舌上长“地图”有裂纹要紧吗？

烟台市口腔医院专家教您读懂舌上信号

健康的舌头呈淡红色，表面覆有一层薄白苔。但不少人的舌头形态存在差异：有的舌背红一块、白一块，边缘微微隆起，形似“地图”；有的舌面布满深浅不一的裂纹，如同干裂的土地。这是什么原因？记者就此采访了烟台市口腔医院口腔黏膜科肖丽君医生。

肖丽君介绍，地图舌，医学名称为游走性舌炎，典型表现为舌背上出现不规则红色斑块，边缘伴有微微隆起的黄白色边界，看起来就像一幅地图。这类病损最显著的特点是位置、形态会发生变化。地图舌可发生于各个年龄段，在儿童群体中更为多见。由于多数没有明显不适感，不少家长很难及时发现。裂纹舌又称沟纹舌，顾名思义，舌背上会形成深浅各异的沟壑纹路，类似脑回形态，裂纹深浅程度因人而异。

很多市民关心，这两种舌部情况是否严重、需不需要治疗。“多数情况下，若舌头没有疼痛、灼热等不适症状，一般无需特殊治疗。”肖丽君说，目前尚无药物可以让舌面的“地图样病损”或裂纹永久消退。一旦出现疼痛、不适等症状，则可对症处理，例如使用复方氯己定含漱液漱口，配合服用复合维生素等。

肖丽君提醒，对于地图舌、裂纹舌，日常护理比用药更为重要，建议市民做好以下几点科学防护：

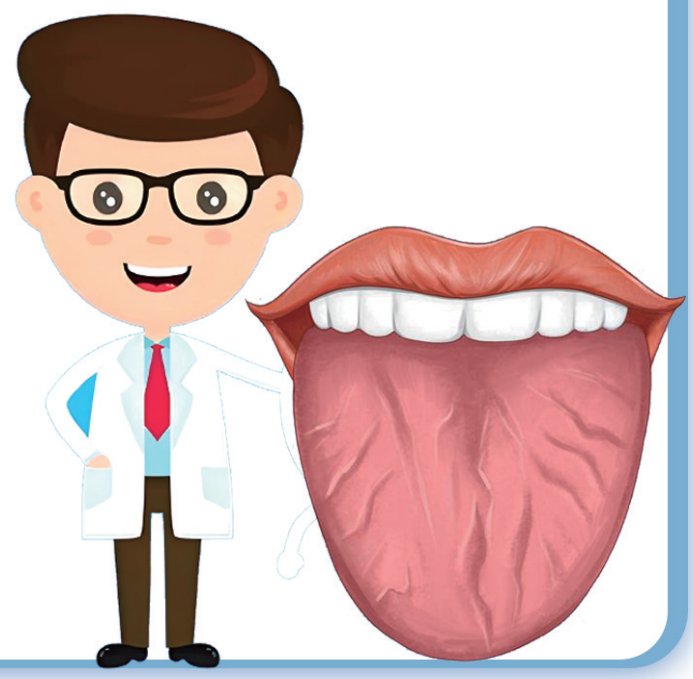
一是保持口腔清洁。坚持早晚刷牙、饭后漱口。裂纹舌人群要格外留意，可用软毛牙刷轻柔清洁舌面，清理藏匿在裂纹内的食物残渣，避免继发感染。

二是调整饮食。少吃辛辣刺激食物，保持膳食营养均衡。

三是规律作息、舒缓情绪，避免熬夜和过度劳累。精神紧张、压力过大，都有可能诱发地图舌反复出现。同时适度运动，提升自身免疫力。

肖丽君最后提醒，若舌头持续疼痛、溃疡长期不愈合，或是舌面出现肿块、白斑等异常，一定要及时到医院就诊检查。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮 姝慧



冷暖急转湿寒并至 养生防寒重于防燥

立冬将至，此时自然界的阳气继续收敛、沉降，开始由表入里、由动转静，人体也从“秋收”过渡到“冬藏”。中医认为，这一时节养生应注意寒燥同防，防寒重于防燥，健脾润肺并重。

冷暖急转，护阳防寒为先

中医认为此时燥邪当令，寒气初生，以“秋冬养阴”为养生总旨，今年尤以防寒为先、润燥为辅。



“今年可能出现冷暖急转、湿寒叠加、燥寒并存，潜藏健康风险。”中国中医科学院广安门医院综合科副主任医师高琳介绍，气温骤降时血压易波动，心脑血管病发病风险增加；降水偏多地区湿冷明显，易导致困倦、腹泻、关节酸痛；冷空气来时空气偏干燥，口鼻咽喉干、皮肤干等“凉燥”表现突出。

“秋冻”还要不要坚持？甘肃省第二人民医院中医科副主任秦双红认为，如果气温偏高却湿气偏重、早晚温差明显，微汗状态下仍坚持“冻”，会让寒湿之邪乘虚而入，反而耗散阳气。

“秋冻不是硬扛寒冷，而是让身体逐步适应凉意，使卫气得充而固表。”秦双红说，穿衣的关键在于护住三处“阳气关口”：颈后大椎穴，防寒从背入；脐中神阙穴，培元固本；足踝三阴交穴，御寒从下起。

