

闽医之窗

H Health & Vitality

2015年1月 第十一期 No.11



健康专题

七大护齿误区，你知道吗？

橘杏香

口腔革命进行时

济世道

术在精诚

医药窗

五官科的中医治疗

目录 CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任: 杨 炜 夏景林
委员: 张 丽 宗阳铭
宋爱芳 徐凌云

《闽医之窗》编辑部

主编: 顾丽莉
编辑: 庞医峰 蒋勤花 孙昱 王 华 孙利群
地址: 闵行区莘松路 170 号
邮编: 201199
电话: 64921570
邮箱: 1327453698@qq.com

橘杏香

003 口腔革命进行时

005 回春有术 口腔修复 Q&A

济世道

007 术在精诚



009

健康专题

七大护齿误区， 你知道吗？

011 口腔，身体健康的镜子

白衣魅

013 爱尚摄影

闽中心 2014 年度职工摄影作品展

015 志愿者的风采

—西盟五镇二乡助医巡诊实录

017 为梦想奔跑

—我和我跑过的 2014

养生法

019 食疗口臭 让你吐气如兰

医药窗

021 五官科的中医治疗



剪纸: 赵步芳



《放牧》吴伟萍

博爱心 西盟情

文：顾燕君

“茶园绿油油 哎梯田翻金波，哎 ... 五彩花开千万朵 千万朵，哎江三木罗，各族人民哎团结紧向前进，壮志震山河 ... ”还记得曾几何时耳熟能详的《阿佤人民唱新歌》和西盟佤山变幻莫测、沉浮飘动的云海世界吗？偶然间看到了支援西盟医疗的同事拍摄的一些工作照片，就感动到了，简陋的工作环境、简单的医疗器械、一张张纯朴的脸，一双双渴望的眼睛 ... 还有援滇队员变得黝黑的脸庞和认真的表情、坚定的眼神 ...

说起云南，脑海里面浮现的便是丽江、腾冲、版纳 ... 打开云南地图，在体武、秋落、永不老、小马散等各式奇奇怪怪的地名里面，找到了西盟佤族自治县，她位于云南省西南部，通过网络，了解到直到 2010 年底，西盟村才实现通水、电、路、电视、电话五通，无路灯。全村有 457 户通自来水，有 454 户通电，有 114 户通有线电视，拥有电视机农户 319 户；安装固定电话或拥有移动电话的农户数 366 户，其中拥有移动电话农户数 189 户 ... 不知道今天的西盟是否家家有了自来水，按了电视机？更想知道的是我们的援滇医生第一次置身“西盟县人民医院”，映入眼帘的是各种复杂的病种、充斥在耳边的是带着异域气息的佤语，他们当时是怎样的心情 ...

援滇的医疗工作在队员们的全心投入、辛勤耕耘中翻过了一页又一页，在那些照片后面，我们能够看到当地医务人员以及佤族人民越来越多的信任和支持。曾经询问身边援医归来的同仁，身处异国或者他乡，在缺医少药异常简陋的医疗环境下工作的感受，他们都异常珍惜这些经历。在他们的人生中，因为有了这样一次宝贵的经历，所以回首时，不会再为虚度光阴而内疚、碌碌无为而羞耻；在告别那块付出过热忱的土地时，可以自豪地说：我们曾把青春和汗水，献给了那块土地的医疗事业和人民！

《阅医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com



口腔革命进行时

人体中最容易老化的是哪个器官？第一是眼睛，第二就是牙齿。虽然牙齿是人体最坚硬的组织，但它却并非“固若金汤”。在发达国家，人们普遍重视口腔保健，特别是在欧美，牙科医疗不仅仅是治疗疾病，更是为了美容。

随着人们生活水准的提高，越来越多的人开始重视口腔健康。近年来，闵行区中心医院的口腔科门急诊量逐年增长，现在每月可达到 9000 人次，位列上海市综合性医院前茅。而之所以有此佳绩，显然与口腔科的整体医疗质量、服务水平密不可分。由于医院领导的重视，科室目前拥有全进口综合治疗椅 20 台，数字化口腔牙片机、全景机、口腔 CBCT 机、莱卡根管显微镜、登士柏镍钛旋转根管机扩仪及根管长度测定仪、高温高压消毒锅等设备，这些与国际同步的高端设备无疑为开展新技术新项目提供了保障。同时，有着二十多年临床经验的吴春云主任带领的人才梯队日趋成熟也是科室屡创佳绩、发展蓬勃的重要因素。

口腔科共有医生 23 位，其中主任医师 1 位，副主任医师 3 位，主治医师 15 位，硕士研究生 11 位。在这个团队中，大家各有所长，涉及口腔科所有亚专科的方方面面领域，这使得闵行区中心医院口腔科诊治项目齐全，能够开展口腔颌面外科、牙体牙髓病、牙周病科、粘膜病、儿童口腔科、正畸科、修复科、种植等各种诊疗项目。就以口腔修复为例，科室内有专科医师 6 位，其中副主任医师 1 位，主治医师 4 位；6 位专科医师中，有 5 位毕业于上海第九人民医院口腔修复科著名专家。他们能开展各种烤瓷冠、桥修复，残根残冠的保存治疗，各种常规和疑难活动修复、全口义齿修复，套筒冠修复、精密附着体修复，贴面修复和超薄贴面修复，全瓷冠桥修复，美容修复，漂白等。

随着人才的引进，口腔科还开拓了种植牙、上颌窦提升术、GBR 技术、3MLava 全瓷冠桥修复、超薄贴面修复、漂白、微创拔牙等新技术新项目。近五年来，在科研教学上也是不断进取，至今已完成区级科研项目 2 项，发表学术论文 SCI4 篇、核心期刊论文 8 篇，开展新技术新项目 6 项。每年的带教工作更是硕果累累，已经连续八年获得优秀带教科室称号。

种植牙技术，缺牙者的救星！

闵行区中心医院口腔种植开展于 2006 年，是上海市第一批口腔种植 I 类技术项目准许单位。整个种植团队在口腔科科主任主任医师、国际口腔种植学会（ITI）会员、上海市口腔种植委员会委员吴春云主任医师的带领下，经过几年的努力，现已种植了数千颗种植牙，五年成功率超过 98%，达到国际先进水平。科室采用国际上顶尖的 Straumann 种植

系统，为获得高质量种植牙打下了良好基础，科室种植团队成员均经过长期正规系统培训，是值得信赖的团队。目前能开展引导骨再生技术、上颌窦内提升术、上颌窦外提升术等，解决了部分患者因骨量不足、骨高度不足而无法种植的问题，进一步拓展了种植应用的范围。随着口腔锥体束 CT 的引入，对于一些疑难病例，如前牙美学区种植，上颌窦内、外提升术等均能达到精确定位、测量和术中指导、参考作用，吸引了大量的患者。其中一例全口种植病例获第三届上海市口腔医学会口腔种植专业委员会病例壁报比赛三等奖。

微创拔牙技术，拔牙患者的福音

微创技术是二十一世纪医学科学对人类文明的重要贡献，齿科微创技术是医学微创技术的重要组成部分，近几年刚进入国内，口腔科吴春云主任就嗅到了新技术的味道，组织科内大部分医生开展学习，排除万难，引进相关器械和设备，在临床上取得了良好的成效，得到了积极响应，受到病人们的一致好评。

微创拔牙技术其操作中不使用骨凿和牙挺对患牙进行劈开和撬动，而是用专用的高速涡轮机头和专用长钻针先将牙冠和牙根分离取出牙冠，再用微创拔牙刀切断牙周膜，挤压牙槽骨，从而轻柔地拔除牙根。这种操作损伤小，拔牙创口愈合快，从而减轻了患者的疼痛感和畏惧感，避免了各类疑难牙拔除过程中榔头敲击给患者带来的心理阴影和损伤，结合全景片及数字化锥形束 CT，能最大程度减轻拔牙引起的各类创伤和并发症，尤其对于各类埋伏牙等。

