



中国期刊方阵
双效期刊



华东地区优秀期刊



品牌中国
全国十大品牌期刊

下卷

平衡是 养生的灵魂

◎ 荟萃医学专家、学者之精华，透视保健热点，追踪时代潮流，为您提供科学、权威、可靠的健康指导。
◎ 来自普通百姓的人生写真，助您破译健康长寿的奥秘。

保健与生活



邮局订阅代号
26-96

家庭保健医生
健康生活顾问

《保健与生活》杂志社 编



时代出版传媒股份有限公司
《保健与生活》杂志社

保健与生活

值得信赖的健康主流期刊

《保健与生活》杂志为国内外公开发行的自主原创的医学科普期刊。其创刊于1993年元月，创刊以来其发行量稳步上升，自主订阅量位居全国同类杂志前三甲。

办刊宗旨：面向群众，贴近生活，扎根科学性，突出实用性，融入趣味性，以群众喜闻乐见的形式，深入浅出地宣传普及医药知识，帮助广大群众掌握自我保健、健康长寿的金钥匙，从而提高生活质量和健康水平。《保健与生活》被广大读者誉为“信得过、看得懂、用得上、买得起”的贴心刊物。

荣誉不断、品牌影响远播

由于杂志不断精益求精，受到社会各界广泛认可，荣誉接踵而至，先后获得“中国邮政发行畅销报刊”“中国期刊方阵双效期刊”“2010全国十大品牌期刊”“龙源期刊网欧美阅读排行前100名杂志”“全国百家期刊阅览室指定刊物”“华东地区优秀期刊”“安徽省优秀期刊一等奖”“安徽省无差错期刊”等荣誉称号。《品牌中国周刊》《中国企业家》、分众传媒、华夏时报、中国妇女报以及新浪、百度、阿里巴巴网站等众多媒体对刊物进行了报道。《保健与生活》杂志的品牌知名度和社会影响力日益扩大。



欢迎新老读者到全国各地邮局订阅

国内统一刊号：CN34-1122/R

邮发代号：26-96

全年定价：42元

电话：0551-3533360

图书在版编目(CIP)数据

《保健与生活》精华本/《保健与生活》杂志社编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5337-4402-1

I. ①保… II. ①保… III. ①保健-通俗读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 036441 号

《保健与生活》精华本

《保健与生活》杂志社 编

出版人: 黄和平 责任编辑: 黄蕾 付玉晶 王世宏
责任校对: 戚革惠 责任印制: 梁东兵 封面设计: 武迪
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印制: 安徽新华印刷股份有限公司 电话: (0551)5859178
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/16 印张: 26 字数: 666 千
版次: 2012 年 6 月第 3 次印刷

ISBN 978-7-5337-4402-1

定价: 98.00 元(上、下卷)

版权所有, 侵权必究

幸福在哪里

◇ 张宗新

人们大概都有过这样的生活体验：找一个物件，这物件明明就在自己手里拿着，却还要东找西翻，成语谓之“骑马找马”。其实，有些人追求幸福，也步入了这样的误区。“抱着幸福找幸福”，那怎么会找得到呢？

有不少人对自己的工作或生活十分不满足或不满意，若因此而积极进取、努力奋斗，也是好事。遗憾的是，他们把这种不满转化为抱怨和牢骚，自己明明已经得到了很多，却丝毫感觉不到幸福和快乐。殊不知，这种心态会使幸福无处容身。

而幸福，恰恰就是一种感觉，一种心境。钱钟书先生的《论快乐》说得好：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍，轻松的灵魂可以专注肉体的感觉，来欣赏，来审定。”

感觉之道在于心境轻松，轻松的前提则是心无挂碍。同理，我们只有以乐观轻松的心境面对生活，才能感觉到源源不断的幸福“信息”，才能感觉到我们生活在幸福之中。而抱怨和牢骚，无疑会使这一切化为乌有。

有人说，人生当时时有危机感。而我却认为，人生也不妨时时存有幸运感。泰戈尔说“我求索得不到的，得到了不求索的”，这“不求索的”即幸福；杜牧云“睫在眉前常不见”，这“睫”即幸福；“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，这“蓦然回首”的所见也即为幸福。由此可以体味出，幸福是多么容易被人们忽略啊！

把握现在，体悟当前，调整心态，快乐生活。幸福在哪里？幸福在心境，原本就如此简单。

CONTENT 目录

《保健与生活精华本》下卷

欢迎订阅《保健与生活》杂志

邮发代号:26-96

全年定价:42 元

全国各地邮局均可订阅

名家讲坛

- | | | |
|-------------------|-------|----|
| 打赢与慢性前列腺炎的持久战 | 孙则禹等 | 8 |
| 享受生活 从爱护牙齿做起 | 陈铁楼等 | 12 |
| 防治神经衰弱 重在减压 | 高士元等 | 16 |
| 全面防御疾病 平安度过严冬 | 陆荣德 | 20 |
| 《黄帝内经》饮食养生:善用四性五味 | 本刊编辑部 | 23 |

热点追踪

- | | | |
|-----------|-----|----|
| 平衡是养生的灵魂 | 林吴平 | 26 |
| “养生明星”的背后 | 汪华莹 | 28 |
| 聚焦食品安全 | 梁玉青 | 29 |

保健万花筒

- | | |
|-------------------|----|
| 干海带至少泡 24 小时 | 30 |
| 憋喷嚏相当于吞细菌 | 30 |
| 抛沙包赶走颈肩不适 | 30 |
| 乐善好施有益健康 | 30 |
| 拔牙前最好停用抗凝药 | 30 |
| 葡萄汁堪比高级红酒 | 31 |
| 老人保健六准则 | 31 |
| 真假红薯淀粉巧辨别 | 31 |
| 怎样切洋葱不流泪 | 31 |
| 虾米的鉴别与保存 | 31 |
| 巧辨地沟油 | 32 |
| 黄酒浑浊莫购买 | 32 |
| 有点小烦恼 不抑郁 | 32 |
| 淘米水洗菜更安全 | 32 |
| 60 岁以上者不宜压腿、踢腿 | 32 |
| 表皮葡萄球菌可成为人体皮肤“卫士” | 33 |
| 白天压力大 夜间磨牙多 | 33 |
| 沙丁鱼含钙比牛奶多 | 33 |
| 黄连不能与青霉素联用 | 33 |
| 皮蛋选购五妙招 | 33 |
| 清洗鲤鱼巧抽筋 | 33 |
| 六种食物最伤骨骼 | 34 |
| 人到 50 岁事业更辉煌 | 34 |
| 补铁让耳朵年轻 | 34 |

