



图片来自网络

如何才能牙齿好，吃饭喷喷香？

牙齿是人体的咀嚼器官，保持牙齿健康对个人的生活质量、健康情况和社交关系至关重要，我们要定期进行口腔检查，平时采用正确的刷牙方法，使用牙线清洁牙齿，保持健康的饮食习惯。

不良口腔卫生习惯坏处多

不良口腔卫生习惯会导致细菌在口腔中形成牙菌斑，这些细菌可以产生酸，侵蚀牙齿的牙釉质，最终导致蛀牙的形成。牙菌斑的积累可能导致牙龈炎，即牙龈的炎症，如果不及时处理，可能发展为牙周炎，进一步导致牙龈退缩、牙槽骨吸收和牙齿松动。牙周炎的进一步发展会引起牙周疾病，包括牙周袋形成和牙齿支持组织的破坏，导致牙齿丧失和牙齿移位。

不良的口腔卫生习惯可能导致口腔内感染的风险增加，细菌感染可引起牙齿疼痛、肿胀和脓肿等症状。不良的饮食习惯、抽烟、饮酒及嚼槟榔等因素可能导致牙齿变色、失去光泽以及口腔黏膜纤维化病变。

7个方法教你维护牙齿健康

●**正确的刷牙方法** 牙刷选择软毛、小头的牙刷，使刷头放置于牙龈部龈缘处，刷毛指向牙根方向(上颌牙向上，下颌牙向下)，与牙长轴呈45度角，轻微加压，使刷毛部分进入牙龈沟内，部分置于牙龈上。以小幅度、短距离的方式轻轻刷牙，确保刷到牙齿的每个表面，包括内侧、外侧和咬合面，注意轻柔地清洁牙龈缘，因为这里最容易藏污纳垢，刷牙时间至少2分钟，以确保有效地清洁牙齿。

●**定期更换牙刷** 每天至少刷牙两次，早晚各一次。每3个月左右更换一次牙刷，牙刷磨损后可能无法有效清洁牙齿，定期更换牙刷有助于保持牙齿和牙龈健康。

●**正确使用牙线** 每天至少使用一次牙线，特别是在饭后。使用牙线清洁牙齿间隙，尤其是相邻的两颗牙齿之间，正确地将牙线放置在两根手指之间，保持其水平，使用“C”形手法，将牙线在两颗牙齿之间前后移动，以刮除牙菌斑和食物残渣，对每个牙缝重复上述步骤，直到清洁完所有牙齿。

●**使用漱口水** 每天至少使用一次漱口水，选择含有抗菌成分的漱口水，有助于维持口腔清洁和健康，杀死口腔中的细菌和减少牙菌斑。可以选择在刷牙后或进食后使用漱口水，以达到彻底清洁口腔的目的。

●**定期进行口腔检查** 建议每6~12个月进行一次口腔检查及洁牙，口腔检查有助于及时发现和治疗龋齿、牙周病等问题，口腔专业人士可以及时提供合适的治疗建议。洁牙可以有效去除牙石和牙菌斑，保持牙齿和牙龈健康。

●**健康的饮食习惯** 保持良好的作息、饮食习惯和充足的睡眠，有助于身体健康和牙齿健康。增加摄入富含维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果和坚果等；避免过量摄入咖啡因和糖分(尤其是加工糖)，以减少对牙齿的损害，糖是牙菌斑的主要营养来源；多吃一些富含纤维的食物，有助于清洁牙齿、减少牙菌斑形成；多喝水有助于冲洗口腔内的食物残渣，减少细菌滋生。

●**改正不良生活习惯** 避免使用牙齿咬硬物，如冰块、硬糖和开瓶盖等，这样可以减少牙齿磨损和折断的风险；吸烟和过量饮酒对口腔健康有害，尽量戒烟或限制吸烟频率，限制饮酒量，降低口腔疾病的风险。日常生活中还要注意口腔锻炼，进行舌头运动，增强舌肌的力量和灵活性，进行叩齿运动，锻炼牙齿和牙龈，进行鼓漱运动，促进唾液分泌，提高口腔自洁能力。(据《大众卫生报》)

