

塞牙不是小毛病,可能是牙齿的“警报”

塞牙几乎人人经历过,但多数人觉得用舌头、牙线轻松解决,便不当回事。其实,如果经常塞牙,很可能是牙齿发出的警报,千万要重视!

为什么会塞牙?

健康牙齿之间虽有缝隙,但紧密相邻,食物一般不会嵌进去。频繁塞牙,本质是牙缝变大了。主要有四种原因:

1. 牙齿缺损:蛀牙、折断、磨损等破坏了牙齿的紧密结构,食物易嵌在缺损处。
2. 牙龈退缩:最常见是牙周炎。牙结石刺激牙龈红肿、牙槽骨吸收,牙龈随之萎缩,形成“黑三角”。此外,用硬牙签、硬毛牙刷用力剔牙或刷牙,也会损伤牙龈。年龄增长也会导致轻微退缩。
3. 牙齿移动:牙周炎严重时牙齿松动、移位,牙缝越来越大。
4. 补牙、种牙等:修复后牙齿邻接关系改变,若修复体不良,反而加重塞牙。但缺牙不补危害更大,所以既要治牙,也要学会“养牙”——假

牙周围更需用牙线、冲牙器清洁。

频繁塞牙,还有救吗?

明显的牙缝一旦形成,很难完全消失。如果是牙齿缺损造成的,可以通过补牙、嵌体或牙冠修复来弥补。若是牙周炎、外伤导致的牙龈退缩,一定程度上可通过牙周基础治疗加手术修复;但如果全口多数牙缝已不可逆,恢复原状就非常困难了。因此,预防比治疗重要得多。

首先,定期做牙科检查,发现邻面蛀牙及时补。其次,每年洗牙一次,牙周炎严重者可缩短周期。需要纠正一个误区:洗牙不会让牙缝变大。洗牙只是去除牙结石,原本被结石遮挡的牙缝露出来了,并非洗牙造成。不洗牙的话,牙结石持续压迫牙龈,只会让退缩更快。

每天至少使用一次牙线、牙缝刷或冲牙器清洁牙缝。千万不要用竹制牙签剔牙,以免损伤牙龈。记住,只有牙齿和牙龈足够健康,你才能真正跟塞牙说再见!

据科普中国微信公众号

龙舟怎么划 门道真不少

端午节临近,龙舟赛事即将大规模到来。近600岁的盐步老龙从广东佛山的河道淤泥中起水;龙舟竞渡训练,整齐划一的船桨推开碧波,尽显中式美学。

为什么有的龙舟坐着划、有的跪着划?比赛怎么看?精彩在哪里?记者采访了皮划艇世界冠军、温州大学体育与健康学院教师朱敏圆。

一艘龙舟能坐多少人?现代竞技龙舟分为22人标准龙舟(20名划手+1鼓手+1舵手)和12人小龙舟(10名划手+1鼓手+1舵手)。传统民俗龙舟人数则更多,部分村落龙舟可达30~50人,依旧是“一船一鼓”。

龙舟怎么划?龙舟一般分为现代竞技龙舟和传统民俗龙舟。竞技龙舟有全国统一标准,划手统一采用坐姿进行比赛,讲究动作同步、力量集中、频率可控,侧重竞速成绩。传统民俗龙舟则极具地域特色,比如闽粤、两广一带龙舟多为长身窄船,桨手站立或跪姿划行,多用于河道竞渡;江浙水乡的龙舟则船身宽稳,坐姿划行。

龙舟选手如何“各司其职”?以现代竞技龙舟为例,龙舟分为左桨、右桨,左右分布讲究对称(体重、两侧力量大小相近),保证船体稳定。在人员排布上,船头领航桨手会选择技术标准、节奏最稳的,带动全船节奏;船中划手作为动力来源,选择力量强、体能好的;船尾划手要选择爆发力强、反应快的,随时配合舵手控向。竞技龙舟的鼓手在船头,舵手在船尾,整船人员排布环环相扣。鼓手是

龙舟的“节拍器”,敲鼓与划桨节奏需要完全匹配。一名出色的鼓手需要具备极强的节奏感,根据赛道、对手、风向、水流调整节奏;还需要熟悉整船队员的特点,以强感染力带动全员士气。

比赛中,转弯、掉头是极具观赏性、最考验团队配合的环节,需要靠舵手控向加上左右桨手的不对称发力。比如:左转弯需要左侧桨手减速或轻划,右侧桨手大力划行,船尾舵手同步调整舵叶角度;掉头时,一侧桨手全力划,另一侧反向挡水,配合舵手、鼓手,全队快速完成转向。整个过程必须高度同步,一旦发力混乱,船体就会失控。

龙舟比赛,怎么看懂门道?一看动作同步度,优秀的队伍桨手入水、出水、划行完全一致,水花整齐划一;二看鼓手节奏把控,全程节奏平稳,起航、途中、冲刺节奏切换精准,不混乱;三看船体姿态,优秀队伍船体平稳不摇晃,船头不上下起伏,说明力量分配均匀;四看战术执行,队伍起航的爆发力、途中匀速稳定性、最后冲刺的爆发力,以及转弯、折返的流畅度等。