订阅热线:0551-3533360



地址:合肥市政务文化
新区翡翠路 1118 号出
版传媒广场 10 楼
邮编:230071

少喝甜饮料可降压	34
房间整洁的人更健康	34
吃核桃有益于控制糖尿病	35
多动不衰 活过百岁	35
办公室一族如何健康呼吸	35

家庭医生

形形色色的“心脏病”	李长玉等	36
从容面对体检结果	高花兰	37
心脏手术后的常见问题	董超	38
“脚气”难除原因何在	漆军	39
为什么要测 24 小时动态血压	徐浩	40
直面“肝穿刺”	尚佳	41
糖尿病治疗误区知多少	李乃适	42
中耳炎防治七误区	龚树生	43
您了解类风湿关节炎吗	毛鹏	44
“肉跳”不必“心惊”	吴士文	44
胃有“十怕”	胡兵	45
不同的早搏 需区别对待	贺永明	46

漫画

从头到脚话保健——肝脏	傅国平	47
-------------	-----	----

运动健身

边做家务边健身	杨承泽	48
飞燕摆尾 告别“腰突症”	郭剑华	49
指尖的运动 心灵的吟唱	王宇石	50
胖人跳绳 双脚起落	李相如	51
手杖操的独特魅力	徐琳	51
运动降压 有章可循	兰政文	52
保护颈椎常做颈椎保健操	谢桂珍	53
练习平衡操 可避免摔跤	杨树	53
脂肪肝患者的运动处方	俞晓杰	54
爬楼梯健身 别忘了按摩膝关节	赵之心	54
不一样的身材 不一样的运动	叶子	55
周身拍打养生功(一)	安在峰	56

对位疏通 “动”到病除	蒋顺利	57
-------------	-----	----

保健万花筒

输血有风险 能不输就不输	58
国医大师程莘农提倡食物养生	58
坚果要挑无盐的	58
睡前、起床前搓脚底	58
中年女性每天应运动一小时	58
上海最高龄男寿星：从不吃隔夜菜	59
少用高锰酸钾坐浴	59
损伤后别立即贴膏药	59
不同的醋搭配不同的菜	59
女性快走预防脑卒中	59
过量补充维生素对身体有害	60
闻迷迭香增强记忆力	60
感冒时不宜戴隐形眼镜	60
鲜藕芝麻降压方	60
用微波炉烘受潮干果	60
抗感染少不了维生素D	60
果酒不宜空腹喝	61
煎豆腐动锅不动铲	61
最佳洗发步骤	61
女性适量吃胡萝卜、葡萄可改善皮肤松弛	61
看电视姿势不正确 有害健康	61
生姜蜂蜜可治疗声音嘶哑	61
吃糙米 少得糖尿病	62
维生素B ₆ 能减少患肺癌风险	62
胃不舒服吃点木瓜	62
食品包装标签藏毒	62
日式饮食可防抑郁	62
欧米伽-3脂肪酸含量最多的五种海鲜	62
心血管健康的七条标准	63
出现七信号 赶快去放松	63
一支雪糕含19种添加剂	63
美国科学家质疑女性喝茶	63
选湿巾别挑香味重的	63

中老年保健

百岁老人的“绿色养生经”	唐黎标	64
脑卒中患者家庭护理三注意	胡夏生	64
老年人要防肌肉萎缩	颜世铭	65
嵇康和他的养生论	苏礼	66
老年人睡眠的“十多”与“八要”	吴青	67
瘙痒为何偏爱老年人	张虹	67
科学养生从脚起步 每天步行半小时	温长路	68
捏脊疗法	赵婷	69
天凉起夜时易发病	卢长林	69
首席健康科普专家的养生心得	康健	70
老年人跳舞健身“五注意”	张瑞珍	71
好脾气助人长寿	蔡冬梅	72
警惕老花眼提前报到	吕斌	72
糖尿病患者要保护好前列腺	曹成龙	73
阻击老年性痴呆全攻略	王有国	74

漫画

从头到脚话保健——肾脏	傅国平	75
-------------	-----	----

自我保健

“傅老大”的养生法是否可行	吕斌	76
每天“嘘一嘘” 养护肝脏	王义仁	77
养生不要迷信大师	高峰	78
按摩椅的科学使用	郑军	79
为啥脑子会越用越“笨”	邵宗华	79
学会排毒保健康	向红丁	80
浅谈立冬养生	钟德祥	81
落枕了 怎么办	姚银生	82
八种不良习惯会伤害你的肾	胡晓舟	83

保健万花筒

吃反复加热的油增加患高血压风险	84
酒精对健康危害很大	84
丈夫遭数落 危害同吸烟	84
高饱和脂肪食物有害健康	84
74岁是人生最开心的年纪	84
别用不粘锅炒肉	84

如何保存生姜	85
每天吃40克熟芝麻可保肝护心	85
“上火”食疗四原则	85
脑卒中后90分钟是“黄金急救期”	85
眼耳鼻间距决定女性美	85
煲汤主配料不宜过多	86
香肠吃多了危害心脏	86
夜宵最好选清粥	86
护心脏勤刷牙	86
六样东西常晒晒	86
《三国》中的健康养生启示	87
运动后喝蜂蜜可促进肌肉增长	87
血脂高少吃糖	87
吃馒头血糖易升高	87
降压食物吃出好心情	87
新糖尿病食谱	88
别被低脂、低糖忽悠了	88
多喝水帮助身体排出“痛苦激素”	88
身体“渴”了什么样	88
全麦面包得会挑	89
生气十分钟 生病风险翻倍	89
凉拌菜保质期仅有两小时	89
餐桌上的防病“搭档”	89
维生素D水平与患帕金森病的风险有关	89

女性健康

少熬夜多运动 卵巢自然年轻	孔晓明等	90
健康美女的55个“天条”	常玉英	90
正确使用卫生巾	陈蓉	91
产后便秘要寻因	闻慧	92
从王熙凤之死谈宫颈癌的早期发现	曾庆佩	92
八步按摩 让肌肤远离皱纹	高远	93
迟迟不绝经 咋回事	刘春丽	94
浅谈女性养生	尤昭玲	94
谨防输卵管阻塞导致不孕	张天华	95
不吸烟 女性肺癌患者为何增多	陈智伟	96

别被宫颈糜烂吓着 王祖倩 97

百姓体验谈

重力牵引治好了我的肩周炎 蕊红 98
妙法消灭手脱皮 余春华 98
老夫妻一起运动好处多 李四荣 99
甩手运动 祛病养生 魏睦新 99
芦荟解便秘 但不可长期用 陈尼维 100
弈棋养生 童民 101
自我摩腹治肠胃病 马仁华 101
自制蜂蜜山楂 缪兴康 102
白芷醋治足跟痛 杨兵 102
按揉穴位治鼻炎 林夕 103
三七粉治好了我的老年性紫癜 黄宪法 103
晨练让我走上健康之路 曹正方 104
手搓筷子益健康 王晓河 104
聊天乃心灵良药 陶绍教 105
尝尝醋泡核桃仁 刘改徐 105

