

口腔正畸，不只是变美

专家提醒：出现牙齿不齐、反颌、龅牙等情况，应尽早检查

YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道

“口腔健康是全身健康的重要基石，而牙齿排列与咬合功能会直接影响口腔清洁效率、咀嚼效能、颌面发育乃至心理健康。”烟台市口腔医院口腔正畸科主任王铁军表示，不少人认为正畸仅为追求美观，却忽视了其在维护口腔健康及全身健康中的关键作用。

保护牙周与牙根健康

王铁军介绍，牙齿排列不齐会产生大量清洁死角，就像房间里堆满杂物，刷牙、使用牙线难以彻底清理，长期下来易引发龋齿、牙龈红肿出血、牙周炎，甚至导致牙槽骨萎缩，对口腔健康造成不可逆损害。而通过正畸将牙齿排齐，能显著提升清洁效率，从源头上减少牙病发生，让口腔更健康、更易维护。“正畸不只是让笑容变好看，更是让牙齿‘各司其职、正常工作’。”

此外，错颌畸形患者往往存在咬合紊乱的问题。以严重反颌(地包天)为例，全口可



能仅有少数牙齿能有效咬合，咀嚼效率大幅下降，食物研磨不充分，加重肠胃负担；深覆

合(天包地)患者，下牙被过度覆盖，易出现异常磨损，甚至导致牙裂、牙折；开颌患者前

越早干预效果越好

“正畸不仅能带来面容改善，更能引发积极的心理变化。”王铁军分享了一个案例：有一名大二学生，长期被反颌导致的脸型偏长、发音不清困扰，性格十分自卑。经检查，这名患者颌骨发育异常，单纯

正畸无法彻底矫正，需通过手术治疗。术后，他的脸型得到明显改善，发音清晰流畅，整个人重拾自信，顺利回归校园生活。

关于矫治时机，王铁军强调，正畸并非青少年专属，但

越早干预，效果越好、风险越低。儿童替牙期可针对反颌、深覆合、下巴后缩等问题开展早期矫治；11-12岁恒牙基本替换完成后，适合全面排齐牙齿、精细调整咬合。

王铁军提醒，若早期不重

视，可能引发骨骼发育异常，让原本仅靠正畸就能解决的问题，最终不得不通过手术矫正。一旦出现牙齿不齐、反颌、深覆合、龅牙、埋伏牙、先天缺牙等情况，应尽早到正规口腔机构检查。

除了口腔与消化系统，正畸还能保护颞颌关节健康。深覆合等畸形会使下巴长期处于异常位置，关节受压失衡，易出现关节弹响、疼痛、张口受限等问题。通过正畸解除异常咬合限制，帮助关节回归正常位置，有效预防和缓解颞颌关节不适，让口腔功能更加稳定。

门牙无法咬合，发音、进食均受影响。王铁军介绍，正畸通过科学调整咬合关系，让每颗牙齿发挥功能，既能提升咀嚼效率，又能减少牙齿创伤，保护牙周与牙根健康。

空腹一杯淡盐水 无益于排毒通便

不少养生文章和短视频里都说：“早上空腹喝一大杯淡盐水，可以把肠道里的毒素都冲出来，相当于给肠子做一次清肠排毒。”这种说法并没有科学道理。因为它把人体肠道当成了一根可以简单冲洗的管道。事实上，人体的肠道是一个高度复杂的吸收与分泌系统。食物、水分、电解质在这里不断被吸收、调节和平衡，而不是简单被冲走。

研究显示，人体消化道每天大约有8~10升液体进入肠腔，其中既包括饮水和食物中的水分，也包括唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液。这些液体会在小肠和结肠被不断吸收，最终只有约100毫升进入粪便排出体外。这种吸收过程依赖于肠道上皮细胞中的离子转运系统。例如钠离子通过钠氢交换等转运机制进入细胞，水分则在渗透压作用下随之被吸收进入体内。另外每天大约有1.5~2升液体从小肠进入结肠，而结肠能够吸收其中约90%的水分。结肠吸水的关键机制同样是钠离子的吸收：当钠离子被主动转运进入细胞时，水分会随渗透梯度进入体内。正因为有这样的机制，正常情况下粪便中的水分含量才不会太高。

这也意味着，喝下去的一杯盐水，在消化道本身处理的液体面前起不了什么额外作用，大部分仍然会被吸收进入体内，而不是把肠道冲干净。 据人民网

大脑里藏着助力 中风修复的“快递员”

