



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.9
星期四

26
甲辰年八月廿四

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第8018期 | 今日8版

睡觉总流口水的人 建议排查这5种病

很多人有过这样的经历：早晨起来，发现枕头湿漉漉的；趴着午睡后，桌子上出现一滩水迹……小孩子嘴唇力量弱、吞咽能力不成熟，流口水是正常现象，但为何成年人睡觉时也会流口水？

◎为什么睡觉时会流口水？

口水，也就是唾液，不仅能保持口腔湿润，还有助咀嚼、可对抗细菌。它的分泌由自主神经系统控制，属于无意识的过程。

口腔内部有3对大唾液腺，黏膜上还有无数小唾液腺，它们不停地工作着，每天可生产超过一升的唾液。当人在睡着时，口腔产生的唾液会比清醒时少很多。然而，如果在熟睡时有大量口水流出，可能和以下原因有关。

1. 睡眠姿势不对

清醒时，人会自动进行吞咽，趴着睡觉时，全身肌肉都会放松，没有自动吞咽的动作，易引起流口水。

人在做梦时，有时嘴巴会下意识张开，再加上重力作用，唾液可能就流出来了。此时只需适当调整睡觉姿势即可。

2. 生理功能退化

随着年龄增长，面部、嘴部的肌肉松弛，肌张力减退，所以老人睡觉时更易流口水。

3. 交感神经兴奋

如用脑过度、极度疲劳、用药（抗癫痫药、精神类药物、激素类药物）等情况，晚上可能会出现副交感神经异常兴奋，向大脑发出错误信号，增加唾液分泌。

◎总流口水排查5种病

偶尔流口水可能无关紧要，但如果发现枕头上的口水印频繁出现，并伴有其他症状，则需警惕。

1. 流口水+鼻塞 鼻炎

鼻甲肥大、鼻息肉、慢性鼻炎、过敏性鼻炎以及感冒引起的鼻塞，会导致呼吸道不通畅。入睡后，患者可能会不自觉地用口呼吸，更易流口水。这种情况需要尽早治疗，帮助恢复鼻腔通气，防止鼻炎加重。

2. 流口水+异味 消化系统疾病

消化不良人群的胃肠道功能较弱，食物不易消化，在胃内滞留时间延长，会造成口水异味。如果存在胃食管反流，胃酸、胃蛋白酶、胆盐和胰酶等内容物反流

到食管，还可能会引发食管炎症、糜烂、溃疡或狭窄，影响口腔卫生。

此外，患有龋齿、牙周病、扁桃体结石等也可能导致口水异味。

3. 流口水+面瘫 面神经炎

受冷空气刺激后，一侧面神经受损引起面瘫，伴有眼角歪斜、流口水等面部症状，无肢体瘫痪、头晕、头痛等。

4. 流口水+言语不清 中风前兆

如果流口水且伴有言语不清、口角歪斜、头痛、肢体麻木等症状，可能是中风前兆，应及时就医检查，尤其是老年人，应尽快就医。

5. 流口水+手抖 帕金森病

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病，早期表现为静止时手抖、运动迟缓、嗅觉减退、睡眠障碍等。随着吞咽功能逐渐变差，无法及时咽下口水，或因部分神经受损，造成口水分泌过多，帕金森病患者易出现流口水现象。

◎改变这些能“止住”口水

如果排除了疾病、药物等因素，仅是睡觉时流口水，患者可通过以下方法进行改善。

1. 调整睡姿

睡觉时尽量平躺，保持良好睡姿，半卧位可促使舌头帮助吞咽，减少流口水发生。不要趴着睡，或者斜靠在椅子上睡。

2. 避免嘴呼吸

用嘴呼吸也会导致睡觉时流口水。若是排除了鼻炎等疾病，平时要常提醒自己闭口用鼻呼吸，慢慢改变用口呼吸的习惯。

3. 减少睡前刺激

入睡前不要看情节、画面太刺激的影片和书籍，避免大脑过度兴奋。晚餐过后不宜立即睡觉，也不要摄入过于油腻和辛辣刺激的食物。

4. 吞咽运动训练

①空咀嚼运动，在口腔中没有食物的情况下进行吞咽动作。

②舌肌训练，让舌头在口腔内做顺时针或逆时针转动。

③膈肌闭合训练，含着一根吸管（另一端封闭）做吸吮动作。

（据《生命时报》）

周末补觉 心脏病风险降两成

睡眠不足会给身心带来很多伤害。近日，由中国国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院组织开展的一项新研究，给睡觉的人们带来一个好消息：周末补觉，可以使患心脏病的风险降低1/5。