显微根管技术，打开治疗新时代

根管治疗是目前保存患牙最好的治疗方法，也是残根残冠保存的基础治疗。根管治疗过程极其复杂，临床报告显示根管治疗的成功率在 90% 左右，不仅需要医生丰富的经验和专业技巧操作，还需要先进的口腔设备进行配合。闵行区中心医院口腔科本着尽可能保存需要保留的牙齿为原则，在吴春云主任的带领下，尽一切努力做好每个牙齿的根管治疗。对于一些疑难病例，尤其是根管不通畅的患者，为了达到最佳治疗效果，科室引进了莱卡根管显微镜，可以在放大 10 倍、16 倍甚至 40 倍的情况下，精确寻找根管口，结合超声根管和冲洗，极大地提升了治疗的安全性和效果，挽救了大量患牙。



第三次全国口腔健康普查的数据显示，我国的龋病发病率是 86%，牙周病发病率为 97%。如此之高的发病率令人堪忧。牙齿，是人类保持口腔功能和美观的重要器官，随着人们口腔卫生保健意识的增强，人们对牙齿的功能修复和美学修复有了更多期待。所幸随着口腔医疗的发展，倡导最小损伤修复理念的口腔修复技术正在日趋成熟。那么，究竟有哪些修复技术，它们又是怎样使我们的牙齿损伤降到最低呢？本期专家为我们一一解答。

Q: 哪些情况下需要做口腔修复？

A: 牙齿由牙冠和牙根组成，由于蛀牙等原因而致使牙冠的一部分缺损，称为残冠，而牙冠大部分缺损，或基本缺失，或仅剩余牙根，称为残根。这种残冠、残根，统称为牙体缺损；如果牙根和牙冠都没有了，也就是整个牙齿缺失所造成的牙列不完整，则称为牙列缺损。专家介绍，牙体缺损和牙列缺损、缺失这三种情况在临床上都需要做口腔修复。

Q: 牙体问题会带来哪些危害？

A: 一旦形成了残冠、残根，牙齿的髓腔、根管就暴露于口腔的有菌环境之中引起牙髓炎；细菌还可以通过根管而到达根尖，形成根尖周围炎。该牙齿成为病灶牙，边缘尖锐长期刺激口腔黏膜可导致口腔癌，进一步感染加重还可以诱发全身的其他疾病，如心肌炎、肾炎等，危害极大。而儿童乳牙的残冠、残根反复根尖炎可能引起恒牙的牙釉质发育不全，如特纳牙，遗留的残根还可以引起恒牙萌出过早或过晚，影响恒牙萌出的时间和位置，导致牙列不齐。

Q: 残冠、残根该如何进行修复？

A: 针对不同牙齿的情况采取的治疗方法有所不同。儿童乳牙的残冠、残根，若引起牙髓炎或根尖周炎需做根管治疗，或影响恒牙的萌出时，应予拔除。恒牙的残冠、残根，根尖周病损较大，牙周情况不良，或对口腔粘膜有长期慢性刺激时，也应予以拔除。牙周情况较好，根尖周病损不大的残冠，可以先进行彻底的根管治疗，然后可通过根管打桩进行修复，最后进行全冠修复恢复其外形和功能。对于牙根粗壮的残根，专家认为可以先予彻底的根管治疗，后进行桩冠修复，或保留后进行覆盖义齿修复。

Q: 为什么可以利用牙齿残根做固定义齿？

A: 多数患者看到自己残缺不全，并且不时作痛的牙根，不以为然，觉得它没什么用，应该拔掉，但如果您残留的牙根能得到及时妥善处理，充分利用，会给您带来很大的益处。专家建议可以利用残根作单纯根桩或金属核桩来恢复牙冠，这种方式叫桩核冠，既舒适又美观，足以乱真。遇到残根两侧少数牙缺

失时，可用处理后的牙根做桩冠固位体或金属核固位体，可以大大提高义齿的质量。还有将残根做金属盖帽后，再做活动覆盖义齿的治疗方法，这样不仅可以保存牙槽嵴的功能，减缓牙槽骨吸收，而且有利于咬压力传导，并能防止义齿下沉，这就好像水中的暗桥墩样，对桥的稳固起着重要作用。遇到全口多数牙缺失的患者，保留残根有利义齿的固位及增加义齿的稳定性，可以提高修复效果。

Q: 为什么牙周病缺失患者愿意采用套筒冠修复?

A: 套筒冠义齿在国外有 40 余年临床应用历史，由内冠和外冠组成，内冠粘在基牙上，外冠和活动义齿连成整体，通过内冠和外冠之间的嵌合作用产生固位力。套筒冠义齿修复缺失牙时，将缺失牙和基牙连成整体，有良好的固位力，能承担比普通活动义齿更大的咀嚼压力，能产生比普通活动义齿更高的咀嚼效率；由于套筒冠义齿对牙周病引起的牙齿松动具有牙周夹板的治疗作用，可以长时间保存剩余牙齿，所以它非常适合于牙周病患者的缺牙修复；又由于套筒冠暴露的金属很少，与以卡环（俗称“挂钩”）的活动义齿相比，套筒冠义齿可以得到自然美观的修复效果。同时，因义齿体积相对较小，异物感明显减小，更为舒适，基牙周围清洁也更方便、更彻底，有利于基牙牙周健康的维持，使用寿命更持久。

Q: 牙列缺损为什么种植义齿修复效果最佳?

A: 种植牙是将纯钛金属经过精密的电脑设计，制造成仿真牙根形状，用微创手术植入牙槽骨内，然后在其上装置假牙，达到恢复缺牙区功能的一种义齿。其功能和外观几乎和真牙一样，是目前世界上最先进的镶牙技术，堪称人类的第三副牙齿。种植牙在 5 年内很少出现松动、发炎、脱落等问题，而且不损伤邻牙，有助于防止牙槽骨的吸收，咀嚼效率也较传统假牙有大幅度提高。用螺丝固位的种植牙牙冠在使用过程中如有不适，还可以拆卸修改。

Q: 种植牙手术一般需要多长时间?

A: 一般来说，种植手术过程在 30 分钟左右，创伤不大，麻醉下患者也没有太多痛感，术后 10 天可以拆线。但由于人工牙根与骨头结合需要较长时间，通常在植入术后 3-6 个月才能进行牙冠修复以恢复功能。

Q: 全瓷修复为什么能满足患者美观需求?

A: 这是一种非金属陶瓷修复，以长石质、氧化铝或氧化锆材料作为内核，表面再烤瓷做饰面的修复体。由于不含普通烤瓷牙所必需的金属内冠，全瓷修复体的色泽、质感、半透明性与天然牙更接近，可以达到更好的美学效果。而且全瓷材料具有良好的生物相容性，对牙龈无刺激，解决了普通烤瓷牙导致牙龈发黑、发炎等问题。同时，因其不含金属，对于头面部的磁共振检查完全没有影响，倍受患者青睐。目前，全瓷材料种类

繁多，制作工艺先进，强度较高，可以制作瓷贴面、单个牙冠、缺牙跨度较大的固定桥。适应范围广，可用于前后牙缺失的修复及牙间隙、牙颜色异常、畸形牙、牙排列不齐等美容修复。

Q: 全瓷牙为什么可以媲美真牙?

A: 全瓷牙因没有金属基底，光线通过全瓷冠部分折射；部分透射，相比烤瓷牙适透性好、立体感强，与天然牙相近，更美观逼真。而且全瓷材料生物相容性好，没有金属渗透，不会引起牙龈黑线，也不会刺激牙龈引起牙龈红肿出血等现象，仿佛这牙齿是本来就属于自己的，从牙龈中长出来，使用起来更舒适。在任何场合的灯光下，也不会透出假牙的真面目，美观效果极佳。专家认为，进口的烤瓷牙制作精良、强度大，都是经国际标准严格测试、审批的，可以在口腔内长久保存，耐用长达数十年，有的甚至终身。其色泽具有和真牙一样的通透性，因色泽可调，外观更胜真牙。

Q: 超薄贴面修复有哪些优点?

