

■生活提示

别这样刷牙，请你改改吧

很多人都曾经受过牙病的困扰，刷牙是保护牙齿的关键，但是生活中的一些小习惯和小细节同样影响着牙齿的健康，日常生活中，我们在刷牙护牙上多多少少存在着一些误区。下面就来看看刷牙常见的错误方式：

冷水刷牙 不少人习惯直接开水龙头接冷水刷牙，但这会刺激牙本质敏感的人士，而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。

建议：刷牙时用接近体温约40℃的温水。
太过用力 使用硬毛牙刷用力刷牙，可对具有保护作用的牙釉质造成永久性损伤，从而导致牙齿敏感、蛀牙、牙龈萎缩等一系列问题。最好购买软毛牙刷，以画圈的方式轻柔地刷牙，每天至少两次，每次大概2分钟即可。另外，较小的牙刷头可以轻易地在口腔中转动，灵活的手柄更利于清理后槽牙。

横刷 调查显示，超过90%的中国人采用横向刷牙的形式。但实际上这是一种错误的刷牙方式，横向刷牙不仅无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾，同时还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。

刷牙时间太短 不少人刷牙时间都很短，甚至不足一分钟，这并不能有效清除牙菌斑，容易导致龋齿和牙龈炎症。

建议：刷牙时间不要少于2分钟，并且要彻底竖向清洁牙齿，包括齿缝和牙齿内侧等容易忽视的地方。

过度使用磨砂牙膏 有些牙膏，特别是有清除牙垢功能的牙膏，含有磨砂颗粒。它除了清洁牙垢外，还会腐蚀牙釉质，使牙龈萎缩。牙膏里的氟化物，才是我们真正需要的成分。

身边有辐射，这样可防呀

白领常说：“我天天被电脑辐射，伤不起啊！”白领深知辐射的危害，但是你是否知道如何避免身边辐射的伤害呢？下面来看看常接触的2种电器的辐射安全距离。

测饮水机 饮水机的辐射还不小。让检测仪慢慢远离饮水机，当距离为8厘米时，检测仪显示这是安全距离。因此，办公室的白领们，千万别偷懒，借着接水的理由靠在饮水机前聊天。

测试手机 手机处于“静止”状态时，检测仪就“失灵”了。但是，当手机来电时，检测仪开始“发飙”了。接电话和拨出电话，辐射值基本持平，移动检测仪，在距离手机大约11厘米，检测仪安静下来，显示为0。所以在拨打电话的时候，最好接通后，放到耳边。

那么，在日常中，电磁辐射无处不在，如何防御辐射呢？

4个妙招可以降低身边的电磁辐射：
不要让电器扎堆 不要把家用电器摆放在过于集中或常常一起使用，电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室里，避免使自己暴露在超剂量辐射的危险中。

接手机别性急 手机在接通瞬间及充电时通话，释放的电磁辐射最大，所以，最好在手机响一两秒后接听电话，充电时不要接听电话。

用水吸电磁波 吸收电磁波的最好介质就是水，可在电脑的周边多放几瓶水。但必须是塑料瓶和玻璃瓶的才可以，不能用金属杯盛水。

及时洗脸洗手 电脑屏幕表面存在着大量静电，其聚集的灰尘可射射到脸部和手部皮肤裸露处。久而久之，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会造成皮肤病变等，所以，在使用后应及时洗脸、洗手。

老人冬戴帽，好处多多哟

有人认为冬天不戴帽子能让肌体适应外界气候不容易感冒，有的人则认为“冬季戴帽好比暖瓶加塞”。那么，究竟哪种说法是对的呢？

据有关专家介绍，冬天其实是需要戴帽子的，因为，冬季戴帽好比暖瓶加塞这种说法是有道理的，尤其是对于老年人来说，冬天更应该戴帽子。

专家指出，头部是大脑所在的部位，直接通过动脉连接心脏而供血给大脑，也更容易蒸发热量。有关研究资料表明：气温在4℃左右时，人体约一半的热量从头部散发；而气温在零下10℃左右时，竟会有四分之三的人体热量从头部散发。一个人如果只是多穿几件衣服，而不戴帽子，那就像热水倒入热水瓶而不盖塞子一样，热气就会源源不断地向外“排出”。

因此，建议老年人冬天戴一顶帽子，不仅可以保暖，而且还可避免发生感冒、咳嗽、头痛等疾病。另外，头部的冷热变化很容易引起血管收缩，而有些老年人的血管已经出现了硬化，弹性较差。一旦受到风寒，脑血管就会突然收缩，轻则可能出现头昏、头痛，重则可能会发生脑血管意外。

(本报综合)

冬季长跑，说跑就跑？没那么简单



冬季气候清爽，不少人喜欢进行长跑锻炼。而冬季长跑，不仅能增强体质、抵御寒冷，还能振奋精神、锻炼意志。但低温天气对心血管刺激性大，因此冬季长跑并非心血来潮说跑就跑，跑前必须了解自己的心血管状况等，避免出现意外事件。

长跑锻炼前最好做平板运动心电图

广东省人民医院内科副主任谭宁主任医师介绍，长跑尤其是马拉松长跑属于极限、剧烈运动，需要人体大量氧、血、能量，而这得靠心脏供应，得依赖于心肺功能，因此对心脏要求最苛刻。“有心血管疾病的人，长跑前要进行心血管检查，了解有无心血管疾病，尤其是一些高危人群。”谭宁称，吸烟及有高血压、糖尿病、高血脂都是心血管疾病的危险因素，而且年龄越大风险越高，对有这些危险因素的人来说，真要练长跑或

