加强颈部肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动，来增强颈部的肌肉力量。

注意颈椎保暖。颈椎要注意保暖，别总是忙着上网“织微博”，我们还要给自己的脖子上戴上围巾，避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

选择合适的枕头。习惯仰睡的人，枕头的高度应相当于我们拳头一拳高即可。反之，习惯侧睡的人，枕头的高度可约等于一侧肩宽的高度。

保持正确的睡姿。睡眠时应保持头颈部在一条直线上，避免扭曲，枕头长度要超过肩，不宜过高，为握拳高度（平卧后），枕头的颈部稍高于头部，避免颈部悬空。避免长时间半躺在床上，曲颈斜枕看电视、看书。

（本文选自《蝌蚪五线谱》，请作者联系本刊，以便给付稿酬）