

## 总是口干或许跟这些药有关

药物是口干症最常见的原因。总是口干难耐，甚至出现口腔灼热、味觉减退等症状，那就快来自查一下，是不是正在服用以下药物。

### 口干症不仅仅是口干

如果口腔中唾液分泌量减少或消耗量增加，则会出现口干的情况。因唾液分泌减少或成分变化引起的口腔干燥状态或感觉，是常见的口腔自觉症状。它是一种主观感觉的症状，并非一种独立性疾病。

口干症通常会出现口腔干燥、口腔灼热或疼痛、味觉减退或改变等症状。与此同时，有些患者吞咽时常常需要喝水，且吞咽干硬食物困难。还有些患者会出现唾液变黏稠、对酸性或辛辣食物敏感、食欲不振和体重减轻等情况。

### 超六成口干与药物有关

口干症的病因复杂多样。其中，药物是口干症最常见的病因。据报道，药物引起的口干症发病率为10%或更高，64%的口干症与药物有关。如果您出现口干的情况，快来自查是不是正在服用以下药物。

抗抑郁和抗精神病药物 西酞普兰、氟哌啶醇、苯乙胺，它们会发生阿托品样作用，从而造成口干症状。

镇静和抗焦虑药物 阿普唑仑、地西洋、三唑仑。抗高血压药 可乐定、甲基多巴、利血平、胍乙啶，还有卡托普利、赖诺普利、依那普利等抗高血压药都能造成明显口干症状。它们通过抑制唾液腺的交感神经传递，干扰唾液腺分泌。

抗胆碱药 如阿托品、东莨菪碱、山莨菪碱等药物能使唾液分泌明显减少。

α受体和β受体阻滞剂 酚妥拉明和普萘洛尔分别会选择性阻断α受体和β受体，干扰唾液腺分泌。

肌松药 替扎尼定。

镇痛药 阿片类药物和非甾体类抗炎药。

抗组胺药 阿司咪唑、氯雷他定、溴苯那敏。

其他 大量应用烟碱、醛固酮受体拮抗剂——螺内酯、抗帕金森药——司来吉兰，以及伪麻黄碱等都能抑制唾液分泌，从而导致口干。

### 试试这六招缓解口干

避免摄入咖啡因、烟草、酒精，以及干燥或难以咀嚼的食物。



适当饮水，但应少量多次的啜饮，不应大量无节制地暴饮。

确保口腔环境卫生，每3个月进行一次口腔清洁，对于佩戴义齿的患者应保持义齿清洁，不应佩戴过夜。

适当增加环境湿度，可在室内应用空气加湿器。

可以尝试通过咀嚼无糖口香糖、木糖醇，口服含片或酸味和苦味食物刺激味觉来刺激唾液腺分泌从而改善症状。

此外，还可尝试使用人工唾液进行唾液替代治疗，但是其作用不可靠、作用持续时间有限、味道难闻且成本很高。

若上述方法仍不能有效改善症状，应及时就医，采用相关药物治疗。

(据《北京青年报》)

“一个月，体重减了5斤左右”“第8个月，瘦了18斤”……最近，网络社交平台上，有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示，超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑？其效果真的有那么好吗？如何科学地进行这项运动？来听听专家怎么说。

### 具有较高安全性

超慢跑是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者，也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示，即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖做过手术的患者，也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明，超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同，超慢跑虽然速度很慢，但每跑一步都必须抬起大腿，这时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉，会消耗较多能量。

不仅如此，相较于其他的锻炼方式，超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到，现代人多数缺乏运动且体力不足，速度很慢的超慢跑，是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小，在完成超慢跑后，人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此，超慢跑的安全性较高。

### 跑步速度和姿势有讲究

那么，到底如何科学地进行超慢跑？在一些超慢跑跑者看来，超慢跑的核心在于“慢”，即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度，让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到，超慢跑的速度大约在每小时4到6公里，相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度，超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释，超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同，跑者要想象自己是个木偶被线拉着，身体挺直但不要紧绷；利用手肘的力量，将手臂往后摆动；稍微抬起下巴，直视前方；骨盆稍向前挺，并尽量抬起腿。超慢跑时，跑者的脚应以“前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面，同时要注意避免踮脚跑和步伐过大，以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸，如果呼吸急促或开始气喘，说明跑得太快，应降低速度。

