

一天中最该刷牙的时刻，  
现在知道还不晚

□ 赵河川



在口腔健康知识的海洋里，有一句简单却至关重要的“真理”，那就是“早晚刷牙，不长蛀牙”。

别小瞧了这短短几个字，它可是守护我们口腔健康的“金科玉律”！无论是咱们小时候父母在耳边的叮嘱，还是成为父母以后对孩子的念叨，这几个字的出现频率都极高，潜移默化地督促大家养成了良好口腔卫生习惯。

但一些注重细节的小伙伴可能又会问：“为什么一定要刷两次牙呢？”“打工人晚上太累了，不刷也没关系吧？”“我就习惯早上起来刷牙，保持口腔清新，晚上都要睡了刷牙干啥？”“懒人只想刷一次，请告诉我早上刷还是晚上刷？”……

为什么一天要刷两次牙？为什么晚上刷牙不能省，并且更重要？

为什么每天至少刷两次牙？

咱们口腔健康的两大公敌：龋病（蛀牙）和牙周病（老掉牙），都是由长期附着在牙齿表面的细菌不断堆积繁殖，持续破坏牙齿和牙周支持组织导致的。

但是这些细菌并不是一开始就牢牢地粘在牙齿上了，形成稳定成熟的菌斑需要一个过程：

一阶段——初期附着（0-2小时）：

当你刚刚洗完牙，新的牙菌斑形成就立即开始了。但这时候只有少量松散的细菌借助唾液薄膜附着在牙面上。

二阶段——细菌附着（2-12小时）：

越来越多的细菌通过与唾液膜相互作用附着在牙面上，并且比一阶段更牢固。

三阶段——成熟菌斑（12小时后）：

附着的细菌开始繁殖代谢并形成复杂的生物膜结构，菌斑逐渐成熟。成熟的菌斑结构更加紧密，难以通过简单的刷牙去除。

四阶段——完全成熟（24小时后）：

经过24小时，牙菌斑完全成熟，形成一个复杂的微生物群落。此时的菌斑对口腔健康威胁很大，容易引发龋齿和牙周疾病。

从上面菌斑成熟的过程和时间的可以看出，咱们通过刷牙机械摩擦+牙膏辅助清洁能够去除牙面上细菌的时间就是上次刷牙后12小时内（第一、二阶段）。超过这个时间，逐渐成熟的菌斑无法再通过刷牙彻底去除，它们会进一步繁殖稳固自己的堡垒，并持续对口腔健康造成伤害。

所以，一天24小时，咱们必须刷两次牙，间隔时间最好是12小时左右，才能较好地去除牙面细菌，间隔时间越长，清洁效果越差。如果每天只刷一次，相当于间隔24小时，牙齿上的菌斑早已完全成熟，刷不下来啦！

为什么晚上刷牙非常重要？

刚才我们提到一天至少刷两次牙，且间隔时间不超过12小时，才能有效清除牙面细菌。这就说明晚上这顿刷牙是必不可少的！

晚上刷牙甚至比早上更重要，原因主要有以下几个方面：

1.夜间唾液分泌减少

夜间睡眠时，唾液分泌量大大减少，仅为白天的1/8-1/10。唾液是咱们牙齿的天然清道夫，一方面它可以不断冲刷牙齿表面，去除食物残渣、抑制细菌生长；另一方面唾液里含有很多矿物质，包括钙、磷等，并有碱性缓冲对，可以让脱矿的牙面再矿化，重新变得坚硬。

睡觉时唾液分泌量大大减少，自洁能力降低，这种保护机制就会变弱，为细菌的滋生繁殖营造了良

好的环境。晚上刷牙能够将牙面上的细菌量控制到低水平，避免它们在你睡着时疯狂搞破坏。

2.夜间口腔内酸性物质堆积

口内的食物残渣含有大量糖分，会为细菌提供丰富的“食物”，帮助它们“疯狂繁殖”并代谢产生大量酸性物质，牙釉质长期暴露在这种酸性的环境中，就会被溶解和侵蚀，不断脱矿变成龋洞！晚上刷牙可以有效清除一天下来残留的食物残渣，避免你的口腔变成细菌们狂欢的“游乐场”。

3.夜间细菌繁殖加速

导致龋病和牙周病的罪魁祸首就是牙面菌斑，夜间是细菌滋生和加速积累的关键时期。晚上刷牙可以有效清除牙菌斑，减少牙结石的形成，从而降低龋齿和牙周病的风险。

4.夜间是口腔异味的高发期

口腔异味（口臭）是很多人比较在意的问题。大家会发现早晨起来口气是最重的。口臭的主要原因之一是口腔内的细菌分解食物残渣产生的挥发性硫化物，如硫化氢、甲基硫醇等。晚上刷牙可以清除这些食物残渣和细菌，减少异味物质的产生。如果前一晚没有刷牙，口腔异味可能会更加明显，影响个人的社交活动和自信心。