A: 首先是安全不磨牙，可以最大限度保护牙体组织，不刺激牙龈，保持天然牙齿长期的健康。再则颜色效果更好，不存在金属烤瓷牙的金属离子使得牙龈变色的问题，而且具有良好的透明性和遮光性，因不含有任何金属成分，不变色可以达到永久的美白效果。

超薄贴面特别适用于牙齿容易过敏，害怕或者拒绝磨牙，对前牙的美学要求较高且有一定经济水平的患者。

TIPS 专家提醒



活动义齿的维护

牙列缺损和牙列缺失都需要做义齿，也就是镶牙。义齿分为固定义齿和活动义齿，对于活动义齿，很多老年人认为一副义齿可以戴十几年，甚至几十年。实际上，活动义齿是需要定期维护和更换的。一般活动义齿 1-2 年需要进行微调，5-6 年建议换一副，这样对于牙槽骨和口腔黏膜的健康都是有利的。另外，因为义齿和真牙之间会有食物残留，所有活动义齿需要每顿进食后拿下来清洗干净，并每晚睡前取下泡在冷水中。

术在精诚

高大的吴春云主任笑容温厚，言语随性，不知是几十年职业练就，还是性格使然，反正这样一张颇具亲和感的面容，让不少坐在牙科椅上忐忑不安的病患心中不由多了几分踏实。

从跨出校门的那一天起，口镜、牙镊、探针、牙钻……就成了吴春云主任最熟悉和亲近的伙伴，二十多年来，牙科诊室里的一刀一具伴着他走过了无数个春夏秋冬。问起他成为一个牙科医生的初衷，他说，当年学医，还是懵懂，直到自己第一次为病人立竿见影地解决了牙痛烦恼，看着病人满意离去，那一刻心中奔涌的成就感和满足感，让他真正爱上了牙科医生这个职业。

在欧美，牙科医生是一个严格的行业，经过重重考核才能上岗，然后还要在公立医院实习或执业多年后才能取得独立行医资格，而国内由于历史原因，相对来说，很多地方的牙科治疗水平还是令人担忧。不过对此，吴春云主任认为不能一概而论，“中国地域广阔而且还在发展之中，医疗水平是有一定的差异性，但就我们医院来说，现在的医疗设施已经毫不逊色于发达国家，有些方面甚至优于美日等国外的私人诊所。而且我们科室里的医生都是经过10年以上的专业培训，在临床上积累了一定专科经验的。”

老话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，小小一颗牙，确实不容小觑。吴春云主任介绍道，口腔在面部，不仅与脑部神经相连，而且与糖尿病、心脏病也有关联。牙周发炎，若不予以重视或处理不慎，也可能会导致生命危险。所以，他要求自己科室里的每个成员，必须专心致志于临床，认真对待每个病患和病情，严谨执业。“牙科医生绝对是个细巧活，所以我们中国最初的整形医生大多是出自口腔科的。口腔科看似简单，其实分工是很精细的，矫正、补缺、修复，还有治疗面部受损、肿瘤的口腔外科等等，算下来也有几个分科，所以我们采取分科配备人员，让每个医生能够术有专攻。”让他感到骄傲的是，科室里虽然只有23名医生，但人人努力专注于各自的岗位，即使在每天面对门诊量三百多人次的超负荷运作中，他们也没有烦躁与抱怨，而是积极做好与病患的沟通工作，保持了高水准高效率的诊治质量。

数码时代，很多病患通过网络就可以充分了解医院的设

施服务和专家医生的治疗能力，这使得前来就诊的病患中不光有闵行周边地区的，更有不少远道而来的。在吴春云看来，这是对他们医术的认可，更是一种督促。站在2015年的路口，吴春云对自己也对整个科室提出了更高的要求。比如，前台安排口腔知识全面的口腔专科护士担任，这样一来，由于对全科每日初复诊上班医生完全了解，可以更好地与病患沟通，把病患的要求明确传达。去年以来，通过网络、微信等手段进行预约复诊的措施，也大大减少了病患门诊等待时间，让患者不再因此而怨气冲天。吴春云主任还计划取得领导的支持，将牙科的挂号预约都安排在一个楼层，让病患不用为就诊付费而上下楼跑来跑去。

“德成而上，艺成而下”。想病患所想，是医德，急病患所急，靠医术。德艺双馨，大医精诚。

吴春云主任坚定的认为，在医术上从来没有捷径可走。在他的科室里，对于诊疗中出现的问题会第一时间及时总结分析，每个月都会对科内医疗质量进行讲评，使每个医生更加完善自己的治疗方案；每年都有医生去参加最新技术的学习培训，针对科内各种薄弱环节还会组织专题讲座。层层把关，力求让科室里的每个医生都能经验日臻丰富，技术日趋精炼。

“口腔治疗讲究精心细致。虽然现在已经进入数码科技时代，我们科室的新技术新项目开发也几乎与国际同步，像种植修复，就是上海市第一批获得治疗资质的，但所有这些都离不开传统技术为基础。”新的一年，吴春云主任对人才培养给予厚望，他希望自己能像当年的师长那样，一带一、手把手地教导身边的年轻人，让后辈们懂得医术的传承，在精，更在诚。

PROFILE

吴春云

现任上海市闵行区中心医院 /
复旦大学附属闵行医院（筹）
口腔科主任

1988年毕业于原上海第二医科大学口腔医学院，主任医师，上海市闵行区医学会口腔学组组长，闵行区政协委员，闵行区口腔质控副组长，上海市医师学会口腔医师分会委员、口腔种植专业委员会委员、口腔基础专业委员会委员。对口腔科常见病、多发病及口腔科疑难疾病诊治经验丰富，擅长口腔颌面部外伤及良恶性肿瘤诊治、口腔种植、固定修复、复杂根管的治疗等。



Edited by G. Basso, G. Basso, W. Basso
ITI Treatment Guide
ITI
Author:
G. Basso
G. Basso
G. Basso

七大护齿误区，你知道吗？



当你展颜微笑时，一口整齐皓齿无疑会令你倍添风采。就社交礼仪而言，一口健康清新的牙齿，也从侧面展现出一个人的教养和风度。而从健康层面考虑，坚固的牙齿，可以让我们杜绝许多病患，减少很多生活的不便和痛苦。所以，为了让我们 60 岁时依然还能与一口好牙相依相伴，就从现在开始，学习如何正确保健牙齿，防治常见的口腔疾病吧。

误区一：为了避免损伤牙龈，使用漱口水

现在很多年轻人，可能是受广告影响，也可能是为了图方便，他们觉得刷牙麻烦，开始改用漱口水。然而事实上，牙刷的作用是漱口水绝对无法替代的。刷牙可以有效去除口腔内 75% 以上的牙菌斑，同时还能起到按摩牙龈的作用。而漱口水虽然能够清洗掉口腔内的食物残渣，让你的口气清新，但是对于藏匿在牙齿缝隙里的牙菌斑却是无能为力。

口腔科专家建议：在用牙刷充分清洁口腔后，再使用漱口水漱口，这样可以将牙刷没清洁干净的食物残渣更好的清扫。漱口水最好每天使用数次，在早晚刷牙之后和进食后，每次 5-10 毫升，含漱时间至少 3 分钟。牙刷的选择也很关键，相对大头牙刷，灵巧的小头软毛牙刷可以更好地清洁到牙齿间隙，减少牙齿和牙龈受伤的概率。

误区二：刷牙时出血只是小事情

许多人都有刷牙出血或者吃饭时出血的经历，以为这是自己刷牙太过暴力，或者是身体缺少维生素 C 引起的。医生会告诉你，其实这种想法是错误的。健康的牙龈在刷牙、进食时是不会出血的。牙龈是很脆弱的口腔软组织，很

