口腔白斑不痛不痒切莫忽视

烟台市口腔医院专家：属于口腔潜在恶性疾患，需早筛查早干预

柔软的口腔黏膜上，突然长出白色斑块，表面有些粗糙，却不痛不痒、不影响进食，不少人会选择置之不理。烟台市口腔医院口腔黏膜科主治医师宋韦智提醒，这种看似不起眼的白色斑块，有可能是口腔白斑的信号。

那口腔为什么会长白斑呢？“其实绝大多数诱因，都藏在我们的日常习惯里。”宋韦智解释，首要高危因素就是长期抽烟、喝酒、嚼槟榔等，这些习惯会持续刺激、损伤口腔黏膜，久而久之就形成了白斑。除此之外，经常吃过烫、过辣的刺激性食物，口腔里有残留的烂牙根、尖锐牙尖，或是佩戴不合适的假牙，长期摩擦划伤口腔黏膜，也会诱发口腔白斑。

口腔白斑大多长在脸颊内侧、舌头、牙龈和嘴唇位置，形态各不相同。有的是平整的白色斑块，有的表面粗糙、带着细纹，还有的是颗粒状凸起。其最大的特点就是早期毫无痛感，只有吃到辛辣、过酸的食物时，才会感觉到轻微异物感和刺痛，所以特别容易被大家忽略。

宋韦智提醒市民，如果白斑在短时间内快速变大、变厚、变硬，表面破溃出血、反复疼痛，或是原本平整的白斑变得凹凸不平，还伴随舌头麻木、张口费劲的情况，千万不要拖延，这是口腔发出的危险预警，需要尽快就医。

“口腔白斑本身并不是癌症，但它属于典型的口腔潜在恶性疾患，是身体发出的健康警示。”宋韦智说，很多不痛不痒的口腔问题，最容易被忽略，风险也潜藏其中。守护口腔健康，关键在于早发现、早干预，避免小问题拖成大隐患。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 茜玮姝慧



久坐族小心“坐”出病来

骨科专家提醒：姿势不对，颈肩腰背手腕都“买单”

身体不离椅子、眼睛不离屏幕、手不离键盘的职场“久坐族”，一天工作下来，往往脖子僵硬、腰背酸痛、手腕发麻。大多数人把这归咎于“累”了。但专家提醒，或许这是身体在提醒坐得时间太长，码字姿势不够科学。到底怎么坐更健康？如何码字不易累？听听专家怎么说。

久坐不动+坐姿不对，全身“买单”

郑州大学第一附属医院骨科主任医师张翼说，久坐不动加上姿势不对，是腰背酸痛等身体不适的常见原因。许多人把坐办公室码字当成“清闲”“惬意”的轻松活，但久坐并不是“休息”，而是一种静态负荷。身体长时间保持一个姿势，血液循环、肌肉、脊柱、代谢持续受压，日积月累，问题便接踵而至。

“坐下时腰椎承受的压力是站立的1.5倍，若还弓背或者瘫坐，压力可接近2至3倍。”张翼说，椎间盘长期被不均匀挤压，腰痛和腿麻的风险会增加。

此外，久坐时腿部肌肉几乎不收缩，下肢血液回流变差，小腿容易酸胀、水肿。长期如此，也会增加下肢静脉曲张的风险。

久坐的危害，往往因码字姿势不当被放大。显示器过低，人会不自觉低头、伸脖子，颈椎正常的生理曲度逐渐变直甚至反弓，颈肩肌肉持续紧张，头痛、头晕、手臂发麻等情况也会随之出现。

双手长期放在键盘上，含胸、肩膀前扣，还容易形成圆肩驼背。手腕长时间以不自然的姿势弯曲使用鼠标键盘，腕管内压力升高，初期或许只是手指麻木、僵硬，长此以往，手部不适可能逐渐加重。

打破静态，让身体动起来

“预防久坐危害，核心是打破‘静态’。”张翼建议，可参考“20-20-20”法则：每工作20分钟，抬头看20英尺（约6米）外的物体20秒。在此基础上，每小时起身活动3至5分钟，不要连续坐超过50分钟。起身接水、站立接打电话、原地踏步、窗边远眺，都是简单可行的方式。

可以做“米字操”放松颈肩：坐直或站直，想象下巴尖写一个“米”字，缓慢依次向前低头、向后仰头、向左侧屈、向右侧屈及四个45度方向拉伸，每个方向到达轻微拉伸感即可。需要提醒的是，若已确诊颈椎病，请勿自行练习，须遵从医生指导。

手腕也需要活动。手臂前伸、掌心向前，用另一只手轻轻将手指向后向下拉伸，保持15至30秒；掌心朝向自己，轻轻将手指向下拉伸，保持15至30秒，左右手各重复2至3次。