5.对全身健康的潜在影响

口腔健康与全身健康密切相关。口腔内的细菌以及有害代谢产物可以通过血液循环传播到身体其他部位，引发炎症反应。牙周炎患者患心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险相对较高。晚上刷牙可以减少口腔内的细菌数量，降低这些物质进入血液循环的机会，从而降低慢性疾病的风险。有研究表明，晚上刷牙对于降低心血管疾病风险具有重要意义。

养成睡前刷牙的良好口腔卫生习惯是成功实现短期和长期口腔健康结果的关键第一步，并且需要父母帮助孩子从小养成。但可惜的是，仍有多项研究表明，许多父母对孩子睡前刷牙的监督并不够，自己也没有这个意识。希望看到这篇文章的大家能重视起来，把晚上刷牙贯彻到底！

据《科普中国》



©图片来自网络

俗话说“秋补胜冬补”，入秋后，阳气渐退，阴气渐长，天气不再炎热，人们的胃口也渐渐好了起来，进入了进补的黄金时期。但由于秋天天气干燥易生燥邪，并不是任何食材都适合在此时食用，抓紧秋季滋阴润燥，应季而食才能更加健康。

**秋梨** 秋季润燥的水果首选秋梨。梨作为秋季应季的水果，汁液丰富，口感香甜，易于为人们所接受。《神农本草经疏》中记载梨“味甘微酸，气寒无毒……梨能润肺消痰，降火除热，故苏恭：主热嗽，止渴，贴汤火伤，治客热，中风不语，伤寒寒热，解丹石热气，惊邪，利大小便”。可见，自古以来梨便是清心降火的解热佳品，正可缓解秋燥带来的燥热。

研究发现，梨中除了丰富的碳水化合物，还含有维生素C、维生素K、维生素B6、叶酸、钾、镁等多种维生素和矿物质，对于人体健康有着重要作用。但需要注意的是秋梨性寒，消化不良脾胃虚寒者及产后血虚者，不可多食。

**银耳** 银耳又称“白木耳”。银耳在我国的食用历史可谓源远流长。早在《神农本草经》中便有关于“五木耳”的记载，而其中白色的便是银耳。《本草纲要方》中亦有银耳的相关记载，“通者黑黄白三种。黄白两种，均为补品。入药桑耳为多。黄者又名金耳，白者又名银耳，均富胶质，主治滋阴补肺。”《谷荪医话》中亦有“白木耳能补内部损伤”的记载。可见，银耳作为一种药食两用之品，味甘淡性平，可生津止渴、滋阴润燥，是应对秋季燥邪的进补佳品。

银耳中富含维生素D，能帮助钙质的吸

收；丰富的硒元素及酸性多糖类物质，能有效增强人体免疫力；大量的天然植物性胶质，可帮助滋养皮肤。

**莲藕** “荷莲一身宝，秋藕最补人”。中医认为，秋天吃藕有助于补肺养血、清肺润燥，是秋季最佳食品之一。不仅如此，秋季是鲜藕应市之时，也是莲藕的口感和营养最好的时候。《新修本草》中记载，莲藕“味甘、平、寒、无毒。主补中养神，益气力，除百疾，久服轻身耐老，不饥，延年”。《本草征要》则认为莲藕“生用则涤热除烦，散瘀而还为新血。熟用则补中和胃，消食而变化精微”。可见，莲藕清热生津、补脾开胃，自古以来便是进补的佳品。

莲藕中除了含有大量淀粉，还含有丰富的蛋白质、维生素C、维生素K、单宁酸、氧化酶、膳食纤维等成分。莲藕中的单宁酸和维生素K，可助血管收缩，加快止血。莲藕的黏液蛋白可与胆盐酸结合，抑制人体对胆固醇的吸收，降低体内胆固醇含量。而莲藕含有的膳食纤维则可促进胃肠蠕动，润肠通便，预防便秘的发生。

**山药** 山药是一种药食同源的食材，补而不滞，不热不燥，无论男女老少、体健体弱，都可食用。《本草新编》中盛赞山药“有功而无过”。《本草备要》中记载山药“色白入肺，味甘



说到中药里的补气药，大家最熟悉的就 是人参了。其实，还有其他几种参也有很好的补气作用。

**人参** 人参是补气药里当之无愧的王者。中医认为，人参可以大补元气，是补肺要药、补脾要药，同时可补益心气、肾气。人参作用全面，适用于治疗多种气虚症状。在古代，“独参汤”“参附汤”是抢救危重病人的重要方剂。

人参虽好，但不可乱用。人参使用不当也会造成不良后果，所以，大家在使用人参时，要注意用法、用量。儿童为稚阴稚阳之体，孕妇容易阴虚阳亢，体瘦的人阳常有余、阴常不足，这些人都容易“上火”，不宜服用人参。