健康新知

20℃睡觉最舒服 冯云祥 106
母乳成分可杀死癌细胞 王昕雪 107
开灯睡觉 诱发眼病 朱瑞娟 107
九种增强脑力的方法 高振南 108
照片能反映你的个性 珍娜·布吕纳 108
生活中的12种健康催化剂 柳晔 109
抗癌食谱 顾玉清 110
胖在最后几口 王哲 111
让你快乐的15剂良方 杨承熙 112
一看电视就打盹是咋回事 叶子 112
运动带上心率表 施延昭 113
出生排行与个人成就 余桐 113
脱发元凶:头皮屑 陈易慧 114
聪明烹调巧加营养 任秋凌 114

漫画

从头到脚话保健——大小肠 傅国平 115

用药指南

特殊服法 增强疗效 韩德承 116
夏季感冒 教你“选”好药 徐涛 116
莫让“心得安”造成“心不安” 余光明 117
如何预防降压药不良反应 常怡勇 118
坐对了养神 站对了养骨 杨屏 119
再次敲响的OTC警钟 吕斌 120

家庭中医药

消食健脾话麦芽 张国玺 121
华佗巧用大蒜 余华 122
腮腺炎用药 中医有高招 陈文贵 122
酸枣仁汤 耿俊英等 123
朱良春教授的养生“法宝” 毛嘉陵 124
常省扁鹊“六不治” 振奎 125
抗衰延年枸杞子 朱本浩 125
起居养生法 张国玺 126
理气化痰话橘红 陈双琴 127
气虚之人的养生方法 杜同仿 128
生熟莱菔子 功用各不同 伏新顺 129
菊花坐浴 何蒲 129
紫苏可解螃蟹之寒凉 吉军 130
哪些人不适合针灸减肥 程凯 130
养阴生津话玉竹 孙清廉 131
调整体质抗过敏 田栓磊 132
古人养生“九”口诀 张伟 133
顺时针摩腹 是补还是泻 吕斌 133

保健万花筒

快速跳绳别超过十分钟 134
吃蛋黄为什么容易噎着 134
芹菜叶拌花生米补钙效果佳 134
改善饮食 预防眼病 134
打太极拳可降血压 134
焦虑可加剧疼痛 135
“长寿瑰宝”茄酱咖喱汤 135
睡得多不等于睡得好 135
煮粥、烧菜放碱不科学 135
书画养生之奥秘 136

每天用油别超过30克	136
煲鱼汤“四注意”	136
芦笋要趁“鲜”食	136
按时睡觉 保护胰腺	136
每周吃鱼眼不花	137
过量运动伤肝	137
甜瓜选皮厚的	137
走路上学减少压力	137
蜂蜜的十个新功效	137
延年益寿的5个方法	138
缺乏锻炼 血管壁增厚	138
前列腺病患者应跑步	138
流行美食有缺陷	138
运动后放松3分钟	138

漫 画

从头到脚话保健——两肩	傅国平	139
-------------	-----	-----

药膳食疗

消除“苦夏” 食疗效佳	孙清廉	140
美肤食物冠亚军榜	陈宗伦	141
酒酿清蒸鸭子	陈瑞宁	141
藕节的传说	叶 宏	142
拉肚子 不妨吃个番石榴	刘小玲	142
山珍之花——竹荪	陈继培	143
精挑细选 巧做学生营养餐	小 巍	144
减缓视力衰退吃什么	潘妹霞	145
养生药茶	张中华	146
“懒人汤”不营养	曾子刚	147
冬瓜荷叶清火解暑	余自强	147
养肝明目话菊花	秦 云	148
豆中之王——黑豆	陈日益	149
老年人营养全攻略	江新平	150
月明中秋话桂花	陈 彬	151
萨利·比尔的健康膳食	蒋 建	152
秋季果实——松子	王 宜	152
原汤化原食	范志红	153
八种体质的药膳食疗	田栓磊	154
鲜枣是真正的维生素 C 之王	志 红	155

月经不调 药茶来调	程 凯	156
药膳调治白内障	郭旭光	157
减盐增美味的烹调秘诀	范志红	158
抗癌明星——十字花科蔬菜	王兴国	159
肉桂的保健功效	雪 心	159
冬季煲汤放点陈皮	田栓磊	160
美味葡萄干入肴来	夏爱华	161
山药薏米粥	王 涣	161
麻辣烫 美味不健康	蔡洪云	162
滋阴补血话黑米	童 青	163
吃鱼还是吃鱼油	陈 翔	163

性爱天地

女人的压寨夫人梦	春 晓	164
酒与性	孟继贤	165
我和妻子互通“性信息”	庆 生	166
胖并“性”福着	张胜利	167
性爱 随时还是定时	马晓年	168
性般配 家和美	刘姿含	169
妻子性冷淡 原是爱肌出了问题	贤 慧	170

漫 画

从头到脚话保健——后背	傅国平	171
-------------	-----	-----

金秋情感

忍耐也是爱	李笙清	172
多夸两句又何妨	刘 伟	172
亲情之间 生死之上	张鸣跃	173
脊背上的爱	卫宣利	174
一起携手的理由	张金刚	175
幸福的门铃声	江慧妍	175
我用我的明媚等着你	丁立梅	176
母亲的手	金 晖	177
异床同梦	许亮生	177
谁能忍受你一生	卫宣利	178
情话	卢素玉	178
安心过日子的幸福	张奉连	179

为陪着她而活	涓 涓	179
只做七分女人	刘云利	180

百味人生

揭秘长寿老人的养生秘诀	吕 春	181
不要惊动幸福	李良旭	182
慌乱	学 学	183
赚钱是为了什么	奚恺元	184
我的厨房比书房还大	姜钦峰	185
8%的烦恼	邱美荣	185
未来婆婆给准儿媳的一封信	赵 媛	186
穷也要有穷样	游宇明	187
桃花心木	林清玄	188
生日礼物 [日]黑井千次 陈喜儒 译		188

漫 画

从头到脚话保健——腿脚	傅国平	189
-------------	-----	-----

心灵鸡汤

癌症患者别草木皆兵	李佩文	190
互相倾诉也会导致抑郁	胡玉龙	191
本性都是黄金	纪广洋	191
给心情化个妆	阮永兴	192
被点燃的欲望	言止善	192
莫为明天愁五更	李光乾	193