专家建议采用“内层吸汗、中层保暖、外层挡风”的洋葱式穿法，便于随冷热变化及时增减衣物；感到背暖、脚热、不出大汗，表明“穿得正合适”。

平补为主，健脾润肺并重

在中医看来，寒气渐生，养生的核心在于调补脾胃，从而有效抵御寒邪侵袭，防止各类外感疾病。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷提醒，调补脾胃应少食辛辣刺激、冰镇生冷及肥甘厚腻的食物。日常可增加咸甜粥品，当季南瓜、红薯、藕、萝卜、山药、板栗等均可酌情加入。

专家提醒，有积滞、湿热、痰湿的人群，应在消导、化湿、清解基础上再调脾；如服用膏方进补，必须先结合个人体质与基础疾病综合辨证，盲目温补反而容易“虚不受补”。

“进补需注意敛阳护阴，肺脾同调。”考虑到今年的气候特点，高琳提醒，霜降时节不宜一味滋阴腻补，降水偏多地区可搭配山药、薏米、茯苓等健脾祛湿之品，燥象明显的地区可选配银耳、百合滋润肺阴。

登高赏秋，收敛元气为本

这一时节，不少人喜欢登高赏秋。在中医看来，多晒太阳、登高远眺能够疏解心绪，但这一时节冷暖起伏且干燥的气候易使人罹患外感疾病，或使原有基础疾病控制不稳而发病。

为此，傅慧婷提醒，登高过程中，应避免过于劳累以收敛元气、避免剧烈运动以保护筋骨，还应及时补充食物和水分以保护脾肺；尽量不在风雨雾露等寒湿天气里登高游玩，注意及时增减衣物。

专家表示，这一时节护阳有度、进补有法、运动有节，做好日常养生保健，方能为寒冬蓄能。 据新华社

别被“腐”字骗了 科学发酵腐乳不致癌

在传统发酵美食中，腐乳是很受欢迎的“饭搭子”，特别下饭。外形四四方方、颜色艳丽、鲜咸微甜、香味浓郁，入口后仔细品味回味悠长。

这么好吃的腐乳，关于它的“闲言碎语”也不少，比如“腐乳是霉变食物”“腐乳营养差”“吃腐乳会致癌”“腐乳是腌制品，不健康”……腐乳究竟是怎样的存在？

腐乳是以大豆为原料加工而来的一种发酵豆制品，距今已有1000多年的历史。之所以有人怀疑“吃腐乳会致癌”，主要有两方面原因。第一，腐乳中的“腐”字，让人想到了“腐败变质”，制作腐乳过程中的毛霉，又让人想到了“发霉”；第二，腐乳属于腌制品，是否会“亚硝酸盐超标”而存在致癌的风险。

实际上，并不用担心吃腐乳会致癌。首先，制作腐乳的霉菌主要为毛霉菌和根霉菌。雅致放射毛霉、五通桥毛霉、总状毛霉、高大毛霉和腐乳毛霉等是我国腐乳生产用的主要毛霉；因米根霉、华根霉、无根霉等根霉与毛霉亲缘性较高，也常被用于腐乳发酵。它们都属于“好霉菌”，不同于臭名昭著的黄曲霉，不会产生致癌物。

其次，腐乳的亚硝酸盐含量很低。有研究人员对大理市售的三款腐乳进行了检测，发现它们的亚硝酸盐含量都远低于国家标准限量值。也曾有人对哈尔滨市售的12个品牌的青腐乳进行过检测，结果显示其亚硝酸盐含量均低于国家标准限量值，合格率达100%。 据人民网

饭后立刻吃水果 并不利于消化

秋高气爽，硕果飘香。很多人觉得：水果天然健康，多吃无害、随便吃都行。但在中医看来，秋季阳气收敛、脾胃功能偏弱，水果吃不对，容易伤脾胃、助湿气，引发肠胃不适、血糖波动。

不少人认为，水果维生素丰富，多吃能增强抵抗力、润燥降火。事实上，秋季水果大多含糖量偏高，且偏寒凉。

一次性大量吃水果，会加重肠胃负担，果糖在肠道发酵，容易出现腹胀、腹泻、反酸、积食。尤其儿童、老人、脾胃虚弱人群，过量食用生冷秋果，会损伤脾胃阳气，导致秋冬反复感冒、食欲变差、大便不成形，得不偿失。按照膳食指南标准，成年人每日水果摄入量控制在200－350克即可，大约1－2个中等大小水果。

很多人饭后习惯性吃点水果解腻，殊不知会影响健康。正餐摄入的米饭、肉类、油脂消化速度慢，饭后立即吃水果，会让水果滞留在胃里发酵，容易产生胀气、反酸、胃部隐痛。长期如此，会打乱肠胃消化节律，诱发慢性胃炎、消化不良。

水果最佳食用时间为两餐之间，上午10点、下午3－4点，空腹不刺激、饱腹不积食，吸收效果最好。

据人民网