容易遭受细菌的攻击并引起牙龈变红、肿胀、疼痛等症状。在这种情况下，受到牙刷或者坚硬食物的按压，就会出血。如果对此掉以轻心，牙龈炎会导致更加严重的牙周炎，而引起牙齿松动，牙齿脱落，牙周脓肿等更严重的症状，还可能与冠心病、糖尿病、败血症、肾炎、肺炎等全身疾病相关。

口腔科专家建议：发现牙龈出血千万不要任其发展，要意识到其严重性，及时就医，去除牙石，同时认真刷牙，尽可能达到清除牙菌斑目的，治愈牙龈炎症。另外，牙齿出血也可能是血液病的早期信号，如白血病、血友病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等疾病的临床症状。所以如果用一般的方法不易止血，就要高度警惕了。

误区三：夏天酸倒牙很正常，忍一忍就过去了

面对酸冷食物，牙齿却酸到不行，这种感觉很多人都会有过，但这绝不是正常现象，而是牙齿敏感的主要症状。你牙齿的牙本质暴露，所以遇到刺激性食物，牙本质内的细微神经纤维开始应激反应，产生酸胀刺痛的感觉。如果

不及时进行改善性治疗，反复刺激会引起牙髓神经炎症而疼痛更加剧烈，甚至引发牙齿坏死现象。

口腔科专家建议：首先要尽快去医院检查引起酸痛的原因，并进一步修补，在恢复再生之前不要吃骨头、硬壳类的食物，减少对牙髓的损伤。日常则要使用专业抗敏感牙膏和软毛牙刷，并多吃含钙食品，如豆腐、牛奶、芝麻、豆制品、虾皮等，美味又多钙。专家还提醒，如果平时有良好护牙习惯，但仍然有频频“倒牙”的情况，就要警惕胃食管反流等消化系统的疾病。

误区四：个别牙齿脱落可以置之不理

当个别牙齿出现松动或者脱落时，有些人会因为不影响美观或者怕麻烦而选择置之不理，殊不知，如果牙齿缺失时间过长，可能导致相邻的牙齿倾斜，或者对颌的牙齿伸长。而且，缺牙过多，咀嚼效率也会随之下降，进而导致消化吸收不良等其他肠胃系统疾病和营养不良。

口腔科专家建议：牙齿脱落后3个月左右应该进行修复治疗。种植牙、固定义齿、活动义齿等口腔修复都是可取的治疗方法。同时，专家也提醒大家要注意平日的生活习惯，若牙齿反常松动也可能是恶性肿瘤的先兆。有研究发现，牙齿不好会诱发口腔颌面部各类肿瘤，牙齿脱落比率高的人，食道癌患病率增加136%，头颈癌患病率增加68%，肺癌患病率增加54%，也就是说，脱落牙齿越多，癌症发病率越高。总之，牙不好，不仅影响容貌、语言，更会影响全身健康。

误区五：洗牙会磨损牙釉质，造成过敏、松动、牙缝变大等后遗症。

牙龈有严重炎症的人，洗牙时难免有出血情况，这让不少人产生洗牙损伤牙齿的错觉。其实，正规洗牙使用的是超声洁治器，通过超声波震动把附着在牙齿上的已经变硬的牙结石从牙面上振荡下来。这很像超声波洗碗机，我们把碗放在超声波洗碗机里，从来不用担心它会把碗上的花洗掉。是因为超声波让牙石和牙齿之间产生一种冲击，把污渍冲掉。有人洗完牙后有过敏、松动等感觉，是因牙石过多造成牙龈萎缩，一旦清除牙石，牙根表面暴露，被牙石堵塞的缝隙也会显露出来，这时对冷热酸甜自然较为敏感，所以洗牙后短时间内应该注意避免食用过冷、过酸等刺激性强的食物。

口腔科专家建议：洗牙前，应该先适当减轻牙龈炎症以减少洗牙过程中出血情况。每半年到一年洗牙一次，可以有效预防牙龈炎和牙周炎，有利于维护牙周组织健康。

误区六：洗牙可以美白

洗牙可以清除牙齿表面的着色，帮助牙齿恢复正常光泽及颜色，但洗牙无法改善牙齿内部的色素沉着，所以，洗牙的主要目的是给口腔一个清洁健康的环境，而绝非美白。

口腔科专家建议：必须选择在正规医院牙科进行漂白牙齿，一般使用经过验证的材料和规范的操作技术，可以达到98%以上的美白效果，同时，漂白还有防止龋病发生，改善口腔卫生，使牙周袋变浅的效果。但不同的牙齿、不同的个体效果存在一定差异，漂白一般需要1个月左右时间，最长不能超过3个月。对于严重着色的四环素牙漂白次数较多，疗程较长，需要6个月到2年，而且颜色复发的可能性较大，需要定期进行轻微的漂白治疗，以巩固效果。

医生还提醒，正常的牙齿本身呈现微黄色，不可能通过美白牙膏多刷几次牙就变得洁白无瑕，所以不要轻信美白牙膏，更因警惕这类牙膏中含有的腐蚀性成分损伤牙釉质。

误区七：饭后嚼口香糖就可以代替刷牙

嚼口香糖，虽然能够刺激唾液分泌，并粘出一些牙齿缝隙中的食物残渣，还能缓解紧绷的神经，有缓解压力的作用，口香糖中的木糖醇抑制致龋菌的生长、产酸、集聚，抑制生物膜成长，有助于预防蛀牙，但口香糖绝对无法取代牙刷清洁和保护牙齿的效果。而且长时间嚼口香糖，还会使面部肌肉处于紧张状态，引起颞颌关节紊乱，有的还造成晚上睡觉磨牙的恶习。

口腔科专家建议：饭后咀嚼口香糖10分钟最佳，可以达到清洁食物碎屑的目的。但佩戴假牙的人就不要再吃口香糖了，因为糖胶树胶和假牙持续摩擦，会在假牙上形成创面，使化学物质析出，危害肾脏和神经系统的健康。

TIPS 3个关键词 护齿有良方

关键词：1厘米

刷牙是去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔清洁的重要自我口腔保健方法。最有效正确的做法是：挤出1厘米长的膏体，并且将膏体的一半挤到刷毛里，这样刷牙时氟才能慢慢释放，起到护理牙齿的作用。

关键词：3分钟

有效刷牙是保证每颗牙齿都要面面俱到，顺序是先清洁上、下颌牙齿外表面，再清洁上下牙齿内表面，然后是轻轻转动牙刷清洁咀嚼面和舌头。刷牙应早晚各一次，每次不少于3分钟。

关键词：10分钟

饭后半小时，口腔内食物残渣开始发酵产生酸性物质，所以，餐后10分钟内应尽快用清洁温水或淡盐水漱口，这是最常用的清洁口腔方法。清洁牙间隙建议用牙线或牙间隙刷。而饭后若立刻刷牙，口腔环境为酸性易磨损牙齿，应等1小时后再刷牙。



口腔， 身体健康的镜子

生活中，我们往往以口腔的“美白”与“清洁”为主，对口腔疾病也认为只是小毛小病，不足为患。然而事实上，口腔健康犹如我们身体的一面镜子，可以反映出一个人身体健康的优劣。专家指出，口腔疾病如果不及时得到治疗，往往会因小失大。病从口入，我们究竟该如何防微杜渐呢？

五大妙招 龋齿防控

龋齿，俗称“蛀牙”，是一种以细菌为主多种因素协同作用所导致的牙齿硬组织进行性病损。主要包括四个方面因素：细菌、饮食、宿主（牙齿和唾液），以及时间，四者相互关联。

2009年公布的中国第三次口腔健康流行病学调查数据显示，中国居民各年龄段的龋齿率均居高不下，5岁儿童的乳牙龋患达66%，平均有龋齿3.5颗；35-44岁中年人龋患率88.1%；65-74岁老人的龋患率高达98.4%。

