

生活中,很多人都有這樣的疑問,自己認真刷牙、飯後漱口,為什麼還會有齦齒、牙周病等問題?其實,你的牙齒可能是被一些不起眼的習慣損傷。近日,美國《預防》雜誌邀請多名牙科專家總結“牙醫從不做的 13 件事”,大家不妨對照看一下。

1.把牙齒當工具。美國牙科專家喬納森·舒瓦茨博士表示,把牙齒作為開瓶器開啤酒,當成剪刀撕開塑料袋,或當成其他工具使用,都會大大增加牙齒斷裂、牙根損傷、慢性下頷疼痛等風險。

2.牙刷亂放。舒瓦茨博士表示,將自己的牙刷和家人的牙刷放在一起,很容易發生不同牙刷細菌交叉傳染。另外,把牙刷放在衛生間會導致沖馬桶時細菌通過空氣污染牙刷。

3.吃太多高糖食物。蛋糕、餅乾等高糖食物會讓口腔中的細菌激增,導致蛀牙。為防止牙齒受到腐蝕,吃完高糖食物後最好漱口或刷牙。

4.長時間含着糖果。美國加州牙科專家阿萊克斯·沙里弗安博士表示,長時間含着糖果會讓口腔和舌頭變色,導致牙齒永久性着色,並且長時間高糖的環境也會增加蛀牙風

牙醫從來不做這 13 件事

險。

5.喝完紅酒不漱口。美國紐約牙科專家格萊格·里圖奇博士表示,紅酒中的酸性物質可軟化牙齒珐琅質,導致牙齒變黃。其中單寧甚至可殘留于牙釉質細小裂縫中,進而聚集細菌,導致齦齒。

6.刷牙太用力。刷牙用力過猛不僅會導致牙齦過敏,而且損害牙釉質,增加齦齒風險。如果刷牙愛使勁,最好選擇軟毛牙



重問題,並且導致治療時間更長,治療成本也更大。

9.使用漱口水後不漱口。美國加州牙科醫生卡洛

刷。

7.睡前不刷牙。除了早上刷牙之外,晚上睡覺前刷牙更重要,因為這能更有效地防止牙齒斑的形成。

8.不定期洗牙看牙。牙科專家建議,每 6 個月洗一次牙,至少 1 年看一次牙醫。然而,很多人會拖到兩年甚至三年。拖延過程中,口腔中的小問題也會逐漸變成蛀牙等嚴重問題,並且導致治療時間更長,治療成本也更大。

養成 5 個習慣多活 19 年



有關健康生活好處的研究愈來愈具體,這五個延壽的習慣,能讓你享有高品質的生活。

慢跑:刊登在“美國傳染病學期刊”的調查顯示,與不慢跑的女性比起來,慢跑的女性多活 5 年 7 個月。你不需跑馬拉松,“美國心臟醫學會期刊”的研究指出,每周慢跑二到三次的人(七天共跑 1 到 2.4 小時),比完全不慢跑的人更長壽。而有時慢跑的人,比跑更多者長壽。研究作者、堪薩斯市密蘇里大學醫學院副教授歐基夫(James O’Keefe)表示,從事慢跑,溫和程度似乎最好。慢跑強化心臟,降低膽固醇,但若跑太多,會對身體造成負擔。

他指出,心臟只能緩衝壓力 20 到 30 分鐘,若持續耐力運動一小時,壓力會開始對心臟有不良影響。歐基夫建議,為獲得最大健康好處,每次跑一到兩哩,每周三次,也可慢跑一段走一段的交錯進行。

控制體重:聖路易華盛頓大學的調查發現,與體重正常者比起來,40 多歲時肥胖的人少活最多 1 年 4 個月。與肥胖有關的疾病,包括心血管病、高血壓、糖尿病和中風,是短壽的原因。但是太瘦也是問題。與身體質量指數(BMI)介于 18.5 到 25 的人比起來,低於 18.5 的人少活兩年三個月。