需要注意的是，超慢跑虽然强度低，但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说，也要循序渐进。刚开始时，可以先试着进行10到15分钟的超慢跑，然后逐渐增加时间，按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后，务必做好腿部的拉伸放松。

此外，专家建议，在超慢跑前要及时补充碳水化合物和蛋白质；运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物，减少运动引起的炎症，加速恢复过程。

(据《科技日报》)

## 超慢跑：比走路耗能 比跑步轻松

## 想降血压 打太极拳

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现，打太极拳对高血压前期成年患者有益，其降压效果比进行有氧锻炼更显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动（如慢跑、快走和骑车）对高血压前期患者的影响。参与者被分为两组，一组练习太极拳，另一组进行有氧运动，包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车，每周4次，每次1小时，坚持1年。一半的参与者（平均年龄为49岁）在教练的指导下每周练习4次太极拳，也是每次1小时，坚持1年。

结果显示，太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组，且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同，太极的冲击力低，适合各个年龄段和体能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能，而且能促进放松，这就有助于降低压力水平，进而降低血压。

(据《北京青年报》)



### 中消协发布提示

## 如何选择儿童牙膏产品

从中国消费者协会获悉，2024年下半年，中国消费者协会对市场上常见销售的25款儿童牙膏产品进行了比较试验，样品分别从线下、线上多渠道购买。本次试验委托中国检验检疫科学研究院化妆品技术中心对样品中的含氟量、有害成分、发泡剂、防腐剂进行了测试。综合试验结果，25款儿童牙膏均未检出试验选定的有害成分（二甘醇、乙二醇、甲醇、二噁烷、游离甲醛）和防腐剂（羟苯丙酯、羟苯丁酯、苯扎氯铵），所检氟含量、发泡剂也均符合国家标准限量要求。

本次比较试验的25款儿童牙膏样品均表现出良好的安全性，但在选购和日常实际使用中，中消协建议广大家长注意以下几点：

1. 正规渠道购买产品。建议家长在正规销售网点、商超、平台选购包装完好、标识清楚齐全的产品，以防购买到假冒伪劣产品。根据《牙膏监督管理办法》，牙膏按照化妆品生产质量管理规范的要求组织生产，消费者要特别关注外包装上是否有“小金盾”标志。

2. 关注产品标签标识。家长在选购时，首先要查看产品外包装的标签标识是否齐全，尤其注意进口牙膏产品必须有以规范化汉字书写的中文标签。其次，重点关注适用年龄、宣称功效、成分等标识，建议购买刺激性低、发泡量少且适合孩子年龄的产品。3岁以下儿童尽量选择无氟产品，如选择含氟产品，建议每次使用量以豌豆大小为宜，避免吞咽牙膏。

3. 查看产品宣称功效。按照《牙膏备案资料管理规定》，儿童牙膏可以宣称的功效仅限于清洁、防龋。同时，标识“适用全人群”“全家使用”等词语或者利用商标、图案、谐音、字母、汉语拼音、数字、符号、包装形式等暗示产品使用人群中包含儿童的产品，按照儿童牙膏管理。消费者在选购时应仔细观察，防范误导。

4. 注意牙膏使用期限。购买牙膏时，注意牙膏盒或者牙膏管尾的限制使用日期，不要购买过期或将要过期的牙膏产品。另外，已经开封的牙膏最好在一两个月内用完，开封的牙膏暴露在空气中的机会越多，接触细菌的几率也就越大，越容易变质。

(据人民网)