生活百事通

你家适合买多大的电视	游海岭	194
卫生间里的“健康钟表”	贺军成	194
被窝小气候与睡眠质量	陈日益	195
如何选购橄榄油	郝婧羽	196
加工类肉食应少吃	艾 米	196
远离空调危害的十大对策	孙清廉	197
紫砂煲的骗局	江 琦	198
你应该知道的消费领域潜规则	郑元元	199
勿长期吃同类食品 防止防腐剂累积危害健康	陈爱平	200
你家中暗藏“大铅世界”	杨德新	201

外出就餐自备纸巾	夏 文	202
如何挑选合适的运动鞋	陆建新	202
纯棉不等于安全 新童装应充分漂洗晾晒		

江 俊 203

洗衣机也需消毒	秦 锐	203
---------	-----	-----

一日三餐 用哪种筷子最健康

余小玲 204

喝豆浆的9个好处和7个禁忌

刘美玲 205

专家咨询

高龄老人患疝气怎么办?	杨 斌	206
-------------	-----	-----

生姜抹脱发区能促进生发吗?	吕 斌	206
---------------	-----	-----

小卒中是怎么回事?	魏开敏	206
-----------	-----	-----

睡觉时手臂经常发麻是怎么回事?

李 昕 207

青光眼术后,为何眼压正常眼睛却总是痛?

刘宏亮 207

“钛金项圈”真能治疗肩颈劳损吗?

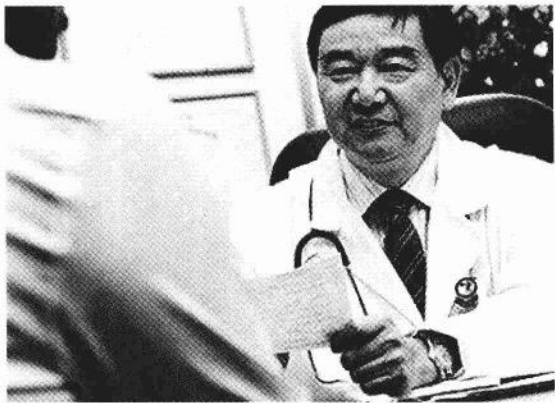
徐双标 207

卵巢畸胎瘤是怎么回事?	张广亮	208
-------------	-----	-----

冠脉综合征联合用药需要多久?

魏开敏 208

“横纹肌溶解症”是什么病?	何 蒲	208
---------------	-----	-----



慢性前列腺炎在中青年男性中发病率高达35%。前列腺是男性的副性腺,该病患者往往会自然地将病变与性功能、生育等问题联系起来,加之该病症状较多,治疗相对困难,迁延难愈,许多患者因社会上的谬传而产生了严重的心理负担,有些人辗转全国几乎看遍了名医,花费巨大,更有少数人被江湖医生骗财误治,造成严重后果。为普及慢性前列腺炎防治知识,本刊特邀专家撰稿为大家答疑解惑。

打赢与慢性前列腺炎的

认识篇 正确认识慢性前列腺炎

南京鼓楼医院泌尿外科主任医师 孙则禹

前列腺炎是指前列腺特异性和非特异性感染所致的急慢性炎症,可引起全身或局部症状。

前列腺炎可以发生在各个年龄段,以成年男性最多,是50岁以下男性就诊于泌尿外科的最常见原因,但是许多研究显示中老年男性前列腺炎的发病率也较高。该病按照病程,可分为急性前列腺炎和慢性前列腺炎。这里重点介绍慢性前列腺炎。

▲ 病因

慢性前列腺炎的病因至今还没彻底弄清,分析起来与下面因素有关:

内分泌功能障碍 随着年龄的增加,神经中枢的控制能力逐渐减弱,雄性激素水平下降,出现内分泌失调。这时,前列腺腺体就可能发生退行性改变,从而为细菌感染提供了有利条件。

腺体的血液循环障碍 前列腺内的血流阻力较大,如果长期反复充血就可能加重静脉回流的

障碍。诱发前列腺充血的原因主要有以下几点:①性行为异常,如性生活过频、性交中断、手淫过度等。②前列腺腺体被动充血,如骑自行车过久,长期接触湿地。③酗酒、大量吃刺激性食物。④前列腺按摩用力过大,次数过多。⑤感冒受凉,前列腺管因收缩而妨碍排泄,产生郁积性充血。

自体免疫因素 慢性前列腺炎与自体免疫因素有一定关系,这是因为在关节炎患者身上曾发现抗前列腺抗体的存在。

心理因素 因前列腺炎迁延难愈,可导致严重抑郁障碍,继而又使前列腺炎反复发作,难以根治。部分患者是由急性前列腺炎转变而来的,但大部分患者未曾经过急性感染阶段。

正是有了上述这些内在因素的存在,作为外来因素的病原体才能发挥致病作用。

▲ 症状

滴白 虽然慢性前列腺炎的

症状多样化,但是如果出现滴白的症状,那么很有可能预示着慢性前列腺炎已经“找上门”了。什么是滴白呢?因前列腺发炎,前列腺液分泌增多,常在早晨起来时发现尿道口有稀薄水样分泌物滴出,也可出现较黏稠的乳白色黏液,在中医学称为白浊,现代统称滴白。

排尿不适 可出现尿频、尿道灼痛,疼痛可放射到阴茎头部。清晨尿道口有黏液、黏丝及脓液分泌,尿液混浊。严重时可能出现小便终末血尿、排尿困难或尿潴留。

局部症状 后尿道、会阴和肛门处有坠胀感,下蹲或大便秘时尤甚。

放射痛 炎症发生时可引起转移性腰痛,疼痛可以放射到阴茎、睾丸、阴囊、腹股沟、会阴、小腹、大腿、臀部、直肠等处。

功能障碍 早期可出现性功能亢进,后期可引起性欲减退或消失、射精痛、血精、早泄、遗精等。

其他 慢性前列腺炎可并发神经官能症,表现为乏力、眼花、头晕、失眠和抑郁等。

中药治疗:中药在治疗无菌性前列腺炎方面很有优势。中药汤剂的使用需针对不同患者的个体特征分别拟定,因此较为复杂,但临床疗效较中成药显著。中成药的使用在慢性前列腺炎的不同阶段可有不同的选择:

①对于慢性前列腺炎初期的患者,临床表现为小便黄、短少、灼热,小便时或小便后尿道有所不适者,可选择使用龙胆泻肝丸、三妙丸、鸡骨草丸、宁泌泰胶囊等。

②对于慢性前列腺炎同时伴有附睾病变而表现为小腹坠胀疼痛者,可服用金利油胶囊、橘核丸、玄胡止痛片、泽桂癃爽胶囊等;对于心理压力较大伴有失眠多梦者,可同时服用逍遥丸、七叶神安片、百草安神片等。