從不抽煙:德國研究員發現,與老煙槍比起來,不抽煙的女性多活 7 年 2 個月,與煙癮不大的

人比起來,則多活五年。但有個好消息:成功戒煙者與從未抽煙者的壽命差不多。由於煙草與致命疾病,例如心臟病、肺病和癌症有關,所以抽煙猶如判死刑的原因很明顯。如果你仍抽煙,可與醫生討論尼古丁替代療法或催眠療法,研究發現這兩種戒煙方法很有效。也可找心理學家談談,“尼古丁與煙草研究”的一項實驗研究顯示,心理治療可提高戒

煙的成功率。

保持身體有力:在 AGE 期刊發表的研究顯示,握力最強的人,比握力弱者多活 2 年 2 個月。研究作者、芬蘭于韋斯屈萊大學老年醫學與公共衛生教授泰娜·仁塔能(Taina Rantanen)指出,握力是測量肌肉力量的方法,而肌肉力量是肌肉骨骼系統和神經系統的產物,與生活方式、遺傳傾向及健康有關。鍛煉全身的力量,能獲最大益處。

不要猛吃培根:愛吃肉的人請注意,“美國臨床營養學期刊”的研究發現,每天吃紅肉少于 10.5 盎司的人,比吃更多的人多活 1 年 9 個月。不過,食用多為未加工肉類,例如牛排或豬排的人,又好于食用多為加工肉類,例如火腿和培根的人。不吃加工肉的人,比每天吃 3.5 盎司加工肉以上的人,多活最多九個月。

研究作者、瑞典卡洛林斯卡學會營養傳染病學部門的安德瑞雅·貝韋韋亞(Andrea Bellavia)博士指出,紅肉的負面效應多來自像熱狗和培根等加工肉,不過每周吃二到三次新鮮紅肉,可以成為健康飲食的一部分。加工肉為何有問題?瑞士蘇黎世大學副教授莎萍·羅爾曼(Sabine Rohmann)說,加工肉的飽和脂肪和鹽分,與心臟病和胃癌有關。像用鹽醃漬或煙燻的醃肉過程,會引進致癌物,以致于吃加工肉時,也吃進致癌物的前身。

活著不易,一見幾十年過去了,想長壽吧,那是從古至今每個帝王將相的夢想,歷史書上說,他們仙丹、神丸沒少試,可往往都比一般人還死的早。一個個鐵的事實讓人醒悟,還是保重自己是上策,工作別累著,壓力別大了,器官常保養……靠誰都不如靠自己!

如果把身體比做一台機器,“腿”就是提供動力的馬達。

馬達不靈了,機器便會老化、運轉不良。人老後,不怕頭髮變白、皮膚鬆弛,怕的就是腿腳不靈便。

在美國《預防》雜誌總結的長壽迹象中,“腿部肌肉有力”赫然在列。生活中也不難發現,長壽老人幾乎都步履穩健,行走如風。

因此,只要養好雙腿,活過百歲的可能性便大大提高。

運動使人長壽——可是全身壓力都在“腿”

雙腿就像人體的承重牆。很少有人知道一個人 50%的骨骼和 50%的肌肉都在兩條腿上;人一生中 70%的活動和能量消耗都要由它完成;人體最大、最結實的關節和骨頭也在其中。

人年輕時,大腿骨可以支撐起一輛小轎車;膝蓋則承受著 9 倍于體重的壓力;腿部肌肉也要經常與大地的引力進行搏鬥,保持緊張狀態。所以說,堅實的骨骼、強壯的肌肉、靈活的關節形成了一個“鐵三角”承受人體最主要的重量。衛生部老年醫學研究所原所長高芳堃教授解釋說。

雙腿還是身體的交通樞紐。兩條腿有人體 50%的神經、50%的血管,流淌著 50%的血液,是連接身體的大循環組織。只有雙腿健康,經絡傳導才暢通,氣血才能順利送往各個器官,特