龋齿不仅需要临床的治疗，更重要的是保健预防，如果预防不当，龋齿就有可能继续发展为牙髓炎和根尖周炎，甚至能引起牙槽骨和颌骨炎症。龋齿的继发感染可以形成病灶，从而进一步导致关节炎、心内膜炎、慢性肾炎和多种眼病等全身其他疾病。

口腔健康是全身健康的基础，而维护口腔健康的基础是通过自我和专业的口腔保健。为此，中华口腔医学会将

发布《中国龋病防控策略及政策建议》和针对大众的“龋病自我评估指数”，旨在进一步提高口腔医生和群众对龋病危害的认识，积极采取措施防控龋病的发生和发展。

不良口腔卫生习惯及生活方式，是导致中国居民龋患率居高不下的主要原因。

专家建言：预防龋齿有五大妙招——刷牙、窝沟封闭、减少或控制饮食中的糖、使用含氟牙膏、定期检查牙齿。要降低患龋率，保持口腔健康，必须从小开始，养成良好的饮食习惯和口腔护理习惯。

龋病共有三级预防

一级预防：一是预测疾病发生的概率逆转龋病的发生和发展、静止过程。二是促进口腔健康，普及健康教育，合理营养，定期口腔检查。三是实行预防措施，合理使用氟化物防龋和窝沟封闭措施。

二级预防：早发现、早诊断、早治疗。包括定期检查，X线片等辅助诊断，在检查诊断基础上做早期填充治疗，阻止龋病进程，尽可能恢复正常的牙体形态。。

三级预防：防止龋病的并发症和恢复功能。

龋病预防的方法：

增强宿主的抵抗力。

饮食控制。

菌斑控制。

定期进行口腔健康检查，做到早发现早治疗。

牙周细菌 危害全身

牙周病是最常见的口腔疾病，牙周病主要发生在牙周组织里面，包括牙龈、牙周膜、牙骨质、牙槽骨的疾患。最早期的时候不易被患者发觉，当患者发觉并就医治疗时，牙周健康已遭到严重破坏。

牙周病和全身健康的关系包括两个方面，即某些全身疾病和状况对牙周病的发生发展及治疗反应的影响，另一方面则是指牙周病对全身健康和疾病的影响。

近十年来的大量研究表明牙周感染可能是心脑血管疾病（动脉硬化、心肌梗死、脑卒中等），糖尿病妊娠并发症呼吸道感染、类风湿性关节炎等疾病的危险因素。

牙周病影响全身疾病的可能机制有：直接感染、细菌进入血液循环扩散、牙周细菌及其产物引起机体的免疫反应和炎症。

牙周病的预防措施

牙周组织的疾病，多数是由不良的口腔卫生习惯引起的，因此牙周病应该以预防为主。良好的生活习惯，正确的口腔健康预防意识，选择合适的预防健康产品，综合起来，能够有效预防和阻止牙周病的发展。

- 1、注意口腔卫生，养成良好的卫生习惯。
- 2、密切注意牙周疾病的早期信号。
- 3、有效提高牙龈及口腔的免疫能力。
- 4、养成健康的饮食习惯。



5、定期进行口腔检查。

6、注意饮食方面的卫生预防意识。

7、戒除不良习惯（偏侧咀嚼习惯；偏食习惯；紧咬牙、咬嘴唇、咬笔、咬指甲、张口呼吸；吸烟习惯等）。

根尖周炎 感染凶魔

根尖周炎对身体的危害除了表现疼痛引起的全身不适之外，还有一系列因炎症感染引起的其他方面的危害。

其感染源可通过感染部位的血管进入血液循环而影响全身，形成菌血症或病灶感染，细菌进入血液后对患有风湿性心脏病的患者危害极大；还可加重糖尿病的病情，引起全身不适；对体弱和抵抗力较低的患者，可导致长期发热；如在急性期病情得不到有效控制，炎症可继续发展并扩散至颌骨，可形成颌骨骨髓炎，危害严重。

阻生齿 人类恶魔

阻生齿或附近牙根常由于人类颌骨发育不足或位置不正，不能萌出到正常咬合位置。阻生齿牙冠表面常有龈瓣覆盖，难以清洁，常常会发炎、疼痛，严重时脸颊肿胀，张口困难，甚至全身发烧，颌下淋巴结肿大，视感染扩散途径的不同，还可形成皮痿，上颌窦痿，口底蜂窝组织炎，甚至形成极危险的海绵窦栓等严重并发症。阻生齿还会引起邻牙龋坏、松动，牙槽骨吸收等。

阻生齿长期反复炎症可影响咬合，导致单侧咀嚼能力和咀嚼效率低下；严重的还会使消化功能受影响，身体健康受损；颞下颌关节受损；颜面不对称，影响容貌等。

阻生齿的临床处理：

- 1、如果阻生齿发现较早，萌出位置不正如斜位萌出或无对颌牙，应尽早拔除，以免留下后患。
- 2、如果阻生齿垂直萌出，但颌骨空间不够，而反复炎症者，应择期拔除。
- 3、如果阻生齿位置较正，且有空间萌出，应注意口腔卫生清洁，早晚刷牙，定期检查，发现龋坏及早充填，一旦出现大面积缺损，建议拔除。



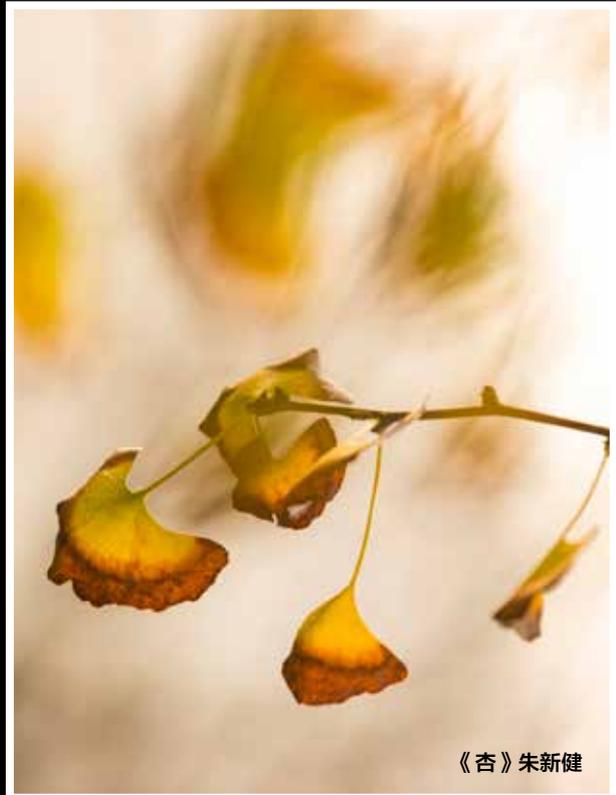
《闹元宵》朱洪松



《期盼》徐萇



《北极熊》柏晓璐



《杏》朱新健





《童年》黄中岳



《上帝打开了一扇窗》王华



《都市枫情》张浩



爱尚摄影

阅中心 2014 年度职工摄影作品展

文：摄影社团

时序更替、岁月如歌，当时间叩响 2015 新年的大门，“爱尚摄影”——阅中心 2014 年度职工摄影作品展如约而至。

此次摄影展得到了全院摄影爱好者的踊跃投稿和积极支持，前期收集到投递作品约 200 幅，员工们以自己的独特视角，用镜头捕捉记录了一个个精彩美好的瞬间。作品或记录医护人员的忙碌身影，用照片讲述医患之间的真情故事；或以绮丽风光、风土人情为主题，抒发自然与人文的神奇与博大……参展作品有的大气磅礴直抒胸臆，有的舒缓细腻娓娓道来，充分展示了摄影爱好者们对工作、对生活的热爱与赞美之情。

“爱尚摄影”建团三年来，医院的摄影玩家们 在技巧上都有了显著的进步和提高，衷心希望本次展示能为大家带来美的享受，并以此激发更多的员工对摄影的兴趣和爱好，通过手中的相机去观察生活、记录生活，留住那些激动人心、感人至深的瞬间，让我们共同赞美生活，展望阅中心更加美好辉煌的明天！



