

科普+趣玩=健康幸福

烟台市口腔医院健康科普游园会吸引近700名市民打卡

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道

日前,烟台市口腔医院东院区举办为期两天的健康科普游园会。这场集趣味游戏、贴心义诊与打卡赢礼于一体的活动,将专业口腔科普“藏”进趣味体验中,吸引近700名市民参与,让不同年龄段的参与者在欢声笑语中解锁口腔健康知识,收获了满满的健康惊喜与温暖回忆。

童趣满满 游戏里学透护牙知识

“早知道这么好玩,昨天就该带孩子来!”26日上午,带着4岁儿子参与活动的刘女士连连点赞。她的儿子在2楼创意工坊的牙齿冰箱贴制作区和4楼“魔镜”刷牙区玩得不亦乐乎。医院将牙齿结构、刷牙方法等专业内容融入手工、游戏环节,瞬间点燃了孩子们的热情。



牙齿冰箱贴DIY现场,孩子们用五彩斑斓的石膏粉勾勒出可爱图案,眼神里满是期待。“我要把这个贴在冰箱上,每天都记得好好刷牙!”刚完成作品的小朋友举着冰箱贴,兴奋地跟家长分享。4楼的“魔镜”刷牙体验更是人气爆棚,孩子们对着特殊镜面,在医护人员的示

范下学习正确刷牙方法,直观掌握“如何刷得更干净”的技巧。

紧张有趣的刷牙比赛环节,孩子们化身“刷牙小能手”,在规定时间内认真操作,完成任务的小朋友还赢得了专属奖章,成就感十足。不少孩子赛后直言:“太好玩了,现在一点都不怕看

牙了!”原本的“看牙焦虑”在玩乐中悄然化解。

活动现场还迎来了特殊“嘉宾”——烟台市科协、市科技馆的“科普大篷车”。“辉光球”“窥视无穷”“磁悬浮地球仪”等科普设备依次陈列,让小朋友们亲眼见证抽象科学原理变成生动游戏,为游园会增添更多惊喜。

贴心义诊,全方位守护口腔健康

游园会不仅让孩子们玩得尽兴,更给家长和老年群体送上实用的健康福利。医院精心设置的义诊区涵盖口腔诊疗、耳穴压豆、中医脉诊、体质辨识、推拿及颜面美学等多个领域,实现全龄段

健康守护。老年口腔科及颜面美容中心的医护人员耐心细致地为市民检查口腔,针对牙周病、龋齿等常见问题给出专业治疗建议,对有美学需求的市民也提供了个性化方案。“平

时没时间做口腔检查,这次陪娃玩,还能免费问诊,太贴心了!”市民王先生满意地说。

中医义诊区前,滨州医学院中医学院的老师通过体质辨识、脉诊等方式,为市民分析身体状况并提供养生建议;

耳穴压豆和推拿区域,不少老年人接受调理,缓解了身体不适。此外,老年口腔科专家还专门为老人们讲解假牙保养知识,手把手教大家正确清洁、护理假牙的方法,让老人们切实掌握护牙技巧。

集章赢礼,打卡热潮点燃参与热情

“打卡集章赢好礼”环节保持超高人气,定制帆布包、洁牙券、口腔护理套盒等礼品覆盖各年龄段需求,参与感与获得感双双拉满。两天时间里,各打卡点前都能看到市民穿梭的身影,大家边玩边学边集章,不亦乐乎。

1楼时光长廊内,家长带着孩子驻足观看医院东院区发展展板,还亲手写下祝福;2

楼DIY体验区,孩子们完成作品后主动找工作人员盖章;4楼“魔镜”区,大家跟着教程学知识、闯比赛;5楼义诊区,老人们咨询后带着印章凭证离开;8楼转发互动区,扫码分享活动就能获得“隐藏印章”。每个环节都藏着惊喜,每次挑战都有收获,让游园会体验更富趣味与成就感。