腿有勁壽命長 人老腿不老絕招(上)

琳·加扎爾博士表示,漱口水的確有助於殺滅刷牙無法清除的細菌,但是漱口水往往含有酒精,酒精揮發容易導致口腔乾燥,進而導致牙齒損傷。因此,使用含酒精的漱口水之後最好別忘記再用清水漱漱口。

10.不吃口香糖。舒瓦茨博士表示,唾液堪稱“最佳護牙利器”,因為唾液中所含的多種關鍵化學物質有助於保護牙釉質。因此,任何可增加唾液分泌的方法都有益保護牙齒。飯後嚼無糖口香糖或木糖醇口香糖即可除口臭,又可防齦齒。

11.拒絕自來水。里圖奇博士表示,日常自來水對牙齒具有保護作用,因為其中的氟化物可堅固牙齒,並且還能在一定程度上幫助牙傷修復。

12.咀嚼硬物。里圖奇博士表示,使勁咀嚼沒有充分烤爆的硬爆米花等硬物容易破壞牙齒填充物,甚至導致牙齒破裂。

13.咀嚼冰塊。舒瓦茨博士表示,過冷的刺激會傷害牙齒,減少牙的壽命。這樣做還會刺激到牙齒內部軟組織,引起牙痛。

別是心臟和消化系統。可以說,腿部肌肉強勁的人必然有一顆強有力的心臟。

由此,美國科學家認為,從走路便可判斷人的健康狀況。如果一個 70 歲—79 歲的老人一次可步行約 400 米,就說明其健康情況至少能讓他多活 6 年。老人每次走的距離越長,速度越快,走得越輕鬆,那么他的壽命就越長。

衰老從腿開始!

俗話說:樹老根先枯,人老腿先衰。人老後,腿部和大腦間指令的準確性和傳導速度都有所下降,不像年輕時那么默契。中醫科學院研究所裴卉博士解釋說,從出生到離世,腿每時每刻都在工作,如果不注意保護,自然就“年久失修”了。

美國政府老年問題專家夏克醫師表示,從 20 歲開始,如果不積極運動,每 10 年可能喪失 5%的肌肉組織。同時,骨骼中有“鋼筋”之稱的鈣也會逐漸流失,人的骨關節,特別是髖關節和膝關節會出問題,比如容易摔倒骨折。老人骨折容易導致股骨頭壞死,長期臥床,繼而引起褥瘡、尿路結石等並發症,甚至誘發腦血栓。

有 15%的病人甚至會在骨折一年內死亡。



有很多理由時不時地把手機放下,比如時常查看手機會讓你脫離當下的時刻,這可在世界各地擾亂了無數的家庭聚會。但並非僅限于此,還有一個你可能沒有考慮過的理由:智能手機把我們的體態都毀掉了。而糟糕的身姿不僅意味着頸部僵硬,還會在潛在的心理層面對我造成損害。

如果你在公共空間,請四下望一望,有多少人正弓着背看手機?科技改變了我們保持的體態,把我們的軀體改變成了新西蘭理療學家史蒂夫·奧古斯特(Steve August)所說的“iHunch”(i 弓背)。我還聽到過有人把它形容為“短信脖”,我在工作巾經常把它形容為 iPosture(i 身姿)。

普通人的頭顱的重量大約是 10 至 12 磅(4.5 至 5.4 公斤)。我們將頸部前傾 60 度,就像在用手機時那樣,頸部的實際壓力就會增加 60 磅——相當于 19 升油漆的重量。奧古斯特說,自己在 30 多年前開始診治病人時,他見到了很多“老嫗駝背,即後背上部僵化成朝前的彎弧”,這種情況多見于“奶奶或太奶奶年紀的人”。但他說,如今在青少年當中見到了同樣的弓背體態。