志愿者的风采 ——西盟五镇二乡助医巡诊实录

文：杨宁

在西盟人民医院工作的日日夜夜中，我从一个专科医生逐步转变为一个外科全科医生，每天和同事们一起查房，一起制定治疗方案，一起处理各种外伤急症患者，一起奋斗在各种手术台前。在体验当地百姓就医的过程中，我们发现百姓在这个大山环绕的西盟看病是如此不便，健康保健意识基本缺乏，基层卫生院由于人才匮乏，许多基本的医疗救治都无法开展。于是萌生了下到西盟下属的七个乡镇卫生院进行助医巡诊的念头。由于我们在各个岗位都有工作任务，便讨论决定利用双休日中的周六来实施下乡助医巡诊活动。这个想法得到了县团委、卫生局、医院各级领导的肯定和支持，纷纷为我们的活动解决各种实际问题。

离西盟最远的新厂镇卫生院是我们活动的第一站，在经历近3小时的颠簸山路，到达目的地时已是中午。卫生院坐落在一处山坡阳面的狭窄空地上，放眼望去，蓝天白云骄阳，满目青翠，茶田米莽漫山遍野，让人目不暇接。但卫生院内医疗条件和医务人员的生活环境却简陋局促，以两名退休返聘的老主治医师为支撑的十几人的医疗团队，需面对一万两千左右的当地少数民族百姓，其中大部分为村医，只能提供基本卫生防疫保健工作，卫生院连最基本的血、尿常规检查还在筹备开展。当地人民生活水平仅保持在解决温饱问题，对健康保健的要求微乎其微，甚至还有小病硬扛，大病请“魔巴”的风俗。在和当地卫生院的同仁们共进午餐后，我们马

上为当地医务人员进行专业技能讲座及培训，并详细解答他们的工作中碰到的问题，根据他们的现有条件对卫生院的诊疗提供最大的技术支持。下午又对闻讯而来的当地佤族百姓开展义诊，在各自专业范畴内尽可能为大家提供医疗服务。一个下午很快就过去了，当看完所有病人，回到住处已是晚上九点多。虽身心疲惫，我却毫无困意，直到总结好下乡经验，调整好下次的针对性讲课内容，才昏然睡去。

分布在大山深处各个村寨里的村医们每次来卫生院开会学习极其不便，所以第二次我们选在村医固定开会学习的日子。清晨，暴雨，山路，浓雾，背起行囊，我们来到西盟下属和缅甸相隔最近的一个乡——岳宋乡卫生院，进行第二次下乡助医巡诊活动。

当我们到达时，正逢一个三岁儿童不慎跌伤，鼻唇部一个3厘米的伤口，鲜血直流，孩子因恐惧疼痛哭闹不止。我们放下包袱，穿上白大褂，立刻为他面部裂伤清创缝合止血。之后我们参观了卫生院的医疗设施，并为卫生院医务同仁及各村寨村医进行抗生素的合理应用、实验室检查步骤及检验结果临床解读、实用外科操作技能的培训讲座，同时就医疗检验用药等环节中碰到的问题作了详尽的解答。我们也受到了卫生院同仁的热忱招待，感受了当地独具边疆异域风情的饮食与文化。

力所乡卫生院是第三站，当在去力所乡的半山腰看到如



此雄伟壮观的云海奇观时，身上的疲惫顿时一扫而空。一望无际的云海配以漫山遍野的茶树，真不愧为佤山的云上茶乡。但卫生院的条件和当地居民的卫生保健状况与美丽的风景相比却显得相形见绌，卫生院的医务人员利用有限的条件为附近的百姓提供着基本医疗，稍复杂的病症就需要转到西盟县人民医院。所以随着下乡活动的深入，我们越来越感觉基层医疗的艰辛和对基本临床知识的渴求，同时也感到基层医疗的改善任重而道远，绝非一两次授课能够改变的，只有依靠无数个志愿者的不断坚持，努力，承接，改变才能成为现实！

藤索桥，库杏河，弯弯山路中课镇，又是周六，我们沿着河边的山路来到佤山深处的中课镇卫生院，进行第四次助医巡诊活动。中课镇位于库杏河上游一处较开阔的空地上，沿着库杏河分布着许许多多的村寨，村寨居民仅依靠横架在河上的一座座窄窄的藤索桥和外界行车的水泥路相连。只有走过这里的山路藤桥的人才能体会当地居民出来一次的不容易，为此我们还专门体验了一下走过藤索桥的感觉，这也是我们对如此多的村医来参加我们活动肃然起敬的一个原因。当我们讲完预定内容后，结合当地的特点我们又提出许多临床问题和大家讨论，分享在工作中的经验和教训。当热烈的讨论结束后，明显感觉和大家拉近了距离，大家对我们的感谢是质朴的，真诚的。

勐卡镇是西盟县海拔最高的小镇，地处中缅交界的一个重要交通要道上，许多缅甸佤邦的百姓选择在这里赶集

交易，所以勐卡镇卫生院所面对的不仅仅是辖区内一万八千当地百姓，还面对着近五千外来人口的医疗需求。勐卡镇卫生院是我们助医巡诊的第五站，当站在2000米的山顶上后，我们真正感受到了西盟的寒冷，这儿的温度比山脚下低5-8度，风吹过时阴冷入骨。而卫生院的条件让我们更感寒冷，没有自来水，没有任何检验项目，有的只是当地医护人员的苦苦支撑，个人临床经验是当地诊疗患者的最直接方法。我们的培训讲座受到了当地医务人员的极大欢迎，讲完课大家已放下拘谨，在临床经验的讨论中，纷纷提出问题，我们就孕产妇肺炎治疗、儿童抗生素用药、腹泻的治疗技巧等常见病问题进行详尽的解答。我们希望通过有限的“传医布道”，提高当地医务人员的医疗水平，从而有更多的患者受益，这项工作我们在做，也希望有更多的人来接着做。

第二天，我们又马不停蹄来到勐梭镇卫生院，进行第六次助医巡诊活动。勐梭镇地处西盟地区最大的一块平原，人口集中，经济在贫困县是相对发达的，所以勐梭镇卫生院也是我目前所看到的硬件条件最好的卫生院。检验项目较多，新落成的住院部小楼也整洁宽敞，最让我吃惊的是居然在会议室内有一套和北京大学医学院的远程会诊多媒体设备，相信良好的硬件条件能带给患者不一样的就医体验。一如既往，我们依旧在各自的领域内为大家提供医学知识普及教育，现场解答着各种临床问题，最后还就来西盟医院所碰到的外伤骨折是选择西医骨科疗法还是选择当地特色中医草药治疗展开一场头脑风暴似的大讨论，大家各抒己见，通过讨论，也激起我对中医草药的浓烈兴趣，探访中医草药的医疗现状也将列入我在西盟的下一个目标。

临近归期，我们如约再次背起行囊，向西盟最后一个乡镇卫生院——翁嘎科镇卫生院进发，进行我们在西盟的最后一次助医巡诊活动。弯弯曲曲的山路早已习惯，一路的云海奇景也见多不怪，大家都在思考着如何让这最后一堂课带给乡镇村寨医务人员最大的收获。当我们的授课一结束，大家就纷纷提出临床中碰到的问题，我们就外伤患者如何预防性使用抗生素、开放性外伤是西医治疗还是中药治疗进行了详尽的解答，有许多观点都是结合在西盟工作中的感悟，非常切合实际，相信我们的付出会给大家带来收获。

历时三个月，回首这七次卫生院的体验，我感触很深。基层医疗状况不容乐观，西盟边疆各民族百姓因受地域、文化、经济的限制，只能接受最简单的医疗服务，而分布在县级医院以下的乡镇村级医疗机构更因为缺乏基本的医疗设备、不断更新的医疗知识、掌握基本综合技能的医务人员，也只能为当地百姓提供最简单的医疗服务。我想，作为志愿者，我们不仅仅是在各自的岗位做好本职工作，还要在各自擅长的领域进行“传、帮、带”，教会更多的人掌握先进的技术和理念，才有可能提升一个地区的医疗水平，进而使当地的患者受益。