三伏天家人朋友中暑了如何急救？

时下进入三伏天，中暑时有发生，如果你有家人朋友突然中暑，你该如何对他们进行急救呢?医生告诉你五字法:移、敷、促、浸、擦。

- 1.移:迅速将中暑者移至阴凉通风的地点,有条件的可移至空调房。
- 2.敷:用毛巾包裹冰块,冰敷中暑人员的头部、腋窝、腹股沟等处。
- 3.促:有条件的情况下,将中暑人员置于凉水中,并按摩四肢,促进血液循环,进行散热。
- 4.浸:有条件的情况下,将中暑人员置于45度浸入水中,但体弱者和老年人及心血管患者不宜使用这种方法。
- 5.擦:用风油精、花露水、藿香正气水等挥发性的液体对中暑人员进行全身擦拭涂抹,快速物理降温。

同时,检查中暑人员是否意识清醒,

并测量中暑人员体温,根据测量结果,判断人员中暑程度,采用不同方法救护:

- 1.意识清醒,体温38℃以下为轻度中暑,可以给予通风降温,或用凉水冲淋全身,并给予含有盐分的饮料进行补充水分。
- 2.38℃-39℃以上为中度中暑,按照中暑五字法给予救治。
- 3.体温如果达到39℃以上或者意识丧失时,为重度中暑,除按五字法给予救治外,有时,患者会抽搐,不要在嘴里放任何东西,如果发生呕吐,让患者侧躺,以确保呼吸道通畅。
- 4.在对中暑患者救护15分钟左右后,再次测量患者体温,如体温降至38℃以下,可按上述第一步骤处理,如体温不降或出现反复时,要及时拨打急救电话。(据《福建卫生报》)

中老年人呵护肾脏定期体检不可少

“最近跟以前一样吃饭睡觉,药也照常吃,怎么病情突然加重了呢?”湖南长沙70岁的李先生最近突然查出蛋白尿,其他肾功能指标也不太好了。他患有多年的高血压和糖尿病,但都遵医嘱服药,控制稳定,不知问题出在哪里。在病史询问中,医生发现,他和老伴自去年底感染新冠后,身体长期感到虚弱乏力,孝顺的儿女看在眼里,便隔三差五给他们买来大包小包的补品。由于老伴吃不习惯,李先生担心过期造成浪费,这半年来就每天冲一杯当奶糊喝……李先生回到家查看营养品包装,发现上面写着“高蛋白型营养品”。医生判定,这就是罪魁祸首了。

临床发现,有些人一到医院检查就被诊断为尿毒症。一问病史,原来之前就有贫血、乏力等症状,但不及时检查,只是盲目使用进补,反而加重病情。还有不少病人检查出了蛋白

尿后,企图通过补充高蛋白营养品弥补丢失的蛋白质,结果反而加重了肾脏负担,使尿蛋白的排泄增加,最终补出肾病。

一些老年人胃口不好、饮食极清淡,能吃进去的营养食物很少,遵医嘱适当补些营养品是可以的,但前提是正确选择。比如,建议糖尿病患者选择不含糖的糖尿病型全营养素,慢性肾病3至5期的患者建议选择低蛋白的肾病型全营养素等。在选择前,最好咨询三甲医院的营养科医生。

提醒:高血压和糖尿病患者患病10到15年时,普遍会出现肾脏问题。很多种肾病早期没有任何症状,等到有症状时,往往已经发展到中晚期了。建议有慢性病的老年人每年应做尿常规和肾功能的检测,监测肾脏是否存在病变的可能,做到早发现早治疗。(据《快乐老人报》)

烧心、反酸或因胃食管反流

“去年开始,吃一点东西就很饱,不停打饱嗝、烧心,不得已来看病。”近日,南京65岁的苏女士被确诊为胃食管反流病。南京市第一医院消化内科副主任汪志兵介绍,随着人们生活方式特别是饮食习惯的改变,如今胃食管反流病成了一种临床常见病。超过50%的烧心和反流症状都因罹患胃食管反流病,中老年人尤其高发——65岁以上患病率17.5%。

汪志兵坦言,“烧心反酸”算得上一种“吃”出来的病。长期吸烟、饮酒,食用刺激性食物等都会导致食管炎的发生。想跟“烧心、反酸”说拜拜,首先

要改善饮食习惯,预防病从口入,如控制体重,少吃油腻的食物,减少甜食、浓茶、咖啡的摄入。汪志兵直言,对于一些体重不是很大、病情较轻的患者来说,仅通过饮食控制就能得到不错的效果。建议患者将床头抬高或养成左侧卧位睡觉。尤其是在饱餐后,适当坐一坐或活动片刻再躺下休息。