研究人员对英国生物样本库项目中90903名平均年龄为55岁的参与者的相关数据进行了系统分析。他们记录下参与者工作日与周末的睡眠时间，以及缺血性心脏病、心力衰竭、心房颤动和脑卒中等心血管疾病的发生情况，进而评估两者之间的关联。研究中，睡眠不足被定义为每晚睡眠时间少于7小时。

团队按照补觉时间最短到最长，将参与者分为4组，Q1组的补觉时间最短，Q4组最长。近14年的追踪随访显示，Q4组患心脏病的可能性比Q1组低19%。对睡眠不足的参与者来说，周末补觉效果更明显，Q4组睡眠不足者患心脏病的风险比Q1组低20%。

（据《科技日报》）

筷子换一换 胃癌概率减一半

幽门螺杆菌是引发胃癌的主要因素，具有传染性。而中国人们习惯于在餐桌上互相夹菜，为幽门螺杆菌的传播提供了可乘之机。还有研究发现，使用超过半年的筷子，霉菌数量相较于新筷子和仅使用三个月的筷子要高出30%以上。

筷子多久换一次？事实上，筷子也有使用寿命，特别是木筷和竹筷，更容易发霉、滋生细菌。因此，一般来说，筷子的使用寿命不宜超过6个月，到期后应及时更换。对于那些已经出现黑点、裂纹、凹槽、霉斑的筷子，还是尽早淘汰为妙。

建议使用这两种筷子：1. 不锈钢金属筷子：金属材料耐热且不易裂损，更难滋生霉菌，相较于竹筷、木筷更为卫生健康。2. 公筷：使用公筷可以减少夹菜、互相喂食等风险行为。无论是外出聚餐还是在家吃饭，都应养成使用公筷的习惯，以有效阻断病菌的传播途径。

（据《家庭医生报》）

刷牙并非越久越好

不少人认为，刷牙时间越长就刷得越干净，肯定对牙齿健康更有益。

实际上，研究发现，刷牙时间超过5分钟，并不能清除牙齿表面更多的牙垢。相反，长时间刷牙还可能损伤牙釉质和形成楔状缺损。

因此，想要达到良好的清洁效果，刷牙时间以2~3分钟为宜。2~3分钟的刷牙时间，足够充分清洁口腔中的细菌和食物残渣，同时又不会对口腔组织造成过度刺激。

此外，如果与家人共用牙膏，一定要注意保持牙膏与牙刷接触部位的清洁。如果家庭成员中有人患口腔疾病或者胃肠疾病，那么就不建议全家人共用牙膏。使用牙膏时，尽量保证一人一用，避免口腔和胃中的有害细菌，通过牙膏传播给其他家庭成员。

（据健康中国）

全国民营企业两张“500强”榜单发布

唐人神：发明专利榜第195位 旗滨集团：研发投入榜第408位

本报讯（株洲晚报融媒体记者/廖喜张）近日，全国工商联发布2024民营企业发明专利500家榜单、2024民营企业研发投入500家榜单等系列榜单。我市企业唐人神、旗滨集团入围，分别位列2024民营企业发明专利500家榜单第195位、2024民营企业研发投入500家榜单第408位。

唐人神执着深耕生猪全产业链36年，掌握了行业领先的饲料营养配方技术、肉品深加工技术和楼房智

能养猪技术，累计专利数达到517项，公司创新的《猪健康养殖的营养调控技术与示范推广》以及《传统特色肉制品现代化加工关键技术及产业化技术》均荣获国家科学技术进步二等奖。其中，饲料依托于公司自主研发的原料数据库，结合合理氨基酸模式和生物发酵技术，合理使用酸化剂及酶制剂等，开发并推广养殖效果好、性价比高的饲料产品，有效降低豆粕等使用量，节约粮食耗用，降低饲料成本。