③对于病变已久,自觉体疲易乏、肛门坠胀、腰骶酸痛、性功能减退者,可根据不同情况选择使用补中益气丸、还少丹胶囊、壮阳复春灵胶囊等。

对于中成药的使用,不仅应考虑是否对症,还必须注意是否适合自己的体质类型。因为中成药根据功能可分为三大类型:一是祛邪,二是补益,三是祛邪与补益兼有。通常在疾病初始阶段多需祛邪;病邪未除而体质较弱时则可以使用祛邪与补益兼有者;疾病后期病邪已除,体质较弱,或体质虽不太弱,但希望能巩固疗效防止复发者则可服用一些补益的药物。诚然,对一般的患者来说,选择中成药时是较难以综合考虑

慢性前列腺炎除极少数为细菌感染所致外,90%左右为无菌性。在慢性细菌性前列腺炎中,有小部分为性病尤其是非淋菌性尿道炎未能彻底治愈所致。在已诊断为慢性前列腺炎而决定选择药物治疗前,我们还必须弄清如下几个问题:

①慢性前列腺炎是否属于细菌性的。

②慢性前列腺炎是否是支原体所致。

③患慢性前列腺炎的同时是否还患有其他疾病,如慢性附睾炎、附睾结节、精索静脉曲张、腰肌劳损、腰椎和骶椎的病变等。在基本弄清慢性前列腺炎的性质以及与其他疾病的关系后,则可从中西医的不同角度作出药物治疗的正确选择。

西药治疗:主要针对慢性细菌性、支原体性前列腺炎。一般细菌感染的治疗,通常选择使用复方新诺明。如同时加服碳酸氢钠(同等剂量与服法)和多饮水则效果更好。若为淋病所致者,可用罗氏芬注射,并可服用阿奇霉素。若为支原体所致者,则可用强力霉素,亦可选用美满霉素、氟嗟酸、司巴乐等药物。但这一类药物在使用时,必须注意几个问题:

①对于以上药物有过敏反应者禁用。

②如疑为淋菌性或非淋菌性尿道炎所致者,应对配偶或伴侣实施同步治疗,治疗期间不宜过性生活。治疗结束后,应在确认双方均已治愈后方能恢复性生活。

③西药并非越贵越好,也不是使用时间越长越好。使用时间短,未能达到一定的治疗量,不仅不易治疗彻底,而且容易产生耐药性;但使用时间过长,则可能导致肝、肾功能异常。对于既往即有肝、肾功能异常的患者,在实施治疗时须更加慎重。

慢性前列腺炎可引起的其他并发症有:慢性精囊炎、阳痿、不育症、后尿道炎、附睾炎、膀胱炎。

▲ 走出对慢性前列腺炎认识的误区

误区一:只有抗生素才能治好慢性前列腺炎 慢性前列腺炎患者中有较大一部分属于无菌性前列腺炎,还有一部分是

持久战

由一些病原微生物引起的,对这些患者采用抗生素治疗,自然难以取得良好效果。

误区二:前列腺炎不能被治好 慢性前列腺炎病理改变比较复杂,许多因素都可以加重前列腺充血,引起症状反复出现,如过度疲劳、饮食无节等。但是,不管怎样反复,反复后的症状总是要比服药前轻,直至消失。由此,慢性前列腺炎不是治不好,而是治疗不当“治不好”,不坚持治疗“治不好”,不注意治愈后的预防保健“治不好”。接受正规、科学的治疗,同时避免一些不良因素的影响,就一定能够治好慢性前列腺炎。

误区三:慢性前列腺炎都有传染性 临床上大多数慢性前列腺炎是查不出致病菌的,也就是属于非细菌性前列腺炎,这一类型的慢性前列腺炎是不具有传染性的,另外,还有一部分患者的细菌感染也属“非特异性细菌性前列腺炎”。

误区四:慢性前列腺炎是性病 前列腺炎是男性生殖系统最为常见的炎症疾病,并非性病。

以上因素的。因此,还是去正规医院向医生咨询为好。

前列腺按摩:就是通过定期对前列腺按摩,引流前列腺液,排出炎性物质而解除前列腺分泌液淤积,改善局部血液循环,促使炎症吸收和消退的一种辅助疗法。

通过自我按摩前列腺来治疗慢性前列腺炎确有一定的疗效,但并非人人适用,如果盲目按摩,反而会加重病情。以下几种情况就不宜按摩:被怀疑为前列腺结核、肿瘤的患者,慢性前列腺炎急性发作期,前列腺萎缩或硬化患者。

按摩时,患者取下蹲位或侧向屈曲卧位,便后清洁肛门后,一只手食指戴上指套并以肥皂水润

滑,伸入肛门,用食指的最末指节对着前列腺的直肠面,按从外向内向下的顺序对前列腺进行轻柔按压,即先从腺体的两侧向中线各按压三四次,再从中央沟自上而下向尿道外口挤压出前列腺液。每次按摩3~5分钟,以每次均有前列腺液从尿道排出为佳。按摩时一定要轻柔,每次按摩治疗至少间隔3天以上,一般每周按摩一两次。按摩完毕患者要立即排尿,可使存留于尿道的炎性分泌物随尿液排出。一般提倡到医院由专业医生按摩,若准备自行按摩,要跟医生充分地沟通,在医生指导下进行。在自我按摩中应该注意,发现前列腺触痛明显,囊性感增强,要及时到医院就诊。而前列腺自我按摩治疗只是一种辅助

治疗手段,不能完全代替其他疗法。

慢性前列腺病的疗程相对较长,一般需20~40天方可控制症状,临床治愈。因为前列腺炎是生物—心理—社会医学模式的疾病,且其解剖位置特殊,加之病情反复,患者免疫水平偏低等,所以治疗需时较长。有些患者总是希望很快就好,但心急无法解决问题。长期治不好,则心理压力增大,或怨天尤人,不配合治疗;或悲观失望,中断治疗,使病情反复,从而影响疗效。凡不能全程完全治疗者,疗效均不理想。所以,广大慢性前列腺炎患者要注意,您无论在何处,用什么方法治,都应有打“持久战”的准备。

保健篇 慢性前列腺炎患者的日常保健

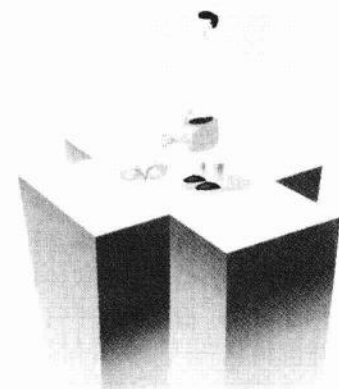
上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科教授 夏术阶