专家提醒,食管反流监测是诊断胃食管反流的“金标准”。老年人平时要留心自身的细微变化,如感觉反流、烧心、胸痛、上腹胀痛、咳嗽等,需及早就诊胃食管反流病专科或消化内科。(据《扬子晚报》)

中药并非全部饭后服用

很多人都认为中药须饭后服用,其实不然。选择合适的时间服药是非常重要的,有些药物需要空腹服用。空腹服用的药物应尽量选择在早上空腹时服用,能避免与食物混合,迅速发挥药物疗效。

驱虫药物:如理中安蛔汤、乌梅丸等,空腹服用能使肠中保持较高的药物浓度,便于驱杀虫体。(据《当代健康报》)

分吸收,更好地发挥补益气血、调理阴阳的作用。

治疗肠道疾病类药物:如泻下剂等,空腹服用可以使药物不被食物所阻,迅速发挥药物疗效。

驱虫药物:如理中安蛔汤、乌梅丸等,空腹服用能使肠中保持较高的药物浓度,便于驱杀虫体。(据《当代健康报》)

向善向上! 2023'大爱株洲·金秋助学再出发

详细的资助对象、申报程序来了

本报讯(株洲晚报融媒体中心/何春林)记者从昨天召开的“大爱株洲·金秋助学”领导小组第一次会议上获悉,2023年“大爱株洲·金秋助学”大型公益活动再度起航。

哪些人可获资助?

绝不能让任何一个家庭经济困难的学生失学。今年是“大爱株洲·金秋助学”活动20周年,市委市政府、社会各界高度重视与关注,主办单位也由去年的17家增至21家。包括市总工会、市教育局、市财政局、市民政局、株洲日报社等。

资助对象为,具有我市户籍,在我市就读普通高中(或中职学校)考取大学的家庭经济困难学生。非我市户籍,父(或母)在我市务工一年以上(有务工合同),在我市就读普通高中(或职业高中)并考取大学的家庭经济困难学生。具体来说,符合下列条件之一的可以申请资助。

孤儿,事实无人抚养儿童,烈士子女,优抚家庭子女;城乡低保户子女;返贫监测家庭子女(指原建档立卡户、边缘易致贫户、突发事件导致家庭困难户子女);家庭经济困难的职工子女和进城务工人员子女(要求与企业签订一年以上正式劳动合同);新经济、新业态形势下的困难职工家庭子女(快递员、外卖送餐员、网约车司机、货车司机、家政服务员等);因家庭主要成员患重大疾病或家庭遭遇重大意外等原因造成家庭困难的子女;家庭经济困难的残疾学生或家庭经济困难的残疾人家属子女;外地来我市务工的家庭经济困难人员子女(其父或母务工时间要满一年以上,且须签

订劳动合同);其他有关政策明确规定需要给予特殊救助的学生。

值得一提的是,在同等条件下,优先考虑孤儿、事实无人抚养儿童、烈士子女、优抚家庭子女、残疾学生。

困难学生如何申请?

今年,家庭一般困难的学生,一次性资助5000元。家庭特别困难的学生,每年资助5000元,至大学毕业。

需要提醒的是,符合条件的高中毕业生,7月25日之前,记得向就读学校完成申请,按要求填报和提供《2023年株洲市困难家庭大一新生资助申请表》《株洲市普通高中家庭经济困难程度调查表》等相关证明材料。

新经济、新业态形势下的困难职工家庭子女,可依托各地新业态工会联合会(各县市区总工会)进行申报。

学校初审通过后,学校工作人员、株洲日报社记者以及志愿者深入贫困学生家庭进行入户走访调查,如实填写《2023年株洲市贫困大一新生家庭走访表》。

在任何环节,发现情况不实、不符合资助条件的申报者,将对报送学校、审核人全市通报批评,取消当事人资助资格。



扫描二维码,登录掌上株洲App,查看具体资助对象与申报程序。



往年金秋助学见面会现场(资料图)。

“金秋助学”二十载携手一起向未来

本报讯(株洲晚报融媒体中心/何春林)今天,株洲日报社知株洲金秋助学季同步启动。今年的助学季,株洲日报社将发挥全媒体优势,传播株洲莘莘学子的励志故事,感恩爱心人士“赠人玫瑰”,记录幸福株洲里的暖心点滴。

