

中国疾控中心消毒学首席专家张流波谈公交出行防护

戴口罩第一条 手卫生最关键

“公共交通工具感染风险,从低到高的顺序是共享单车、出租车、公交和地铁。”中国疾控中心消毒学首席专家张流波说,公共交通出行,戴口罩第一条,手卫生最关键。

“乘坐地铁、公交等公共交通工具,要自行健康检测,若出现新冠肺炎的可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难等症状,不要乘坐公共交通工具。”张流波说。

乘坐公交地铁,最好错峰出行,同时携带好消毒和个人防护用品。在排队时,乘客之间要保持1米以上的距离。如果做不到,尽量避免面对面。不确定手清洁时,不要揉

眼睛、鼻子,不要摸口罩外层。

张流波提醒,乘坐公共交通工具,尽量避免接触公共物品或公共接触部位。如果接触,最好全程佩戴手套,一直到目的地再摘下来。摘掉手套马上去洗手,用含有酒精的手消毒剂、肥皂都可以,洗完手后用纸擦干。无需戴医用手套,只要是干燥且露手指的手套就可以。如果没有戴手套,下车后又无法洗手,最好用手消毒剂进行手卫生。常用手消毒剂含醇,挥发快,杀菌效果好。如果有人对酒精过敏,也可使用无醇的手消毒剂。如果没有手消毒剂,用消毒湿巾擦一擦也可以。

在地铁站内使用公共卫生间,如果接触拉手,可用消毒纸巾擦拭。大小便后,要用洗手液或香皂洗手,用流动的水冲洗。

乘坐地铁或公交,最好选择空气流通的位置。公交车如果允许的话,可选择打开窗户。打喷嚏咳嗽时戴口罩或者用手肘遮挡自己的口鼻。还要主动记下自己的行程,万一出现不舒服,主动报告行程。

乘坐出租车,全程佩戴口罩,上车前可用

消毒湿巾擦拭车门把手,避免用手接触车内物品,减少与司机交流,打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,或采用肘臂遮挡。在外界气温、行驶速度等条件允许的情况下,尽量关闭车内空调,开窗通风。下车后要用免洗手消毒剂洗手。

骑行共享单车,戴口罩,戴手套。如果没戴手套,可用消毒纸巾对手接触的车把等部位进行擦拭。骑行结束后,同样要做好手部卫生。

(王君平)
据《人民日报》

科学饮茶 好处多多

“柴米油盐酱醋茶”,对于许多人来说,饮茶已经成为一种生活方式。

“茶叶中含有的茶多酚,不仅具有抗癌、防衰老、抗氧化的作用,还能促进人体新陈代谢,加快脂肪消耗。”在国家一级茶艺师龚雪看来,发挥饮茶功效,关键是要学会科学饮茶。

首先,选择健康合格的茶叶。“外形再美只三分,七分内质最重要,最简单的办法就是泡一下,品其中的口感,闻茶汤的气味。”龚雪认为,好的茶汤晶莹剔透,香气四溢,口感醇厚。最好通过正规渠道购买,同时避开价格陷阱,因为茶叶并不是价格越高质量越好。

在冲泡时,许多人都有洗茶的习惯,认为这样可以去除茶叶中残留的农药和灰尘。实际上,这种做法要因茶而异。

“现在国家禁止在茶园中施用的农药就超过50种,而贵州禁止施用的农药多达128种,同时禁用草甘膦等除草剂。”龚雪认为,对于一款合格的茶产品来说,“洗茶”洗不掉想象中的物质,还容易造成营养物质的流失,得不偿失。

许多人都习惯用传统杯泡法(茶水不分离)冲泡茶叶,这种方法的问题在于健康和口感很难兼顾。只需茶水分离就能解决这个问题。龚雪认为,出汤的过程也能在一定程度上加速茶汤的冷却,分离后待茶汤凉到适口温度(50摄氏度左右)再饮用,也对健康有益。