慢性前列腺炎是一种长期困扰患者的疾病,由于它的病因及发病机制很复杂,至今仍令医生们感到十分棘手。其实,正确的保健方法,对减轻疾病症状、促进康复和预防复发都能起到重要的作用。

积极的心态

慢性前列腺炎的治疗是一个漫长的过程,患者常常在花费大量时间、精力和财力之后,症状缓解仍然不明显。于是,很多患者就会在心理上对治愈该病失去信心,长期生活在一种挫折感之下。

如果患者能够重新审视一下自身的疾患,会发现疾病的症状波动往往跟精神状态有很大关系。在心情愉悦或者工作学习比较投入时,感到症状减轻,甚至感觉不到病痛;在情绪低落时,则感到病痛加重。而这种病痛加重的



感受,又反过来使得情绪更加低落,从而形成恶性循环。所以,努力调节自己的心理状态,保持积极的生活态度,对很多慢性前列腺炎患者来说,是首先要重视和解决的问题。

良好的生活习惯

生活中,必须保持规律的作

息时间,保证充足的睡眠,防止无规律的生活或过度疲劳引起免疫力下降。

饮食上,患者需要避免酗酒和进食辛辣食物。患者可以选择食用含锌量较高的食物,如芝麻、花生、苹果等。同时,还可服用适量维生素C、维生素E,利用其抗氧化、清除自由基的作用使症状得以改善。

尿液对尿道的冲刷,不仅可以帮助前列腺分泌物的排泄,也有助于预防重复感染的发生。因此,患者应注意多饮水、勤排尿。同时,还要注意保持大便通畅,避免发生便秘。

适度的运动对情绪的调节和身体的康复都有很好的作用。散步、慢跑、做体操都是很好的运动形式,可以促进前列腺局部的血液和淋巴循环。运动强度依据自

己的习惯来掌握和调节,不要太剧烈,也不宜做竞技类体育运动,如快跑等。需要特别提出的是,久坐和长时间骑车都可以造成前列腺局部充血,前列腺代谢产物堆积,前列腺液排出受阻,从而成为慢性前列腺炎发病的主要诱因之一。因此,患者一定要在工作的间隙保持适当的休息、适度的活动;持续骑车最好不要超过半小时,如果行程很长,可以选择在途中适当地下车步行或者休息一小段时间后再骑。

前列腺炎的食疗方

1. 荸荠150克洗净去蒂,切碎捣烂,加温开水250毫升,充分拌匀,滤渣,饮汁,每日2次。
2. 甘蔗500克,去皮,切段,榨



汁,饮服,每日2次。

3. 鲜葡萄250克,去皮、核,捣烂后加适量温开水饮用,每日一两次。
4. 爵床红枣汤:将爵床草100克(干者减半)洗净切碎,同红枣30克一起加水1000毫升,煮至400

毫升左右。每日2次分服,饮药汁吃枣。

5. 车前绿豆高粱米粥:车前子60克,橘皮15克,通草10克。三味用纱布包好,煮汁去渣,入绿豆50克和高粱米100克煮粥。空腹服,连服数日。
6. 萝卜浸蜜:将萝卜1500克洗净,去皮切片,用蜂蜜浸泡10分钟,放在瓦上焙干,再浸再焙,不要焙焦,连焙3次。每次嚼服数片,盐水送服,每日四五次,可常吃。

8. 葵菜羹:将葵菜叶洗净,煮沸加入少量淀粉作羹,另以食盐等调味即成。空腹食,每日2次。
9. 胡枝草煎:胡枝子(杜荆)鲜全草30~60克,车前草15~24克,冰糖30克。三味酌加水煎。日服3次。

问:患了前列腺炎要忌房事吗?

答:急性前列腺炎患者不宜过性生活,因为在急性期时,前列腺充血水肿,此时有性刺激则会加重病情,还会使细菌随血液循环扩散,引起身体其他脏器的感染,甚至引起菌血症、败血症。如果前列腺炎已查明是由淋球菌、支原体、衣原体、霉菌、滴虫等病原体引起,在未治愈之前,不宜过性生活,因为这些病原体易传染给女方。

对于普通细菌如金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、表皮葡萄球菌、链球菌等所致的慢性前列腺炎,过性生活则不仅对身体无影响,反而有益,它可以通过排精使前列腺腔积聚的细菌黏液排出,有利于减轻症状。由于女性阴道有正常的菌群保护着女性的生殖道环境,所以不必担心会把细菌传给对方。

至于青年男子的前列腺痛和慢性血淤型前列腺炎(也称无菌性前列腺炎),正常有规律的性生

活,可促进生殖器官的血液循环,自然不必忌房事。

问:前列腺增生与前列腺炎症状有何区别?

答:前列腺增生症状:最初感到排尿困难,有时感到小便排空



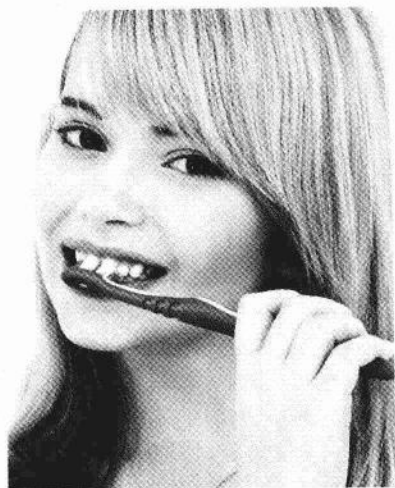
答疑篇

不全。夜间尿频,且排尿更费力,尿量明显减少,尿流不畅,排尿终结时出现淋漓。排尿过度用力,可出现血尿。尿路梗塞时会产生尿潴留,下腹胀满剧痛。若膀胱过度充盈,可出现尿失禁。

前列腺炎症状:寒战、发热,腹股沟、阴茎与肛门之间疼痛;出现尿频、尿急、尿痛、血尿。感染波及阴囊时,可引起极度不适、肿胀、发红、触痛。疼痛明显时可发生阳痿。频繁射精、大量饮水和服大便软化剂可缓解症状。

问:前列腺炎患者应多吃苹果汁的说法有科学道理吗?