作为“大爱株洲·金秋助学”发起单位之一,过去的19年以来,株洲日报社通过全媒体平台报道,营造了全民公益助学的社会氛围。仅去年,株洲日报社就派出6路记者,分赴各县市区学子家中,走访采写报道150余篇;动员了炎陵、茶陵、醴陵、攸县和株洲晚报志愿者一起参与走访核实;与万达广场联手开展了书画拍卖公

益音乐会、腾讯公益十元捐、义卖等多项活动来募集社会捐款。

赠人玫瑰,手有余香。爱心人士、市民朋友纷纷慷慨解囊加入。过去的19年,株洲日报社共募集金秋助学款近900万元,受惠学生2000余人。

今年,我们再次邀请大家加入“大爱株洲·金秋助学”行动,为经济困难家庭的学子加油助力。

今天,株洲日报社公布爱心热线:28829110;13873320022(短信、微信)。同时,协办单位株洲晚报志愿者联合会(慈善组织)将公布捐赠账号,接受社会各界捐款。我们承诺,我们收到的每一笔爱心捐款,其金额与去向都将通过报纸和网络予以公示。

读晚报老年大学,越读越年轻!

今年秋季开设39个班,中小学生、上班族也可报名



株洲晚报老年大学2023年春季开学典礼,三代人同台表演时的情景。

高性价比,优质的师资和教学环境,晚报老年大学近期迎来了一批年轻学员的加入。90后刘女士说,去年,我就报名参加了周六古筝班的学习,相比一般的培训机构,晚报老年大学学费要低很多,但教师水平都很高,学校还会不定期组织演出活动,自己只学了一个学期,不仅掌握了入门基础知识,还学会了四首曲子,秋季班自己还介绍了两个朋友来一起学古筝,她们都已经报名缴费将参加秋季班的学习。

据学校教务老师介绍,为了让更多新老学员感受课堂的魅力。学校去年正式开设周末班,也吸引了一些中小学生和上班族加入。少年、中青年、老年,三代人同上年老大学,增添了更多的学习乐趣,在他们上半年举办的文艺汇演中,他们带来的古筝合奏大放异彩,引来众多观众赞叹的目光。

近年来,上班族加入老年大学学习,也成为一种时尚,全国一二线城市的老年大学,均受到年轻人的追捧。晚报老年大学负责人介绍,老年人具有生活阅历丰富、综合知识全面等特点,年轻人和她们一起学习,在潜移默化中,能够学到课程之外的很多东西,对他们的工作和

生活都可以带来启发和帮助。老年和中青年增进友谊,相互融入,不仅有利于老年事业发展和社会和谐,也是社会进步的一大表现。

据了解,株洲晚报老年大学成立4年以来,已开展常规教学活动近5000场,服务10万人次以上。创新了课堂+户外+新媒体等多元互动的新模式,大大提升了学员的学习兴趣。培养了一批学员加入株洲市书法协会、株洲市摄影家协会等,在学校的带动下,全市不断掀起全民终身学习的热潮。

上周,晚报老年大学春季班正式结业,许多老学员已经提前预定

了学位。今天起,株洲晚报老年大学将全面启动2023年秋季招生。新学期,学校将开设39个班级,面向全市招生。不管你是哪个年龄段均可报名参加学习,班级满员即停止招生,想要参加学习的朋友,赶紧来报名吧!

咨询电话:文老师 13037330806/郭老师 17707414611
古筝咨询电话:周老师 18273279398

报名地址:株洲市天元区新闻路99号株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群活动中心)