为梦想奔跑 ——我和我跑过的 2014

文：王华



我叫王华，是个重名概率很高的普普通通的朝8晚5的上班一族。

2014年年初的我，大腹便便，皮肤白嫩，珠圆玉润，体重直逼80KG；爬楼梯三层气喘吁吁、直冒虚汗；腰围不断增大，每次买裤子都要重新量尺寸，不照镜子，自欺自人；中度脂肪肝和尿酸高每次体检都困扰在心头。

2014年年末的我，脸部黝黑，精神抖擞，体重64KG；M号的衣服随便试，镜子照照很喜欢；

11月中旬单位体检，中度脂肪肝不见了，尿酸不高了；人见人夸，天生励志。

关于我跑过的2014……

真正的改变，要从5月17日“2014万马郊野半程马拉松赛”开始说起，而谈及这项赛事又要从万马微群这个微信群说起。经好心人指引，我踏入“万马微群”，它的群口号是：“一群人，一辈子，一万个马拉松”，这是何等的气魄！一辈子一起跑一万个马拉松，多么伟大的励志梦想！在微群创办人的发起和倡议下，N多的志愿者共同努力下，一场民间的草根半程马拉松赛在家门口春申万科郊野绿园隆重举办。本着要积极参与群活动的做人原则，我举手申请摄影志愿者，被组织选中，分担部分摄影任务。赛事的成功举办，在圈内引起了不小的轰动，而我拍摄的照片更是被群友和参赛运动员一致认可，大力赞许。

在整理赛事照片时，运动员矫健的跑姿、完赛冲刺时拼命夸张的表情都极大地刺激着我那刚刚在“起跑”的运动神经，借着“万马郊野半程马拉松赛”的东风，在热心群友的帮助下，我一举突破10公里平台期，正式开启自己的跑步人生。

借着万马微群“每周至少运动3次，每月至少运动15次”的群规，我给自己制定了“隔天跑步+周末LSD（Long Slow Distance，即长距离慢跑）”的跑步策略，现在看来，这个策略倒是符合了既有跑量又有休息的规则。对于上班朝8晚5、下班还要照顾孩子的人来说，夜跑成了我自然而然的选择，偶尔也会起个大早跑上一跑，周末有约跑就参加，没约跑趁着女儿上课的时间抓紧LSD。

跑完后及时在群里文字报告，在微信朋友圈图文打卡已经成为我的习惯。看到的群友都会为我鼓掌加油，让我充满温馨和力量。而在微信圈我会配上佳明620所显示的本次跑步的详细信息照片，和自己一段时间内拍摄的各类照片，还有自己跑步中想到的对生活对跑步的感悟，好朋友们都会给予积极的评价和鼓励。

随着自己跑量的增加，以及野半马的体验，参加官方比赛

的想法也越来越强烈，终于促使我和群友们一起报名2014上海国际马拉松赛半程比赛。我的人生首次马拉松在紧张、兴奋、期待等复杂情绪中拉开。

我按照自己既定的方案和节奏跑，平均配速在比赛氛围的刺激下，比平时有所提高，那天我完全专注于跑步，一路风景也无暇欣赏，最终官方成绩为：1小时45分51秒。当我尽最大力量冲向终点时，没有预想中的呐喊和狂吼，没有心情澎湃，没有泪流满面，我只是急着想要与女儿分享我的“处女马拉松”。

回想我跑过的2014年，感慨颇多。

从没有想到过自己的体重能再到64Kg；从想过自己能参加马拉松赛，半程能跑出1小时45分51秒的成绩；从想过这么快脂肪肝、尿酸高能从我身上消失，可这些都切切实实于2014年发生了，这就是坚持跑步带给我的看得见的惊喜。

当我跨过最初的门槛，穿上跑鞋，坚持奔跑，我越来越发现跑步这件事已经超出了运动的范畴，它除了带给我健康，也已经成为我的一种生活态度、一个审视自己的机会。跑步让我有了一段可以胡思乱想、不加限制的自我独处时间，跑步给了我一个接近自己的途径。而当时空变换，当我奔跑在路易斯湖畔、圣劳伦斯湖畔、巴尔地摩港口码头、波士顿希尔顿酒店周围，都真真切切的增加了我对异域风情的体验感受。

许多人都会问我同一个问题：“你是怎么坚持住的？”为女儿树立一个行动的榜样是我跑步的初衷和动力源泉。我一直记着一句话：行动是最有力量的榜样，而事实就是如此，当女儿对打跆拳道要退缩时，我告诉她爸爸的坚持，并帮她找出想放弃的原因再加以辅导，她又能愉快地继续坚持下去，我认为这就是行动榜样的力量。

除了树立榜样的力量外，高位截瘫患者的自立自强精神亦给了我跑步的动力。我作为小组组长参加了“隐形的翅膀”公益活动，活动重点是关注高位截瘫患者，年末还举办了“人生不设限”截瘫患者家庭公益纪实摄影展。越走进高位截瘫患者的生活，越被他们的自立自强的精神所感动，越感到能跑步是一件多么幸福的事情。于是每每有犹豫是否要跑的时候，想想那些截瘫患者，我立即会愉快地穿好跑鞋走出家门。

关于我的跑步梦想……

享受跑步、享受马拉松、跑遍马拉松，和志同道合的跑友一起。

正如村上先生所说，跑步本就是一个“难以确切形容”的事情，而如果真正要去理解跑步，唯一的办法就是自己穿上跑鞋，跑进了阔的天地。

食疗口臭 让你吐气如兰

口臭往往会妨碍人际交往，比如让心爱的人嫌弃、应聘遭拒、同事不接近、上司不赏识、社交场合受到冷遇……令人尴尬的口臭，往往容易使心理自卑的人更趋自闭，甚至影响正常生活。而口臭如长久不治疗，听之任之，身体也会随之出现相关病变，容易导致肠胃功能衰竭、气血虚弱、阴阳失调、自卑、孤僻、心理障碍、缺乏自信、失眠、忧郁、便秘等病症的发生，危害人身健康、后果不堪设想。

口臭的病因有多种，主要可归为以下两大类：

1. 口腔不洁引发口臭：口腔疾病及口腔不洁、菌斑牙垢的堆积等口腔环境是造成口臭最直接的原因。

2. 胃肠疾病、幽门螺杆菌是口臭主因：凡是引起肠道内容物潴留的疾病都会因气味反流引起口臭。如先天性食管狭窄、胃扭转、肠梗阻等，因食物潴留、发酵，引发口臭；食管炎、慢性胃炎等，由于消化道动力障碍，肠道内容物潴留而出现口臭；经常便秘发生口臭；食管癌、胃癌、肠癌等，因占位病变，影响排空，发生内容物潴留，出现口腔异味。

口臭食疗方 日常保健

治疗口臭，清淡饮食是关键，多吃含有丰富纤维素的食物有利于清洁口腔，还应适当食用具有清热化湿避秽除臭的食品，如茴香作汤饮或生嚼；橘饼常嚼食；用苏子煮水漱口；乌梅脯含化等均有祛除口臭的作用。以下的食疗方法，则让你在品尝美食的同时轻松赶走口臭。