答:有道理。因为前列腺液中含有一定量的抗菌成分,它是一种含锌蛋白,其主要成分是锌,其抗菌作用与青霉素相似,故把它称为前列腺液抗菌因子。研究发现慢性前列腺炎患者体内的锌含量明显降低并难以提高。国外的一项临床医学研究发现,苹果汁对锌缺乏症有一定疗效。因此,吃苹果也是辅助治疗前列腺炎的好方法,此方法被称为“苹果疗法”。与常用的含锌药物相比,苹果汁具有安全、易消化吸收并易为患者接受的特点。另外,“苹果疗法”的疗效与苹果汁浓度成正比,越浓疗效越佳。故慢性前列腺炎的患者经常食用苹果是非常有益的。



每年的9月20日为全国爱牙日。其宗旨是通过爱牙日活动,对群众进行牙病防治知识的普及教育,增强口腔健康观念和自我口腔保健的意识,建立口腔保健行为,从而提高全民族的口腔健康水平。今年9月20日是第22个“全国爱牙日”,本刊特设专题,邀请专家撰稿,普及牙齿保健知识。

享受生活 从爱护牙齿做起

认识篇 牙病与身体疾病的关系

上海 411 医院口腔牙周科主任医师 陈铁楼

吃苹果时,看到牙齿咬过的果肉上留下了几点血迹;照照镜子,发现三两个白胖的牙根“不怀好意”地露在你的眼前;在别人敬而远之的尴尬笑容里,你终于发现自己的口气真的不那么清新……这些不大不小的牙病,会给人们带来一些麻烦和困扰。解读牙病与身体疾病的关系,也许对大家提高生活质量会有所帮助。

牙龈出血 (小陈 27岁 财务人员)

我每天早晨刷牙时,牙龈都会出血。有人建议我用抗过敏牙膏,但用了也不管用。请问,这到底是怎么回事呀?

解读:

牙龈出血是口腔疾病的常见症状之一,一般可分为自发性和刺激性两种。

自发性出血的原因较多,主要有以下几方面。

一方面可能是由口腔的局部炎症引起的,如口腔不清洁,食物残渣、牙垢、牙石经常堆积在牙体周围形成牙结石、牙菌斑,各种细

菌大量繁殖导致牙龈炎症,从而发生牙龈出血,这是最常见的一种情况。患者可到口腔科清洁牙齿,去除牙垢、牙石,俗称“洗牙”。牙龈炎症消除后,出血也就随之停止。有些人因拔除患牙后不及时镶牙,食物残渣嵌塞在牙间隙中,促使细菌繁殖,牙周组织遭到破坏,也容易引起牙龈出血,因此拔牙后3个月左右就应该去医院及时修复。

另一方面是全身性疾病引起的自发性出血,很多血液系统的疾病都有牙龈出血的症状,如白血病、血友病、高血压等,常表现为牙龈出血或拔牙后出血不止。患者必须及时去医院血液病科做血常规检查,找出原发病因,才能进行有效治疗。

此外,刷牙时用力过猛、喜欢剔牙等,很容易引起牙龈出血,这些都属于刺激性出血。应选用合适的牙刷,刷牙时用力要适当,并且最好不要用牙签剔牙。

露牙根 (张先生 35岁 采购员)

近半年来,一吃到酸、冷、热



的食物我的牙齿就很不舒服。有一天我照镜子,发现牙根都裸露出来了,也不知道是哪方面出了问题。

解读:

露牙根是由于牙龈萎缩造成的,牙龈萎缩一般分为机械性和病理性两种。对妨碍进食、降低生活质量的严重牙龈萎缩,可以到医院进行手术治疗。一般少量、均匀的牙龈萎缩,症状虽然不明显,但是也要注意防治,以免萎缩继续加重。

机械性牙龈萎缩多由刷牙不当引起。比如有些人持刷毛很硬的牙刷横向刷牙时间过长,牙刷过度摩擦牙周和牙体组织,就可能导致牙龈萎缩。患者应采用优质软毛牙刷,并且采用竖刷法,避免用力横刷牙齿,以防刺激牙龈造成出血。

病理性牙龈萎缩指的是牙结

石和牙菌斑长期存在于牙周组织上,时间一久,保护牙根的牙龈和牙槽骨就会因慢性炎症的侵蚀发生萎缩,致使牙根外露。防治方法是养成良好的口腔卫生习惯,尽量减少或避免对牙周的不良刺激,坚持早晚刷牙、饭后漱口。

口臭 (杨小姐 21岁 学生)

因为口腔有异味,我一直很自卑,不敢和别人交往,其实我天天都刷牙,但还是有一股很难闻的气味。请问,为什么会这样?有什么好的解决办法?

解读:

一般情况下,口腔内的酸碱度值约6.5,如果食物残渣堆积过多或口含异物,则会变为碱性产生异味,尤其酸碱度值在7.2以上时,更有利于细菌生长,而使蛋白质分解产生臭味。暂时性口臭可能是由于吃了某些食物引起的,如葱、蒜、臭豆腐,但长期存在的口臭大多数是由疾病引起的。

引起口臭的原因,分为局部性和全身性两种。局部性原因主要是患有龋齿、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜炎、蛀牙等口腔疾病的人,其口腔内容易滋生细菌,尤其是厌氧菌,其分解产生的硫化物会发出腐臭味。此类口臭患者要十分注意口腔卫生,治疗牙周疾病。

全身性原因主要是消化性溃疡、慢性胃炎、功能性消化不良等胃肠道疾病等,这些疾病的患者可能同时伴有口臭。这些患者靠刷牙及嚼口香糖是难以去除异味的,必须经专科医生诊断,积极治疗原发病。

另外,吸烟者也易发生口臭,因为香烟中的尼古丁会直接破坏牙周组织。因此,戒烟对预防牙病也是很重要的措施。

爱护牙护牙,首先从预防常见病做起。发病率较高的牙病包括龋病、牙周病以及复发性口腔溃疡。三类牙病防治重点各有不同。

限制食糖 控制龋齿

龋病,又称龋齿,是一种由口腔中多种因素共同作用导致的牙齿硬组织进行性病损。世界卫生组织将龋齿、癌症肿瘤以及心血管疾病共同列为人类三大重点防治疾病,可见龋齿的普遍性与危害性。那么应怎样预防龋齿呢?