| 株洲晚报老年大学2023年秋季课程表 | | | | | | |
|--------------------|---------|------|---------------|-----|-----|-----------|
| 序号 | 课程名称 | 任课教师 | 上课时间 | 学费 | 总课时 | 备注(学时/分钟) |
| 1 | 摄影入门1班 | 傅静 | 周一08:30-10:00 | 260 | 15 | 90 |
| 2 | 摄影入门2班 | 傅静 | 周一10:10-11:40 | 260 | 15 | 90 |
| 3 | 太极拳入门 | 刘淑华 | 周一09:00-10:30 | 260 | 15 | 90 |
| 4 | 手机摄影1班 | 黄静 | 周一14:00-15:30 | 260 | 15 | 90 |
| 5 | 手机摄影2班 | 黄静 | 周一14:00-15:30 | 260 | 15 | 90 |
| 6 | 合唱班 | 李敏平 | 周一14:00-15:30 | 300 | 15 | 90 |
| 7 | 手机摄影3班 | 黄静 | 周一15:40-17:10 | 260 | 15 | 90 |
| 8 | 手机摄影4班 | 黄静 | 周一15:40-17:10 | 260 | 15 | 90 |
| 9 | 声乐提升班 | 李敏平 | 周一15:40-17:10 | 300 | 15 | 90 |
| 10 | 电子琴提升班 | 李彩娟 | 周二08:30-10:00 | 300 | 15 | 90 |
| 11 | 新编舞龙舞狮 | 陈秋 | 周二09:00-10:00 | 300 | 15 | 90 |
| 12 | 新编舞龙舞狮 | 陈秋 | 周二10:00-11:30 | 300 | 15 | 90 |
| 13 | 电子琴中高级 | 李彩娟 | 周二10:10-11:40 | 300 | 15 | 90 |
| 14 | 电子琴入门班 | 李彩娟 | 周二11:00-12:30 | 300 | 15 | 90 |
| 15 | 京剧启蒙班 | 张洪斌 | 周三08:30-10:00 | 300 | 15 | 90 |
| 16 | 京剧进阶班 | 张洪斌 | 周三10:10-11:40 | 260 | 15 | 90 |
| 17 | 24式太极拳 | 刘淑华 | 周三09:00-11:20 | 260 | 15 | 90 |
| 18 | 广场舞班 | 熊秀芳 | 周三14:00-15:30 | 300 | 15 | 90 |
| 19 | 广场舞班 | 熊秀芳 | 周三14:00-15:30 | 300 | 15 | 90 |
| 20 | 拉丁舞班 | 熊秀芳 | 周三15:40-17:10 | 300 | 15 | 90 |
| 21 | 新编礼仪基础班 | 李云天 | 周四09:00-10:00 | 260 | 15 | 90 |
| 22 | 声乐发声基础班 | 李敏平 | 周四9:30-11:30 | 300 | 15 | 90 |
| 23 | 新编礼仪提升班 | 李云天 | 周四10:10-11:40 | 300 | 15 | 90 |
| 24 | 新编礼仪基础班 | 刘淑华 | 周四09:00-10:00 | 300 | 15 | 90 |
| 25 | 书法行书创作班 | 刘淑华 | 周四10:10-11:40 | 300 | 15 | 90 |
| 26 | 短视频制作班 | 戴伟 | 周四10:00-11:30 | 260 | 15 | 90 |
| 27 | 二期提升1班 | 高淑萍 | 周四14:00-15:30 | 300 | 15 | 90 |
| 28 | 旗袍舞班 | 刘淑华 | 周四14:30-16:00 | 300 | 15 | 90 |
| 29 | 新编礼仪基础班 | 傅静 | 周五09:00-10:30 | 400 | 15 | 90 |
| 30 | 声乐提升1班 | 李敏平 | 周五09:00-10:30 | 300 | 15 | 90 |
| 31 | 短视频制作班 | 戴伟 | 周五10:00-11:30 | 300 | 15 | 90 |
| 32 | 民族古典舞班 | 刘淑华 | 周五14:00-15:30 | 260 | 15 | 90 |
| 33 | 新编礼仪提升班 | 李云天 | 周五15:40-17:10 | 300 | 15 | 90 |
| 34 | 古筝入门1班 | 周荣 | 周六08:30-10:00 | 500 | 15 | 90 |
| 35 | 古筝入门2班 | 周荣 | 周六10:30-12:00 | 500 | 15 | 90 |
| 36 | 古筝入门3班 | 周荣 | 周六11:30-13:00 | 500 | 15 | 90 |
| 37 | 古筝入门4班 | 周荣 | 周六11:30-13:00 | 500 | 15 | 90 |
| 38 | 二期提升2班 | 高淑萍 | 周日09:00-10:30 | 300 | 15 | 90 |
| 39 | 二期提升3班 | 高淑萍 | 周日10:10-11:40 | 300 | 15 | 90 |

1. 老年大学学员必须经相关部门审核合格,中途不得随意退学、转班、转校。
2. 学员报名前需缴纳学费,一经报名,概不退款。
3. 学员报名后,应按时到校上课,遵守校规,学员应自觉遵守自己的身体健康和财产安全。
株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群活动中心) 周一至周五:8:00-17:30
电话:微信报名咨询热线:文老师 13037330806 郭老师 17707414611