参加比赛，应该先评估一下心血管疾病的风险。

如何评估？谭宁建议做心电图，但并非普通的心电图，最好是平板运动心电图。“普通心电图只反映做心电图那一瞬间的状况，可作为日常筛查；而平板运动心电图是负荷心电图，在运动中看有心律失常、心脏缺血等表现，更能反映运动状态下的状况。”除了这两种心电图，还有24小时动态心电图，当普通心电图发现心律失常的情况下可做，

若有严重心律失常、心脏缺血表现的不主张玩长跑。若心电图发现异常，建议进一步做冠脉CT甚至是心导管检查，以确认病情。

按情况判断能否进行长跑锻炼

是不是只要心血管有问题就不能长跑呢？也不尽然。谭宁表示，偶发的房性早搏、室性早搏，可以有限制地练长跑，但频发的房性或室性早搏，或有2度以上的传导阻滞，就要咨询医生，

由医生判断能否练长跑。

最怕突然不考虑自身条件地一股脑地跑。“有的人平常仅爱打羽毛球、跑几千米，突然开始跑长跑，一下就是几公里、十多公里，根本吃不消。”而即使是平常

能够练长跑，也未必能承受像马拉松比赛那样的压力。“平常自己练长跑时，是不强调成绩低放松地跑，然而到马拉松比赛后，需要讲成绩，心血管承受的压力比平时大。”

冬季长跑做好三项准备

●长跑衣着。冬季气温低，外出晨跑穿着不能太单薄，尤其是上腹部要注意保暖。

慢跑开始长跑。

●跑中注意身体反应。长跑中，跑了10多分钟人会感觉疲劳，一般可适当降低跑速、调节呼吸节奏后跑下去；跑了30-40分钟

后容易出现心律失常、心绞痛、胸闷、呼吸不畅、头晕等问题，一旦有不适，要及时停跑，若不适加重，要尽早就医。

■相关链接

选手长跑猝死给予什么警示？

身体条件、跑前生活、跑时反应都可能暗藏危机

今年深圳国际马拉松赛半程马拉松33岁的参赛者姚某在离半程马拉松终点400米时突然倒地，最终抢救无效死亡。据了解，姚某每年体检都没有发现问题，近期也没有严重加班。

谭宁表示，姚某猝死的具体原因尚不清楚。但一些罕见的心电离子通道遗传的先天性心脏病，不是结构性的先天性心脏病(房间隔缺损、室间隔缺损等)，一般体检是难以发现的，即使是24小时心电图也未必能表

现出异常，但在大负荷运动下可引发猝死。另外，肥厚性心肌病，平常也不会有什么异常表现，但可突发恶性心律失常；而扩张型心肌病，可引发心衰。至于一些结构性的先天性心脏病，只能通过手术治疗，未接收治疗前，也不适合长跑和赛跑，术后则要先评估可行性再跑。

除此之外，身体临时不适，也不该勉强跑。冬季容易感冒，一旦感冒，不要勉强运动，更不要做大运动量的运动如长跑，病毒感染可能影响心脏、呼吸道，大运动量会增加心脏负荷；睡眠不

足、熬夜之后，身体耗竭，也不可做大运动量运动；一周内喝醉酒的人心血管、肝脏处于应激状态，长跑易出事；一周之内猛烈吸烟，可致血液黏稠度高，容易发生心肌梗死。

而跑步过程中，一旦发生胸闷、胸痛、头晕、脸发红、出大汗、眼花、心悸、心跳不规则，一定要尽快停下，不能勉强撑下去。

雾霾天，不要逞强锻炼

锻炼的目的是为了强身健体，而在雾霾天进行户外锻炼这种逞强的行为显然违背了锻炼的初衷，后果往往是健身不成反伤身

对很多居住在北方的人来说，这几天可能比较难熬，因为又一场大雾霾来了。不过严重的雾霾并没能阻挡一些人户外锻炼的脚步：公园中仍有不少顺着小路跑来跑去的市民，广场上还可见和着音乐翩翩起舞的大爷大妈，球场上也有追着皮球满场飞奔的青少年……

雾霾天户外锻炼有损身体健康的道理大家基本都懂，而

且各地政府也通过多种途径提醒市民在雾霾天尽量减少户外活动，但为什么还会有人在严重雾霾中冒险“用生命去锻炼”呢？

对此，不少人都有自己的理由。有人说，我已经养成了锻炼习惯，每天不去户外跑跳跳就浑身不舒服，不能因为一两雾霾就乱了运动节奏，更何况锻炼贵在坚持，冬练三九、夏练三伏，刮风下雨都不能阻挡我，几天雾霾算得了什么？也有人说，我好不容易花钱订了场地，跟小伙伴们约好了踢场球，要是不去浪费钱不

说，还可能失信于人。踢场球就一两个小时，呼吸点雾霾应该没啥大不了的。还有人说，我的“朋友圈”大家天天都在晒户外锻炼照，这就像是我们的约定。要是因为雾霾就不锻炼、不晒照，特别是别人晒了户外锻炼照我却没得晒，那多没面子！

人们在雾霾中坚持户外锻炼的原因或许不止这些。但不管是因为习惯，或者因为约定，抑或因为面子，还是别的什么原因，说到底，这些人都小看了雾霾的危害，高估了自己的抵抗能力。换句话说，他们有些逞强了——觉得自己身体好，雾霾再严重也能扛得住。

锻炼的目的是为了强身健体，而在雾霾天进行户外锻炼这种逞强的行为显然违背了锻炼的初衷。锻炼身体要讲科学，其中一个重要的方面就是要适度。不管遇到雾霾天等不理想的外部环境，还是遇到身体不适等不理想的个人状况，逞强的后果往往是让锻炼者健身不成反伤身。虽然不希望再见到雾霾，但如果雾霾再次光临，希望所有的健身爱好者都能为了健康收起逞强的心，不再迈出户外锻炼的脚步。