



# 一天中最该刷牙的时刻，现在知道还不晚

## 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面上了，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）：

当你刚刷完牙，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，牙面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，可以让脱矿的牙齿再矿化，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



第五十一期

◎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。《本草简要方》中亦有银耳的相关记载，“通用者黑黄白三种。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。

归脾。入脾、肺二经，补其不足，清其虚热。固肠胃，润皮毛，化痰涎，止泻痢”。《本草约言》中亦有“主头面游风，头风眼眩，下气，止腰痛，补劳瘦，充五脏，除烦热，强阴。久服耳目聪明，轻身不饥，延年”的记载。

现代研究认为，山药中所含的淀粉消化酶是萝卜的3倍，秋天多吃山药，能助消化防积食。山药中不仅含有多种氨基酸，还含有维生素C、维生素B1、维生素B2、钾、铁、锌等多种维生素及矿物质，有助于增强人体免疫力。

**百合** 百合作为药食同源的中药材，是秋季常见的滋阴养肺润燥中药之一，对于因阴虚肺燥导致干咳少痰、咽干喉痒等症状有很好的疗效，还能清心除烦，深受人们喜爱。《本经逢原》中记载百合“能补土清金，止嗽，利小便”。《本草述》中认为“百合之功，在益气而兼之利气，在养正而更能去邪”。《医学入门》中亦有百合可“养五脏，补中气，通耳窍”的记载。

研究发现，百合中不仅含有钙、磷、铁等多种矿物质，还含有维生素B、维生素C等多种维生素，可谓是“营养百宝箱”。除此以外，百合中含有的百合皂苷及百合多糖可帮助增强人体免疫功能。百合中的黄酮类化合物还可帮助保护心脑血管。但需要注意的是，百合性寒，脾胃虚寒的人不宜多食。

**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、体质体弱，都可食用。《本草新编》中盛赞山药“有功而无过”。《本草纲目》中记载山药“色白入肺，味甘



## 补气药里的四种参

□ 咸 滨

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，在我国有着悠久的使用历史。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，其补益肺脾的功效与人参相似，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肺脾之气，主治肺脾气虚之证，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

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。

**参芪蒸苡仁粥** 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，代茶饮用。此茶可益气、养阴、生津，适合于症见烦热、口渴的热病阴两伤患者或症见咽干口燥、舌干少苔的老年气阴两虚者。

**太子参鸽肉汤** 取太子参30克，玉米10克，鸽肉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》）

## “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，加大脑血管栓塞、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

较差，儿童免疫系统和体温调节机制不成熟，这两类人也需要适度保暖，不可盲目跟风“秋冻”。

### “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

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；洗发可选择含有首乌、侧柏叶等成分的温和滋养护发产品，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）