脑卒中(俗称“中风”)发生后，如何促进受损大脑的自我修复，一直是困扰医学界的难题。科学家最新研究发现，在脑卒中发生后，大脑中一个远离损伤灶的“隐秘区域”能被激活，远程“派送”关键修复信号，助力受损血脑屏障重建，这为脑卒中后的神经功能恢复提供了新思路。该研究论文3月25日在国际学术期刊《美国国家科学院院刊》在线发表。

据该论文通讯作者、陆军军医大学新桥医院神经内科主任杨清武教授介绍，大脑的精密“防线”——血脑屏障，会在脑卒中后被严重破坏，在远离病灶的脑室下区，一类通常“沉默”的室管膜细胞在卒中后会被特异“唤醒”，这些细胞被紧急动员，合成并分泌DLL4蛋白的关键信号分子，并将其装载进名为“外泌体”的微囊中，随后像精准的“物流包裹”，远程递送至损伤区域。

研究揭示，当装载DLL4蛋白的“修复包裹”被送达损伤区血管时，它能精准“对接”并激活血管细胞上的NOTCH(“缺口”基因)受体信号通路。该通路的激活与血脑屏障修复过程紧密相连，如同为破损“防线”提供了修复蓝图。功能实验也证实，干预此通路可显著影响血管修复效率及实验动物的神经功能恢复水平，这意味着增强这条“远程修复快速线路”有望成为助力康复的新策略。

科研人员告诉记者，此项研究深化了对脑卒中自愈机制的理解。未来，专业团队有望基于这一新发现，开发特异性疗法，助力突破脑卒中后神经修复的临床瓶颈。 据新华社

拯救“被动熬夜”，中医“心身同治”

入睡困难、多梦易醒、早醒后再难入睡……睡不好，不时困扰着现代社会的男女老少。针对失眠难题，传承数千年的中医药有何妙计？

“不同年龄段的失眠各有特点。”广安门医院心理科(睡眠医学门诊)主任医师洪兰总结：老年人因睡眠结构变化失眠比例较高，更年期女性因激素波动易出现睡眠问题，儿童青少年失眠则多因作息紊乱导致昼夜节律失调。

洪兰注意到，失眠与情绪因素密切相关，很多失眠患者存在焦虑、抑郁等情绪问题。此外，失眠问题的背后还有压力、生活习惯等多重因素，需要综合调理。

中医认为，失眠属于“不寐”的范畴，病位主要在心，与肝、胆、脾、胃、肾密切相关，病机关键为阳不入阴。通过调节气血阴阳，从整体观念出发解决睡眠障碍——这种“心身同治，形神共调”的理念，正是中医药治疗失眠的核心优势。

一位40岁女性患者长期受失眠困扰，但性格上追求完

美，坚持认为“必须按点睡、中途不能醒”，曾尝试多种药物治疗无效。洪兰接诊后，在给予中药治疗基础上，耐心讲解中药配伍原理，建立医患信任，同时配合心理疏导，帮助患者调整对睡眠的认知。两周后，患者的睡眠明显改善，情绪逐渐放松；一个月后基本稳定，中药也停了。

“中医的优势是‘个体化’治疗，不仅关注‘睡得着’的问题，更着眼于整体调理。”洪兰说，医生会根据患者的舌象、脉象、症状进行辨证，开具个性化中药方剂，临床常见证型包括肝火扰心、心脾两虚、心胆气虚、肝肾不足、阴虚火旺、痰热内扰等。

在失眠治疗领域，首都医科大学附属北京中医医院心身医学科主任医师卢伟也积累了丰富的经验。在她看来，中医防治失眠手段多样，除了中药，还包括针灸、穴位按摩、走罐、耳针等外治法，以及帮助放松的芳香枕、足浴包、音乐疗法、八段锦等方法。

此外，一些中医医院推出失眠相关的协定方和酸枣仁膏

等膏方，广受患者欢迎。卢伟提示，协定方、膏方需在辨证论治基础上开具，例如，补气宁心方用于气血两虚引起的心悸失眠，酸枣仁膏则常用于心肝阴虚导致的睡眠问题。

“失眠并非不可治愈，关键在于辨证论治。”卢伟说，中西医结合治疗可以增强失眠治疗的有效性和安全性，减少西药的不良反应；患者日常亦应保持健康生活方式，如适当锻炼、养成良好的睡眠卫生习惯、保持规律作息、避免熬夜等。

值得注意的是，睡眠障碍呈现年轻化趋势，儿童失眠问题日益增多。专家提示，这类问题多与长时间使用电子产品、作息不规律密切相关，家长在帮助孩子养成良好作息习惯的同时，可以让孩子白天多晒太阳、多做户外运动，也可考虑带孩子寻求中医治疗，采用针灸、穴位贴敷、推拿等安全可靠的外治法。 据新华社