**党参** 党参是桔梗科植物，在我国有着悠久的历史。该药原产于山西上党地区，因此得名党参。

党参味甘，性平，归脾、肺经，其补益脾肺的功效与人参相似，但党参作用缓和。使用人参方剂治疗轻症和慢性疾病患者，也可用党参加大用量代替人参，但在治疗急症、重症时应以人参为宜。因为党参不具有人参益气救急之功。党参兼有补血之功，适用于治疗

气血两虚证。由于药性平和，党参适合日常食用。我们在一些药膳中常见到党参的身影，如参芪乌鸡汤、党参茯苓汤、党参苏叶茶等。

**西洋参** 西洋参又称洋参、花旗参。西洋参与人参同为五加科植物，外形和口味比较相近，它们都含有人参皂苷，只是两种参中的人参皂苷含量和种类有差异。

西洋参可补益元气，但作用弱于人参；其药性偏凉，兼有清火、养阴、生津的作用。西洋参与人参皆能补脾肺之气，主治脾肺气虚之证，只是人参的作用较强，西洋参的作用弱一些。西洋参偏于苦寒，兼能补阴，适用于治疗热病等所致的气阴两虚证。平时容易“上火”的人，可以考虑用西洋参补气。需要提醒的是，人参和西洋参都属于贵重中药，一般不宜与其他药物混煎，可使用文火单独煎煮，或切片泡水连渣服用。

**太子参** 太子参为石竹科多年生草本植物异叶假繁缕的块根，能补脾肺之气，兼可养阴生津，属补气药中的清补之品。太子参适合于儿童，善治小儿出虚汗是太子参的特点之一。太子参与西洋参在功效上有相似之处，均为气阴双补之品，具有益脾肺之气、补

补气药里的四种参

□ 臧滨

脾肺之阴、生津止渴的作用。但太子参性平力薄，其补气、养阴、生津与清火之力俱不及西洋参。凡气阴不足之轻症者及小儿，宜用太子参。气阴两伤而火较盛者，宜用西洋参。

推荐三款药膳，有健脾补中益气的作用。

**参芪薏苡仁粥** 取党参20克，薏苡仁120克，黄芪15克，生姜12克，红枣3枚。将所有材料放入锅中，加适量清水，熬煮成粥即可。

此粥可补中益气、健脾除湿，适合于疲乏无力、头身困重、食欲差者。

**洋参麦冬茶** 取西洋参3克，麦冬10克放入茶杯中，加入适量沸水浸泡，代茶饮。此茶可益气、养阴、生津，适合于症见烦热、口渴的热病气阴两伤患者或症见咽干口燥、舌干少苔的老年气阴两虚者。

**太子参鹌鹑汤** 取太子参30克，玉竹10克，鹌鹑2只。将所有材料放入锅中，加清水煮熟，放入适量盐调味，饮汤吃肉。

此汤具有健脾养阴的作用，适合于症见乏力、食欲差、口干舌燥的脾气虚弱、胃阴不足者。（据《甘肃日报》）

肪、高热量食物会加重病情；脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食；胃火旺盛者需要先清热再进补，否则易加重内热；老年人和儿童消化功能较弱，大量进食肉类易引起积滞。

““贴秋膘”应该遵循循序渐进的原则，避免暴饮暴食，损伤肠胃；同时要重视辨证施补，以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起，一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此，浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释：秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多现象，这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议，“内调”方面，可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑葚、枸杞等滋阴养血之品，同时保证适量优质蛋白的摄入，还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物；保证充足睡眠，并在晚11时前入睡。

“外养”方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位，以疏通头部气血；洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品，洗发后避免用电吹风高温吹头发，以减少对发质的损伤。

（据新华网）

“秋冻”“贴秋膘”有讲究！

□ 田晓航

俗话说“秋不养生冬易病”，入秋以来气温逐渐下降，科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度？“贴秋膘”该怎么“贴”？

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”，其核心在于顺应季节气候，帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握？

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍，适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力，增强身体对寒冷的耐受能力，降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率；但“秋冻”需适度，平均气温在10℃以下且出现大风降温时，就不再适合“秋冻”，而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说，低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加，加大脑血栓、心绞痛风险，这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外，老年人对寒冷的耐受和适应能力

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉，食欲转好，“贴秋膘”应该“贴”点啥？

““贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质，为冬季储备能量，但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说，人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质，盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说，气虚体质者应以温补为主，可适当进补温性食物和补气食物，如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等；而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水，可适当选择具有利湿作用的食物，如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒，有几类人不宜盲目进补：肥胖及代谢异常人群，过多摄入高脂