

健康谣言
粉碎机

不刷牙喝水会喝进细菌？ 没必要担心

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

网上流传着一种说法：“起床喝水前，应该先刷牙。如果直接喝水，会把口腔的细菌和污物带入人体。”真相到底是什么？就此问题，记者日前采访潍坊市第二人民医院口腔科主任、副主任医师韩远卓。

韩远卓表示，事实上，细菌不会那么容易被喝水带入人体，大家不必担心。口腔是有菌环境，正常人口腔内细菌有700多种，数量达到500亿个左右。虽然细菌的种类和数量很惊人，但其中也有很多的有益菌，只要保持牙齿健康，按时清洁，维持口腔内的菌群处于动态的平衡，不必太过纠结刷牙和喝水的顺序，先喝水或先刷牙都是可以的。

韩远卓表示，刷牙的正确方法分为五步：将牙刷刷毛呈45度放在牙龈和牙齿表面的交界处，并小幅度来回刷动，以3颗-5颗牙齿为一组，从前往后、从后往前来回小幅度刷；刷牙齿背面时，牙刷以45度斜放，向下刷上排的牙齿，向上刷下排的牙齿；刷牙齿咬合面时，将牙刷放置于咬合面垂直，小幅度来回刷动；刷牙齿内侧时，将牙刷竖起来，用牙刷的刷毛沿着牙缝上下刷动；轻刷舌头表面，能够去除细菌，保持口腔卫生、预防口臭等。

吸氧比喝咖啡还提神？ 警惕氧中毒

近期，“吸氧比喝咖啡还提神”的话题引发了网友的热议，家用制氧机、便携式吸氧瓶等多种商品热销。吸氧真的有这种奇效吗？

东南大学附属中大医院高压氧治疗中心负责人马里表示，依靠吸氧来提神益智是没有明确的科学依据的，过度吸氧还会带来负面影响，比如氧中毒、呼吸抑制、细胞器官的代谢障碍、肺损伤等。极端情况下，甚至会对脑细胞造成一定损伤，吸氧反而会导致身体机能下降。

上海交通大学医学院附属胸科医院呼吸内科主任医师李锋表示，对于健康的人来说，空气里的氧含量足够使用。除了一些特殊病患需要供氧外，一般是不需要吸氧的。网络上流传一些使用者“吸氧后提神”的感受，应该只是心理作用。对于商家宣传的孕妇需要补氧，更是需要谨慎。

医生提醒，消费者要根据实际需求选择购买制氧设备，不能盲目跟风，更不要期望通过吸氧的方式来给面临考试的孩子提神醒脑。当感觉疲惫时，应停下来适当补充睡眠。只有获得充足的睡眠，才能更好地提高学习工作的效率。有“氧疗”需求的人群，需要到正规医院接受医生的评估，以保证治疗安全和疗效。

本报综合

咽喉肿痛、口腔溃疡、心情烦躁……最近你“上火”了吗？潍坊市中医院临床营养科专家表示，“上火”指各种原因引起的人体阴阳失衡、内火旺盛，以红、肿、热、痛、烦等为主要表现。对应于五脏六腑来说，主要有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等，不同部位，表现的上火症状不相同，可以通过食疗方来“降火”。