旗滨集团为适应创新研发、共性关键技术开发和多业务板块技术工艺提升及新产品开发需求，建立大研发体系，按照创新研发和技术支持服务两个核心原则，设立研究总院，采取“1+3+X”的组织结构模式推动大研发体系建设。2023年，旗滨集团研发投入5.7亿元，同比增加14.5%，研发费率达到3.65%；提交专利申请281件，同比增幅46.3%，新获专利授权149件，同比增幅88.2%，其中新获发明专利授权32件。

国庆假期，请您安全文明出行

本报讯（株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/张竖煜）2024年国庆节假期即将来临，市文明办联合市文旅广体局提醒广大游客：

一、做足行前准备。合理规划旅游线路及时间，选择有经营资质的旅行社。关注旅游、公安、交通、气象、外事等部门发布的出行提示，谨慎前往交通、气候条件及安全形势不佳的目的地旅行，不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域。掌握必要的安全知识、急救常识，准备必需的常用药品。

二、关注消防安全。游览景区、公共文化场馆、文物保护单位等场所时，严格遵守消防及各类安全管理规定。入住宾馆时，主动了解应急疏散路线，不躺卧在沙发上、床上吸烟。户外活动注意防火避灾，不带火种上山，不在草木繁盛、树叶堆积等易燃物聚集地或有防火提示的地方吸烟、烧烤或者使用明火。

三、增强安全意识。旅行过程中要关注安全警示、风险提示、游客须知等内容，加强自身安全的防护。驾乘机动车或乘坐公共交通工具出游时，全程系好安全带，不携带违禁物品。乘坐观光游船时，按规定穿着救生衣，不乘坐未配备必要救生设备的观光游船。自驾游前检查好车况，行驶过程中遵守交通规则，控制车速，注意礼让，杜绝疲劳驾驶和酒后驾车。

四、谨慎参与高风险项目。参加高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目前，仔细阅读项目相关提示，根据个人年龄、健康状况量力而行。参与活动时严格遵守安全操作规范，听从工作人员指挥，不做可能危及自身及他人安全的举动。

五、文明低碳出游。遵守法律法规和公序良俗。遵从场所参观游览提示，保护生态环境、爱护文物古迹、爱惜公共设施。尊重他人权益，理性处理纠纷。自觉践行“光盘行动”，做到环保节约，绿色出游。

导读

还剩三个月 今年楼市会有好转吗？

02版

2024徒步湘江环保毅行 11月再出发

03版



秋天，依然炎热。图为天元区某社区，园林工人在劳动。 株洲晚报融媒体记者朱朝阳 摄

央视气象主持人宋英杰曾在微博这样形容当下的气温：初秋的气温像减肥，刚刚降了又反弹；中秋的气温像大盘，降下容易升上难；深秋的气温像工资，没降就算涨了钱。初秋，升降随意；中秋，反弹无力；深秋，保持不易。

按照这个有趣的比喻，眼下正是气温“刚刚降了又反弹”的初秋。从目前的预报来看，未来几天，株洲都是多云的天气，今明两天，白天最高气温31℃，周六，最高气温升至34℃。

对于株洲来说，夏天的燥热渐渐褪尽，秋天的凉意开始弥漫，仙度岭的水面还有残荷，桂花开始满城飘香……两个季节交织在一起出现，充满了对新季节的期盼。

眼下，进入了秋分中的“初候”，即“雷始收声”，这是古人对于节气里物候

规律的总结，表示这个时候，气温下降，空气中水分减少，雨渐渐少，雷声也就渐渐消失。再过一段时间，夜也会越来越长，冬天悄然而至。

大自然对人们生活的调节，总是不动声色，天渐冷夜渐长，夏天那种躁动的情绪也会慢慢褪去，取而代之的是宁静和厚重。所以，再也不要还是像夏天那样忙着熬夜、玩通宵不想睡觉了，现在应该是“一年好景在此时”了。

（王娜）

今天 多云，南部有阵雨 21~31℃

明天 多云，南部有阵雨 22~31℃

后天 多云 24~34℃

风力：2~3级

风向：北风

（市气象台9月25日16时发布）