久坐带来的影响是慢慢累积的，改善也来自日常生活的细水长流。每隔一段时间起身活动几分钟，比偶尔一次集中锻炼更容易坚持，也更有助于减少职业劳损的发生。

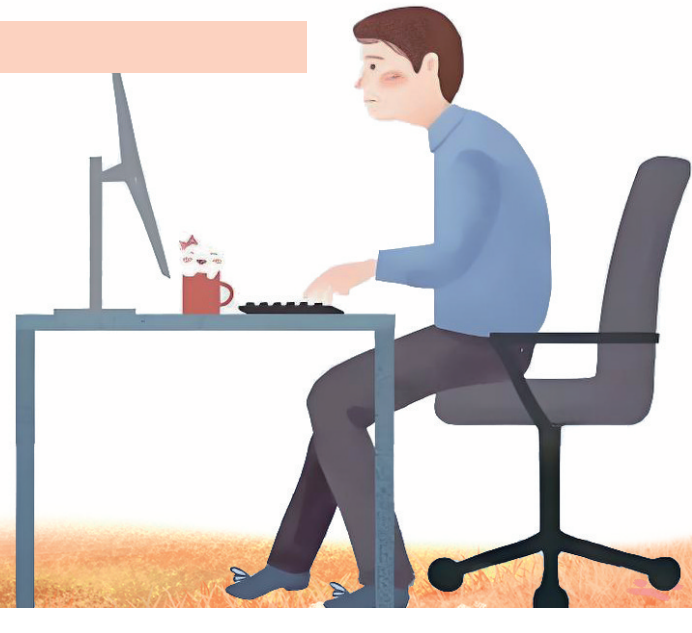
科学调整桌椅屏幕，牢记四句口诀

“‘视线平，腰背挺，手肘垂，脚落地’可以作为‘码字族’的四句口诀。”张翼建议，先把椅子调到合适高度，确保双脚平放地面，大腿与地面平行，小腿垂直；腰部用腰靠贴合腰椎的自然弧度；上臂自然下垂，肘关节呈90度左右。

电脑和鼠标的摆放同样有讲究。显示器抬至视线高度，屏幕顶端与视线齐平或略低，平视时视线落在屏幕的上方三分之一区域；手臂向前伸直，指尖刚好触碰到屏幕，距离约50至70厘米。键盘、鼠标保持同一高度并靠近身体。打字时手腕保持平直、中立，与前臂成一条直线，避免向上、向下或向两侧弯曲。腕托可在休息时支撑手掌根部，打字时手腕仍需平直放松，不宜把压力压在腕托上。

“硬件改善了，习惯也要跟上。”张翼说，瘫坐、窝进椅子、弯腰凑近屏幕、长期跷二郎腿等姿势都应尽量避免。

据新华社



乱吃保健品 反而会拖健康后腿

时下，养生观念深入人心，服用保健品成为健康新风尚。但是，保健品不是药品，“用错了”不仅不能为健康加分，甚至会拖健康的后腿。

第一，保健品不能替代药物，绝大多数保健品都是经食品加工而来，它们对人体能起作用的也是食物中所含的营养素。而疾病的治疗是非常个体化的，一定要有临床经验的医生根据患者的个体情况，综合评估才能给出有针对性的建议。

比如，心脑血管疾病是由多种因素引起的，高血压、血脂异常等是疾病链的“中游”，其“上游”则与膳食不平衡、吸烟、饮酒、睡眠不足、长期压力大、慢性感染等原因有关。如果只是单纯地服用保健品，而不从生活方式上入手，不配合药物的治疗，是不可能从根本上解决病痛的。

第二，保健品不能替代食物，均衡膳食才是获得营养的最佳途径，保健品只能作为膳食之外的营养补充。

第三，“软化血管”是市面上很多深海鱼油类保健品主打的概念。但事实上，血管变硬后想再变“软”，并非吃几颗鱼油就能解决。有研究发现，早期高血压病人的血管有“重塑现象”，当血管腔变窄，血管壁变厚时，如果把血压控制好，血管的这种异常可能发生逆转；但如果血压控制不好，数年后，动脉硬化就几乎是不可逆的。

同时，深海鱼油也并非如宣传所说的那样安全无副作用。美国对海洋的监测结果提示，很多深海鱼体内重金属超标，以深海鱼为制作原料的深海鱼油同样存在这种风险。 据人民网

“小胖墩”长大就能瘦？别抱有侥幸

网上有些人说“小时候胖不用管，长大后自然能瘦”，这是真的吗？这种说法并不科学。儿童青少年肥胖可持续至成年期，而且肥胖程度越高，发展为成人肥胖的概率就越高。

肥胖儿童常有嗜甜、重口味、偏食或挑食等不良饮食习惯，还存在缺乏锻炼、作息不规律等问题。如果不加干预，这些不良生活方式不会因年龄增长而改变。

肥胖儿童的脂肪细胞较体重正常孩子的体积更大、数量更多，成年后更易肥胖，这大大增加了健康体重管理的难度。此外，肥胖还可能影响孩子长高。

健康体重管理无关年龄大小，家长千万不能抱有“长大就能瘦”“长大再减也不迟”的想法，及时干预才是对孩子的健康负责。 据人民网