如今,龙舟已经从传统节日里走出来,转变为竞技体育、全民健身、文旅融合的载体,龙舟运动已成为国际正式比赛项目,入选亚运会、亚沙会等综合性运动会。在国内,有许多重要龙舟赛事,比如中华龙舟大赛、中国龙舟公开赛、全国龙舟锦标赛等。各地则有许多特色赛事,比如温州端午龙舟赛、佛山叠滘弯道赛、汨罗端午龙舟赛等。 据《人民日报》

警惕常见绿植藏剧毒

近日,广东深圳一名2岁幼儿在公园游玩时,因好奇摘下绿化带中的一片滴水观音叶放入口中,随即出现嘴唇剧痛、红肿、口水狂流等不适症状。

中国科学院植物研究所副研究员刘冰解释,滴水观音是俗称,学名为海芋,是常见的室内、园林观叶植物。整株海芋均含有氰化物和多种生物碱,毒性较强。其茎、叶内的汁液接触皮肤,会引发皮肤瘙痒;不慎入眼可损伤视力,甚至导致失明;误食茎叶会引发中毒,严重者可造成窒息,危及生命。

海芋属于天南星科植物,该科绝大多数植物都带有毒性,如天南星、半夏等。即便是该科可食用的芋头,未彻底煮熟时也含有微量毒素。

滴水观音能吸附空气尘埃,被广泛用于城市绿化。

据中国科普网



去年没用完的防晒霜 今年还能用吗

进入夏季,紫外线逐渐增强,不少人会翻出去年没用完的防晒霜,想继续用,但又担心久置产品损伤肌肤。去年的防晒霜,今年到底能不能用?

普通化妆品货架期多为3年,未开封且保存得当,3年内均可正常使用。但防晒霜属于特殊防护产品,由多种化学成分组成,久放易发生成分变化,不仅影响防护效果,还会滋生细菌,危害肌肤健康。

与大众认知不同,防晒霜变质的最大隐患并非防晒效果下降,而是微生物污染,极易引发皮肤过敏、炎症。也就是说,一支防晒霜即便膏

体、防晒效力看似正常,滋生微生物后,涂脸也会损伤肌肤。

未开封的防晒霜,只要在3年保质期内,且没有水油分层、结块变质等情况,便可使用。谨慎起见可取少量涂在耳后做皮肤测试,15分钟后没有刺痛、红肿、发痒,就可使用。

已开封的摇摇乐防晒霜自带钢珠,本身呈水油分离状态,使用前充分摇匀即可,表层油膜能起到密封防护作用。而乳液型防晒霜开封后,建议6个月内用完,超期不建议再使用;若存放在浴室等高温潮湿环境,即便未满6个月,也不建议继续使用。 据中国科技网

“晨型高效”并非唯一标准 找到自己的时型更重要

“别人早起高效办公,我却早上昏昏沉沉,傍晚才能进入状态。”67岁的施先生坦言,自己与“晨型高效”的普遍认知格格不入。这份困扰,伴随了他大半生,直到他遵从自身节奏调整作息,才真正找到工作与生活的平衡。

大学毕业后,施先生进入体制内,朝九晚五让他备受煎熬:白天昏昏欲睡,深夜却辗转难眠。后来他下海创业,逐渐发现自己在傍晚精力最充沛,便将客户约谈安排在这个时段,晚上复盘工作。虽然与妻子作息不同,但两人互相包容,反而收获了和谐的相处模式。

起初,施先生的作息让妻子有些不适应,两人的生活节奏仿佛两条平行线。但天性开朗的妻子很快找到了自己的节奏,“我有自己的画室,有时灵感来了,能从晚上画到早上,和老施虽然作息不同,但各自有空间。”妻子笑着说,两人互不打扰、彼此包容,反而收获了更和谐的相处模式。

为什么施先生傍晚效率更高?杭州市五云山医院高级心理教练、国家二级心理咨询师李泽美解释,这涉及“时型”与“同步效应”。时型是个体对睡眠时间的内在偏好,分为百灵鸟型(早睡早起)、猫头鹰型(晚睡晚起)和中间型,约50%由遗传决定。施先生属于猫头鹰型,认知功能在傍晚至夜间达到峰值。

同步效应指在契合自身时型的时段,认知表现最佳。百灵鸟型早上思维最敏捷,适合处理复杂任务;猫头鹰型则在夜晚更具优势。同步效应还会影响情绪——猫头鹰型清晨易情绪低落,百灵鸟型早晨积极情绪最高。

李泽美建议,可通过“慕尼黑时型量表”或记录日常状态判断自身时型,不必强行迎合“晨型高效”。将高难度任务安排在适配时段,无法调整时可充足睡眠或适当补充咖啡因。亲密关系中,尊重彼此的时型差异,才能实现双向成长。 据杭州网