这主要是依靠茶叶中的茶多酚、氨基酸、咖啡碱等成分。这些物质不仅能醒脑提神,还能加速代谢。“相比较而言,绿茶中茶多酚的含量最高,效果更明显。”龚雪介绍,“现在也有春天喝花茶、夏天喝绿茶、冬天喝红茶等说法,并不见得适合每个人。只要喝完身体舒服,就是好茶。喝茶是件轻松的事儿,没必要过于刻板。”

据人民网



牙龈出血 有六个原因

美国《读者文摘》杂志网站总结了牙龈出血的六个原因。

牙龈炎。当牙菌斑等聚集在牙齿上时,牙龈就会发炎。由于它没有疼痛等症状,因此易被忽视。若不加以治疗,就可能进展为破坏牙龈组织、导致牙齿脱落的牙周病。

吸烟。吸烟者牙龈出血的风险更高。吸入的烟雾会在牙齿上留下刺激性毒素,且很难通过刷牙去掉,它们会导致牙龈功能恶化和出血。此外,吸烟者对感染的免疫反应受到损害,组织愈合和血液供应也有问题,这些都会对牙龈健康造成负面影响。

营养不良。均衡多样的饮食是促进健康口腔的关键。

女性。有些女性在月经期间会患上与雌激素相关的牙龈炎,孕期激素的变化也会增加患牙龈炎或牙周炎的风险。

外伤。牙龈是一种相当软的组织,如果用硬毛牙刷可能使其损伤,导致肿胀、流血。

正在服用某种药物。有些处方药会增加牙龈出血的风险。抗癫痫药、抗高血压药和免疫抑制剂可能会引起牙龈肿胀和出血。另外抗组胺药、镇静剂、抗抑郁药和抗精神病药会造成唾液分泌量减少和口干,也会引发牙龈炎。

据人民网

从牙龈看气血和脏腑 哪些人容易牙龈萎缩

“身体健康是革命的本钱”,但是,在繁忙的生活中,大家往往是忙于工作,急于应酬,却忽略了身体健康这块风水宝地。其实,平时稍加注意,提早预防,健康就在我们身边。小编今天专门为你收集整理关于牙齿的生活健康小知识,和您一起将健康进行到底。



从牙龈看 气血和脏腑

如何自行判断牙龈的健康状况,了解藏在牙龈中的健康密码?其实,从牙龈颜色入手便能略知一二。

常见牙龈颜色有粉红色、暗红色、暗紫色、淡白色及鲜红色。粉红色是牙龈本色,也是最健康的颜色。由于疾病引起的牙龈颜色异常,根据中医辨证分型,各有不同。

牙龈鲜红色。胃火炽盛。胃中实热之邪炽盛,胃气失和,机能亢进,胃火上炎,热盛伤津,则会导致牙龈出现鲜红色,严重者还会出现牙龈出血。同时伴有牙周或牙龈胀痛、舌苔黄厚、口干、脾气急等。

牙龈淡白色。气虚。中医认为,看牙龈可知晓气血。牙龈是非常容易观察气血的部位,如果人气血不足、气虚体乏,牙龈颜色多为淡白色。常常表现为清晨咯痰、口腔有暗红色唾液,舌质表现为胖大、齿痕、苔白,同时伴少气乏力、失眠多梦、腰膝酸软等气虚症状。

牙龈暗红色。阴虚。阴虚型体质人群的牙龈颜色表现为暗红色,常伴有脾气急躁、夜梦多、手脚心偏热等症状,口腔内唾液量少、总觉得口干等。

牙龈暗紫色。血瘀。在患有多年牙周病、同时年纪较大的人群中,牙龈颜色可表现为暗紫色,部分可在牙龈上看到凝血块或瘀血,舌苔为黄苔或白苔。这种情况在中医看来属血瘀型。这些人群还会表现出一些血瘀症状,比如头目眩晕、面色青暗、口唇暗淡等,年龄偏大者有冠心病,常出现心前区刺痛等,并伴有牙痛等症状。