1.注意调整饮食结构:要预防龋齿必须控制食糖量。饮食要粗细搭配,适当多吃些富含纤维的蔬菜、水果等。儿童应注意合理的营养,尤其应多吃些含有磷、钙、维生素的食物,如黄豆和豆制品、肉骨头汤、海带、牛奶、新鲜蔬菜和水果。这些食物对牙齿的发育、钙化都有很大的好处。儿童还应改掉吃甜食的习惯,特别是睡前吃糖的习惯(对牙齿危害最大),少吃黏性甜食如奶糖等。

2.养成良好的口腔卫生习惯:口腔卫生良好的标准是无牙菌斑。口腔卫生的重点是要消除牙菌斑、软垢、牙石、食物碎屑和牙面色素。因此要做到早晚刷牙,饭后漱口,尤其是睡前刷牙更为重要,可以减少食物残渣的存积和发酵,减少牙菌斑的形成。

3.采取防龋措施:氟素可以预防龋齿,这在科学上已被证明。但氟的毒性很大,所产生的后遗症——慢性氟中毒所造成的危害远远超过防龋的功绩。一旦氟中毒,所产生的后遗症是不可逆转的。因此儿童使用含氟牙膏刷牙时,要控制牙膏量,一般每次不要超过1克,即挤出的牙膏占牙刷头1/5~1/4即可。幼儿不宜使用含氟牙

膏刷牙,以免吞下过多的氟,引起氟中毒,高氟地区一定要禁用含氟牙膏。近年来应用窝沟封闭剂涂擦儿童的牙齿表面,封闭容易发生龋坏的窝沟、点隙等部位,起到了很好的预防龋齿的效果。这也是世界卫生组织向全世界儿童推荐的一种保护新生恒牙的方法。

4.定期进行口腔检查:平时要注意经常自我检查口腔,每半年可请口腔医生



检查一次,以便早期发现龋齿,及时治疗。由于儿童乳牙龋齿发展很快,家长要经常查看孩子的牙齿,发现龋齿,应及时到医院治疗。

纵向刷牙 防牙周病

牙周病的表现形式非常多样,包括牙龈出血、牙齿松动、牙龈肿痛、露牙根、牙垢多、口臭等。

预防牙周病,就得消除口腔内的局部刺激因素。因此掌握正确的刷牙方法、合理使用牙签及牙线很重要。纵向刷牙,即顺着牙间隙上下垂直拂刷,能达到去除食物残渣、按摩牙龈的目的。每半年到口腔医院洗牙一次,也是去除牙结石、防止牙菌斑附着的好方法。一般而言,养成刷牙的良好习惯,便

可消除口内食物残屑、软垢以及部分牙面上的牙菌斑,远离牙周病。

营养搭配 告别溃疡

复发性口腔溃疡是最为常见的口腔黏膜疾病,患病率可达10%,尤以中青年最多见。口腔溃疡具有“红、黄、凹、痛”四大特

点:患病时口腔周围红肿,但溃疡本身呈黄色凹陷状。尽管溃疡可自愈,但其反复发作的特点对患者进食等日常生活影响很大。

注意饮食及营养搭配,多吃易消化、富含维生素B的食物,多吃新鲜蔬菜与水果可预防口腔溃疡

疡。以下几类易诱发溃疡的食物尽量少吃:笋类、腌制品、柿子以及蟹类。为减少对口腔黏膜的刺激,应少食辣椒、醋、姜、葱、咖喱等。此外,保证充足睡眠、避免过度劳累、保持心情愉快都是预防口腔溃疡的自我保健法。

保健篇 如何做到80岁拥有20颗牙齿

● 天津医科大学口腔医院口腔修复科副主任医师 孙迎春

在国外,80岁的老人是否拥有20颗健康牙齿已经成为衡量生活质量的重要指标。进入老年期,牙齿钙化增加,有机质减少,出现牙齿磨损,牙龈萎缩,牙齿松动脱落。从而进食时将食物囫圇吞下,增加了肠胃负担,影响了营养的吸收。从现在开始注重牙齿保健,您在80岁时也能拥有20颗健康的牙齿:

1.养成良好的口腔卫生习惯

老年人要坚持每天早晚用温水刷牙。首先,选用保健牙刷,学会正确的刷牙方法。除每天早晚刷牙外,餐后亦要坚持漱口。其次,清洁牙缝也非常重要。老年人牙缝较宽,牙齿稀疏,仅靠刷牙,不能充分清洁牙齿,可以使用牙线,这样可帮助清洁牙邻面的软垢和牙菌斑,有效地防止根面龋的发生。最后,还要提醒老年朋友们注意保护支持假牙的牙齿,这些牙齿往往被忽视。每天早晚以及进食后应该取出假牙,认真细致地清洁。

有烟酒嗜好的老年人要戒除烟酒,以消除烟酒对口腔的慢性不良刺激。

2.避免磨损莫忽视

有些老年人认为牙越磨越结实,啃点硬东西没关系。其实,过度磨损会破坏牙齿外层的珐琅质。牙齿磨损严重,会造成牙齿向



前移位或脸型改变,并使耳旁的颞颌关节因长期不当咬合而产生疼痛。老年人的牙齿应避免磨损。吃坚果类食物,不可直接用牙咬,否则易导致牙齿缺损、松动。

3.牙齿缺损及时补

据有关专家调查报告:“我国老年人90%以上都有不同程度的牙齿缺失,而仅有30%的老年人镶戴了假牙。”无论什么原因造成的个别牙齿缺失或牙齿全部缺失,由于破坏了牙列的完整性,会对身体健康带来不同程度的影响。医学专家发现,人的咀嚼活动有调节心脑血管流量的作用,牙齿缺失的老年人易患心脑血管病;老年人如缺牙多,食物尚未充分咀嚼和初步消化就囫圇吞下,易引起消化道疾病及加快邻牙松动脱落。镶上假牙有助于消除缺陷、恢复牙齿功能,并稳定邻近的牙齿。

4.口腔疾病要早治

很多老年人认为,牙齿松动脱落是自然现象,防也无用,治也无益。其实,大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的,只要这些疾病得到预防和治疗,就会延迟脱落。因此,老年人应及时治疗口腔疾病。同时,根据口腔疾病发展规律,老年人应每半年进行一次口腔检查。这样有利于发现和治疗一些早期病变和自己不易发现的疾病。

5.体育锻炼不可少

一般来说,身体素质差的人易发生龋齿,加强体育锻炼可增强免疫功能,有助于牙齿保健。因此,老年人应坚持适当的户外活动,保持乐观的情绪。

6.牙齿保健有妙法

(1)叩齿咽津:叩齿法,就是将上下齿相叩击,以达到刺激牙周组织,改善局部血液循环,增强抗病能力的目的。

(2)鼓腮漱口:每天做一两次闭口鼓腮漱口动作,并将舌头左右转动。这样能使唾液分泌增多,使牙面、牙缝和口腔黏膜受到一定的冲洗,可自洁口腔,保护牙齿健康。

(3)按摩牙龈:用洗净的拇指和食指顺着一定的方向按摩牙龈,每次10分钟,可促进牙龈、牙槽和牙髓的血液循环,防止牙龈萎缩。