咸鱼头豆腐汤

功效：咸鱼头味甘兼具清热作用，而豆腐性凉有清热解毒之效，对于口腔溃疡牙龈肿痛口臭及便秘等都甚有功效

原料：咸鱼头 1 个豆腐数块生姜 1 片

做法：洗净所有材料，咸鱼头斩件稍煎后与生姜同放入煲内，加入适量清水用猛火滚约半小时放入豆腐，再滚 20 分钟便可。

生芦根粥

功效：专治因舌干或牙龈肿烂造成的口臭

原料：芦根 30 克大米 50 克

做法：芦根洗净后放入煲内，加入适量清水大火，煮 15 分钟隔渣留汁加入米煮成粥，每日 1 剂宜每早空腹服用，约 5 剂见效。

黄瓜粥

功效：专治肝火盛或内湿引致的舌干口臭

原料：黄瓜 50 克大米 100 克

做法：黄瓜去皮切片与大米同煮粥随意服食。

中医认为口臭是由于胃火旺，或湿浊蒸腾所致。中药食疗方，可由内而外进行身体调理，效果显著。

藿香粥

功效：《医余录》言此粥方有“散暑气，辟恶气”之功，并兼有治脾胃、吐逆及开胃进食之效。

做法：将藿香 15 克，鲜品 30 克洗净，放入铝锅内（一定要用铝锅），加水煎 5 分钟，弃渣取汁待用。再将粳米 50 克淘洗净，入锅内加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮，待粥熟时，加入藿香汁，再煮沸即可食用。

薄荷粥

功效：《医余录》言此粥方有“通关节、利咽喉、令人口气”之功。

做法：将鲜薄荷叶 30 克，干品 15 克洗净，入锅内加适量水熬，弃渣取汁待用。将粳米 50 克淘净，加适量水煮至米熟，再加入薄荷叶汁，煮沸即可食用。

麦门冬粥

功效：《寿世青编》言此粥方有“治嗽及反胃”。并兼有治潮热、口干、心烦之功效，《本草衍义》中说“其性专泻不专收，气弱、胃寒者禁服”。

做法：将麦门冬 20-30 克洗净，入锅加水煮熬，弃渣取药汁待用。粳米 50-100 克淘净放入铝锅内，加水适量，再将麦门冬汁和冰糖适量同入锅内，置武火上烧沸，用文火煮熟即成。

甘草饮

做法：取甘草 30 片，苹果一个切成块，香菜 20 棵，一起下锅（沙锅），放两碗半水煎成一碗左右。弃渣取其汁，稍凉后加入适量蜂蜜即可饮用。一天 1 次，连服 5 天。

TIPS 三招护牙小窍门

芽菜护牙保康健

芽菜中的粗纤维可以增加咀嚼时间和次数，有利于充分按摩牙齿和牙龈。黄芽菜、黑豆苗等芽菜中还含有丰富的钙，可以让牙齿更加坚固。此外，芽菜中含有 90% 的水分及丰富的纤维，水分能稀释口腔中细菌产生的酸，咀嚼粗纤维还能对牙齿起到清洁作用。

早晚做个叩齿操

叩齿可以促进牙体和牙周组织血液循环，兴奋神经、血管和细胞，增强牙体和牙周组织的抗病能力。具体做法是：嘴唇微闭，然后使上下牙齿有节奏地互相轻轻叩击，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度。叩齿之外，还可以在洗脸洗澡时，用食指上下旋转按摩牙龈，改善牙龈内的微循环，预防牙周病。

舌尖搅动 1 分钟

唾液是口腔的天然清洁剂，每天用舌头在口腔里搅动 1 分钟能产生丰富的唾液，然后含漱片刻后慢慢咽下，这个口腔自净的护齿方法，可以使口腔内的唾液分泌量达到平常的 10 倍，既帮助清除食物残渣，又有效抑制口腔细菌的增长，改善餐后口腔环境。

五官科的中医治疗

文：卢永屹

中医五官科是一门古老又年轻的学科。远在夏商时代，甲骨文的卜辞中就有关于耳、鼻、咽喉的记载。到《黄帝内经》时期对耳鼻咽喉口腔的生理功能有了高度概括。说它年轻是因为上世纪中叶，它才成为一门独立的学科，至今不过二十年的历史。

在眼科方面，《神农本草经》始载了枸杞具有养肝明目的作用。中医药方剂中的补中益气汤可以用以治疗上眼睑下垂，防风通窍丸可以治疗眼睑缘赤烂，麦粒肿。玉屏风散可以治疗单纯疱疹病毒性角膜炎，角膜溃疡等疾病。针灸方面，1963年在广西和福建一带开展的“金针拨内障术”，还曾治疗过毛泽东的白内障。如今，很多医家都运用中医药针刺疗法来治疗糖尿病引起的视网膜病变，取得了一定的疗效。

在耳病方面，中医多以补益药为主，例如：人参、巴戟天、肉苁蓉、菟丝子。其次为地黄、丹皮等。中医经典的方剂六味地黄丸，是治疗耳鸣，耳聋，耳眩晕的千古良方。补中益气汤也可治疗耳闭兼有耳鸣。张仲景在伤寒论中就提出，用和解少阳的方法来治疗突聋病，并用麻黄汤，防己黄芪汤治疗耳闭，耳胀。现代中医采纳张仲景“当以温药和之”的理念，以苓桂术甘汤，五苓散，真武汤治疗耳眩晕疗效颇佳。

在鼻病方面，早在《金匱要略》中就首次提出了鼻腔局部用药的治疗方法。是后世滴鼻剂的始祖，比西方医学早了近千年。此外，补中益气汤治疗鼻渊，六味地黄丸治疗鼻衄，葶苈大枣泻肺汤治疗鼻塞，黄芪建中汤，肾气丸治疗多涕症。中医药冬病夏治的敷贴疗法治疗变异性鼻炎。针对鼻衄，张仲景还运用了六经辨证，分经论治，为后世留下了许多良方。中医在鼻病方面的成就可以说比比皆是，不胜枚举。

在咽喉病方面，早在春秋战国时期的《黄帝内经》就提出了治疗喉痹可刺少商，中冲等穴位放血，肿闭立开，咽喉宽松。此外，中药粉剂的外吹法可直接作用于五官黏膜，达到消炎、止痛、去除异物感和不适感。后世的补中益气汤亦可健脾清热利咽喉。六味地黄丸清虚火上炎之喉痹诸症。此外，后世医家沿用张仲景之古方甘草泻心汤，治疗复发性口腔溃疡，扁平百癣，白氏综合征等效果良好。此外，中草药在治疗口腔异味方面也有着立竿见影的神奇疗效。清胃散治疗口臭，枳实导滞汤、保和丸可治疗口酸等都值得推荐。

在牙科方面，中医认为肾主骨，而齿属于骨。因而，牙齿的疾病多半和肾有关。此外，根据经脉的巡行，古人还总结出了上齿痛属于胃，下齿痛属于大肠的结论。并且指出：龋齿和手足阳明经有关，而牙齿的枯荣则关乎于肾。

关于牙科的中医治疗，名医华佗根据牙病的不同种类留给了后世许多齿科神方。现代很多医家都选用细辛来治疗牙痛。此外，针灸对于治疗牙痛也有非常好的疗效。“臂阳明，有入頄偏齿者，名曰大迎。”说的就是远端取大迎穴可以治疗牙痛的巧妙治疗方法。

中医中药博大精深，在五官科方面可谓遍地开花，美不胜收。



值此 2015 年新年来临之际，《闽医之窗》编辑部向工作在临床一线的医务人员们致以诚挚的节日问候！向所有关心和支持《闽医之窗》发展的领导和同仁们表示深深的感谢！

2014 年，在大家的关心和支持下，《闽医之窗》在内容质量、专业品质上有了进一步提高，与各科室的联系互动得以进一步增强。

一元复始，万象更新！2015 年《闽医之窗》将继续传递医务工作新趋势，反映医务工作者工作、生活新动向，鼓励临床一线在工作中创造新的业绩，进一步提升院刊服务临床各科的有效性。

岁月流金，昂首前行。《闽医之窗》全体同仁祝您：
新年快乐！吉祥如意！

樂
心
美

吉祥如意

里于冬月 嘉言

复旦大学附属闵行医院
MINHANG HOSPITAL,
FUDAN UNIVERSITY

上海市闵行区中心医院
CENTRAL HOSPITAL
OF MINHANG DISTRICT, SHANGHAI