需要提醒的是,牙龈颜色异常也并非一定预示身体有恙,某些客观因素也会导致。比如,某些地区人群,由于特殊水质(含氟高、含钙高、重金属污染),牙龈颜色会有一些色素沉着,可呈现暗紫色、褐色、暗红色、淡白色或淡黄色。还有一些人牙龈黏膜组织较薄,牙龈和骨壁贴得较近,牙龈颜色呈淡白色。这些情况仍属于正常牙龈,不必过于担心。

- 公交出行最好错峰,携带消毒和防护用品
- 尽量避免接触公共物品或公共接触部位
- 选择空气流通位置,如允许可打开窗户?



5个迹象提示你有牙龈疾病

口腔出血。如果你在刷牙或用牙线清理牙齿后,水槽里有血,那就是不对劲的迹象。美国凯斯西储大学牙医学院的资深讲师兰斯·弗农解释说:刷牙后出血是有牙龈炎的一个明显信号。牙龈炎是一种轻微的牙龈疾病,它会造成牙龈出血,尤其是在刷牙或进食后。

口臭。每个人偶尔都会有口臭,但如果你以前从未经历过口臭,但现在的口臭不消失或恶化,那可能是有牙龈疾病的迹象。患者会注意到他们的口腔里有酒精或烂苹果的气味。当细菌向牙刷无法到达的牙龈组织下方迁移时,就会产生口臭。

牙齿移动。有些人注意到他们

的牙齿之间出现了一些以前没有的缝隙,或是前排的牙齿向前或向后倾斜,这些可能是有了牙龈疾病的迹象。

牙龈红肿。牙龈发红、肿胀或疼痛可能是牙龈炎的迹象。如果不及及时治疗,它会发展为牙周炎,这种更为严重的牙龈疾病会导致牙龈萎缩或形成容易被感染的牙周袋。

牙菌斑堆积。在牙齿表面形成的黏性薄膜被称为牙菌斑(你可能会注意到牙齿之间或沿着牙龈线有一种白色或黄色的物质),它堆积起来后会形成牙结石,这种硬的、钙化的沉积物必须由牙医来清除。牙菌斑还会藏匿细菌,最终导致牙龈疾病。



哪些人容易牙龈萎缩?

患有牙周炎的人群。牙周炎是因为没有注意口腔卫生习惯而导致的,患者的牙缝间及牙龈下面会堆积大量的牙菌斑和牙结石,里面含有大量的毒素和细菌,而对牙龈带来一定刺激,从而引起牙龈的红肿、牙齿松动以及口臭。患者接受牙周刮治或者洗牙等一系列治疗之后,消除了局部刺激以及牙周炎症,红肿发炎的牙龈会慢慢恢复到正常。牙周炎会引起牙槽骨的退缩,丧失牙齿以及牙体之间的关系,牙龈会变得萎缩,牙根暴露出。

牙齿排列不整齐的人群。牙齿排列不整齐或者拥挤的话会让牙槽骨变得非常薄弱,生活中的一些不良习惯或者过度的咬坚硬的食物会

进一步吸收牙槽骨,从而导致牙龈萎缩,也有一部分人群牙齿天然的解剖结构很差而且分叉大,让牙髓萎缩很严重。

老年人。随着年龄增长牙龈会慢慢的走上退缩,尤其是老年人牙齿非常敏感。另外,若是做了一些不适合自己的假牙,比如活动的假牙卡环对牙龈带来的刺激就会形成炎症,最终引起牙龈萎缩。

需要提醒的是,每6个月去医院洗牙一次,这样可及时清除牙结石,防止牙龈萎缩,掌握正确的刷牙方式。每天早晨醒来之后做叩齿运动,让上下牙齿不停的叩击,能够让牙龈得到刺激,促进了局部血液循环。