这几款药膳汤能“降火”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

心火

●莲子百合冰糖水

心火主要是因为情绪受到影响，多表现为心烦、失眠、口腔溃疡、小便短赤、舌尖红肿等。

材料 百合20克、莲子20克、红枣10颗、冰糖适量。

做法 干百合用清水浸泡3小时左右，至完全泡发。将莲子、红枣和泡发好的百合一并倒入锅中，加适量清水，烧开后继续煮5分钟左右。自然晾凉后加入冰糖即可饮用。

功效 清心安神，滋养心神。

肺火

●枇杷雪梨冰糖水

肺火实热多因感受燥邪，主要表现为干咳少痰、口燥咽干等。

材料 雪梨1个、枇杷3个、冰糖适量、枸杞5颗。

做法 雪梨去皮切块，枇杷去皮去核，一起放入锅中，加入适量冰糖，加水煮开后转小火熬煮半个小时，晾凉后饮用。

功效 润肺生津，止咳。

胃火

●绿豆冰糖粥

嗜酒、饮食辛辣、服用热性过重食物后，积于胃中，日久形成胃火。主要表现为牙龈肿痛、口臭、便秘、牙疼、胃部灼热、反酸等症状。

材料 绿豆10克、冰糖适量。

做法 绿豆洗净放入锅中，加清水煮沸，转小火煮40分钟左右，至绿豆酥烂时加冰糖适量，搅匀。放凉后服用。

功效 清热降暑，清胃火。

肝火

●桑叶菊花枸杞茶

肝火旺盛主要由于生活不规律、熬夜、心情抑郁，导致肝疏泄功能受损，肝气停滞于中焦，气不能上行，久而化为肝火，主要表现为视物模糊、眼部分泌物多、眼红、眼干、耳鸣等。

材料 桑叶10克、菊花5克、枸杞10克、蜂蜜适量。

做法 将桑叶、菊花、枸杞洗净备用，锅内加500毫升水，煮沸后加入桑叶、菊花、枸杞子，煮2分钟即可。过滤取汁，加入适量蜂蜜搅拌均匀后饮用。

功效 清肝火，疏风养阴，平肝明目。

肾阴虚

●小黑豆煮水代茶饮

肾脏一般都是阴虚而导致火旺，主要表现为头晕目眩、牙龈肿痛、腰膝酸软等。

材料 小黑豆10克。

做法 将小黑豆洗净备用，锅内加水800毫升，大火煮沸后再小火煮30分钟-60分钟，取黑豆水于全天饮用。

功效 滋肾阴，降肾上虚火。

寒露节气后 饮食宜润肺益胃

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

寒露是二十四节气中的第十七个节气，此时阴阳之气开始转变，阳气渐消，阴气渐长，天气逐渐转冷。如果没有及早润燥养生，可能会有皮肤干裂、咽燥干咳、痰中带血丝等秋燥症状。潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超表示，这个时节养生重点在于润肺益胃，可以做几道药膳调理身体。

●玉竹炒芹菜

用料 玉竹9克，芹菜300克，葱、蒜、油、盐、鸡精适量。

做法 将泡软的玉竹切成小片，把芹菜洗净切成丝或片，用开水焯过备用。锅中放油，先放葱、蒜炒出香味，放入芹菜、玉竹，翻炒后加适量盐、鸡精即可出锅。

功效 养阴润燥，生津止渴。

●黄精栗子焖肉

用料 黄精15克，栗子仁150克，五花肉500克，五香粉、酱油、盐、料酒、姜片适量。

做法 野生黄精干提前温水泡软，五花肉切块，过一次沸水后备用。将五

花肉、黄精、栗子、五香粉、酱油、姜片、料酒、盐一起放入砂锅中，加水适量，大火烧开后，转小火慢炖30分钟即可。

功效 补气养阴，健脾润肺。

●山楂养胃粥

用料 山楂10克、橘皮3克、枸杞子6克、大米200克、冰糖适量。

做法 将山楂、橘皮、枸杞子洗净、泡透备用，将洗净的大米放入锅中，大火煮开后文火熬煮，在大米煮至七成熟时放入山楂、枸杞子和橘皮，继续熬煮一小时即可关火食用。

功效 养胃，益气，滋阴。

●酸枣仁百合茯苓茶

用料 酸枣仁3克、茯苓2克、百合3克、蜂蜜适量。

做法 酸枣仁捣碎，和茯苓、百合一同浸泡半小时后，入锅，大火烧开后转小火20分钟停火，倒出。饮用时放入适量蜂蜜调味。

功效 滋阴润燥，养心安神。