我們在傷心的時候,就會低頭垂肩,在感到害怕或無助的時候也會低頭垂肩。研究顯示,確診為抑鬱症的人群所維持的體態與 iHunch 有讓人驚恐的相似性。2010 年巴西精神病學會(Brazilian Psychiatric Association)官方學刊上發表的一項研究發現,抑鬱症患者採取站立姿態時,更容易頸部前傾,肩部下耷,手臂向內。

體態不僅能反映我們的情感狀態,還能塑造我們的情感狀態。今年早些時候《健康心理

學》(Health Psychology)上發表的一項研究中,施威塔·納伊爾(Shwetha Nair)和她的同事們,讓被試者分別以上身挺拔或低頭垂肩的姿態坐着,參加模擬的求職面試,之後再做一系列問卷。模

Psychotherapy)上的一篇論文,對確診抑鬱症的人群進行了研究。研究人員隨機地讓被試者以低頭垂肩或挺拔豎直的姿勢坐下,之後給他們展示一系列正面或負面的詞語。之後他們被要

警惕 iPhone 毀了你

擬面試是一種廣泛採用的製造壓力的方式。與坐姿挺拔的人相比,低頭垂肩的人報告的自尊心和情緒都顯得更低落,恐懼感也更強。姿態甚至還影響了他們對面試問題的回答。語言學分析顯示,低頭垂肩的人所給出的答案更加消極。研究人員總結道,“在建立抗壓能力方面,保持坐姿挺拔可能是一個簡單的行為策略。”

低頭垂肩也會影響記憶。去年發表在《臨床心理學與心理療法》(Clinical Psychology and



項研究中,被指示要坐姿挺拔的孩子,在作文作業中表現得更有效率。

那么 iHunch 對我們的情感和行為可能還有什么影響?我的同事馬丁·W·博斯(Maarten W. Bos)和我,對此做了初步的研究。我們隨機地安排測試參與者花五分鐘時間,與四種尺寸各

求回憶那些詞語時,低頭垂肩的人表現出了負面回憶偏誤,即記得的壞詞比好詞多,而坐姿挺拔的人沒有表現出這種偏誤。2009 年對日本學童進行的一

異的電子設備互動:智能手機、平板電腦、筆記本電腦、檯式電腦。之後我們再看參與者要等多久,才會問研究者是否可以離開,因為研究顯然已經結束。我們發現,設備的尺寸會顯著地影響參與者是否願意詢問研究者。這暗示出,我們使用手機時採取的低頭垂肩的俯身姿態,實際上會讓我們更不強勢——在情勢需要時挺身而出的可能性也更小。

實際上,設備的尺寸似乎與它影響你的程度呈線性相關。設備越小,使用它時你的身體就越要被迫收縮,體態也越會收縮、向內,也越可能會變得容易順從。

諷刺的是,儘管我們很多人每天會花很多時間,用小型的移動設備提高生產率和工作效率,但哪怕與這種設備互動一小段時間,也能產生相反的影響,削弱我們的自信、影響我們的工作效率。

儘管如此,我們還是太過依賴移動設備,無法放棄它們,這一點在可預見的未來是不會改變的。幸運的是,有一些方法對抗 iHunch。

在看手機時把頭抬起來,肩膀向後收,哪怕這意味着把手機舉到眼睛的高度。你還可以嘗試拉伸和按摩 iHunch 體態中牽動的兩塊肌肉群——肩胛骨之間的肌肉和頸部兩側的肌肉。這有助於減少勞損,恢復彈性。

最後,下一次去拿手機時,記得它會誘導你低頭垂肩,而低頭垂肩又會改變你的情緒、記憶,甚至行為。你身體的姿態會塑造你心理的姿態,可能對於更喜悅也更自信的情緒是很關鍵的。(作者艾美·卡迪是哈佛商學院教授,即將出版新書《存在:讓最勇敢的自己面對最大的挑戰》。