“抽到洁牙券啦!”“这个

定制帆布包太可爱了!”抽奖现场不时传来欢呼声。医院还贴心提供“凭打卡手册免费停车”服务,解决了市民出行顾虑;提前线上预约的市民还领到了额外小礼物,这些让参与者们不仅收获了知识与礼品,更感受到满满的温情。

烟台市口腔医院相关负责人表示,今后将持续推出

更多“科普+趣玩”的健康活动,让市民在轻松氛围中关注口腔健康,绽放幸福笑容。



中医支招老年人养生防病

老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,日前国家中医药管理局邀请中医专家为老年人养生防病支招。

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,每餐七分饱,细嚼慢咽;选择容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足

三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至20分钟,还可用中药热敷包蒸热后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。同时,老年人应按时作息,不宜睡前躺在床上看手机;下午3点以后不宜饮用浓

茶。此外,子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚,对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。徐凤芹说,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落,郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪。家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”,用正确的方法养生能够事半功倍,但养生方法的运用也应因人而异。葛金文举例说,“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮,但患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒,这类人群宜清淡饮食,可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材;多吃富含膳食纤维的食物,适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘;运动宜温和舒缓,持之以恒。 据新华社

龋齿的始作俑者是细菌

《第四次全国口腔健康流行病学调查》结果显示,我国12岁儿童中平均每3个人就有1人患龋;35至44岁人群龋齿率高达89%,每10人中有9人正在罹患或曾经患有龋齿。龋齿已成为危害居民口腔健康的最常见疾病之一。

提到龋齿,很多人认为是吃糖导致的。对此,中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉表示,人们往往将龋齿的形成归咎于含糖食品和饮料,其实龋齿是一种由多种因素共同作用引发的疾病,与生活方式密切相关。致龋的发生是细菌、食物和时间“三方合谋”的结果,关键在于细菌是否拥有足够的“作案时间”。进食后若不及时清理口腔,残留的食物在代谢过程中会为细菌提供能量,使其持续产酸,久而久之就形成龋齿。

马莉莉提醒,想要在享受美味的同时守护牙齿健康,关键有两个:一是适量饮食,二是良好的口腔卫生习惯。日常生活中,可以根据个人情况科学选择食物,并在品尝含糖食品和饮料后,及时通过刷牙、漱口等方式清洁口腔,同时配合使用含氟牙膏或漱口水,帮助提升牙齿的抗酸能力,修复早期损伤。

据人民网

吃淀粉食物 有利于预防失眠

目前有多项研究证实,碳水化合物与入睡速度、睡眠时间、睡眠连续性和睡眠阶段之间有关。晚间避免摄入过多蛋白质,适度摄入淀粉类食品,更有利于睡眠。

蛋白质有较高的食物热效应,容易使人兴奋,所以过多的蛋白质食物不利于安静入睡。蛋白质、脂肪含量高的食物消化速度慢,加重夜间胃肠消化负担,从而影响睡眠质量。

在动物实验中发现,增加碳水化合物摄入会增加大脑对色氨酸的摄取,而色氨酸在大脑中会被代谢为血清素和褪黑素。高GI(血糖生成指数)碳水食物如白米和面食,可以引发较多的胰岛素分泌,增加大脑的色氨酸供应,从而促进血清素和褪黑素的生成量。

据新华社

吃柚子可能让 药效“失控”

眼下柚类水果大量上市,酸甜多汁的“柚味”很多人喜欢。需要注意的是:在服用某些药物时同时吃“柚味”,药效可能“失控”,甚至带来健康风险。

柚子,尤其是西柚中含有呋喃香豆素类物质,这种成分会抑制肝脏里一种酶(一种名为CYP3A4的药物代谢酶,小肠黏膜中也有)。而我们吃的很多药物,都需要靠这种酶来代谢分解——酶被抑制后,药物没法正常“消化”,就会在血液里越积越多,相当于“过量服药”,副作用风险自然大幅升高。

专家建议,看说明书“药物相互作用”是否写明避免“西柚/葡萄柚”;再看药品通用名,是否属于前面提到的高风险药物类别。分不清自己吃到的是“西柚”还是“柚子”,或不清楚药物是否受影响,第一时间咨询医生/药师。

据新华社