## 冬季滑雪 当心“雪盲症”

入冬以来，医院眼科急诊经常会遇到一批特殊的患者。他们的眼睛出现疼痛难忍、泪水不断、睁眼困难等症状。当医生询问病情时，多数患者都有近期滑雪的经历，且未佩戴防护镜。专家提示，这可能是患上了电光性眼炎，也就是常说的“雪盲症”。建议在滑雪时一定要佩戴好防护镜，保护好眼睛，避免电光性眼炎的发生。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主任医师黄映湘介绍，电光性眼炎也称为“雪盲症”，是由于受到紫外线过度照射所引起的眼结膜、角膜的损伤。其主要临床表现包括眼红、结膜充血，剧烈的异物感和疼痛，怕光、流泪和睁眼困难，发病期间还会有视物模糊的情况。

众所周知，进行电焊或气焊时，会产生大量的紫外线，如不戴防护镜或防护面罩，会引起眼部的损伤。“相比于电焊，自然环境中的紫外线强度要低很多，但是在高山、冰川、雪地、海面或沙漠等地区，由于反射光的紫外线含量增高，眼睛长时间大量地暴露在紫外线下也会受到损伤。”黄映湘说。

首都医科大学附属北京友谊医院眼科主治医师孟博说：“紫外线可能会导致角膜上皮脱落，上皮间的神经末梢暴露，这是眼睛出现剧烈疼痛的原因。一般疼痛症状可持续6至8小时，而后逐渐减轻，约2到3天可完全恢复。”

专家介绍，电光性眼炎的主要治疗措施包括减少用眼，最好闭眼休息，或应用促进角膜上皮修复的药物、抗生素眼药水及眼药膏。

黄映湘提示，不要为了止痛就滥用表麻药，表麻药有刺激性，会妨碍角膜上皮的生长。因此如果眼睛疼痛，能忍受就尽量不要频繁使用。眼部症状一般1天后就会明显好转，损伤的角膜上皮2到3天也可完全愈合，因此不必过度担心。

(据新华社)



## 中国公民健康素养——基本知识技能释义

(2024年版)

### 26. 膳食应以谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，注意荤素、粗细搭配，不偏食，不挑食。

食物可以分为谷薯类、蔬菜水果类，畜禽肉蛋类，大豆和坚果类以及烹调用油盐五类。多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需求。建议平均每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上。通过同类食物互换、小份备餐以及荤素搭配、粗细搭配、蔬菜深浅搭配，实现食物多样化。

谷薯类食物是我国居民传统膳食的主体，是膳食能量的主要来源。成年人每天应摄入200~300克谷薯类食物。要注意粗细搭配，建议每天吃50~150克全谷物和杂豆类，50~100克薯类。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。建议成年人每天吃蔬菜300~500克，深色蔬菜应占1/2，水果200~350克。做到餐餐有蔬菜，天天有水果。蔬菜和水果不能相互替换，果汁不能代替水果。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和矿物质等，应适量摄

入。建议成年人平均每天摄入120~200克的动物性食物。可按周进行总量控制，相当于每周吃鱼2次或300~500克，蛋类300~350克，畜禽肉300~500克。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品、深加工的肉制品，吃鸡蛋不弃蛋黄。

偏食、挑食会导致某些营养素摄入不足，容易引起营养不良，甚至导致疾病。日常生活中要做到膳食平衡，食物多样，三餐规律，饮食有度。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%，午餐占30%~40%，晚餐占30%~35%。

### 27. 膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐。

为促进居民养成健康生活方式，进一步提高国民素质，2017年，国家卫生计生委启动第二阶段全民健康生活方式行动，主题为“三减三健 迈向健康”，“三减”指减盐、减油、减糖，“三健”指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

长期盐摄入过多会增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险，建议成人每天盐摄入量不超过5克（包括酱油、酱、蚝油、味精等调味品和食物本身所含的盐量）。1岁以下婴儿膳食中不用额外添加盐。注意隐形盐（钠），减少腌菜、酱菜、腐乳、咸鱼、酱肉等高盐食品的摄入。购买食品时，阅读营养标签，少选高盐（钠）食品。

油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生

素的吸收利用，但摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。建议成年人每天烹调用摄入量25~30克。少吃油炸食品和含有反式脂肪酸的食品。多种植物油交替使用。烹调方式建议多用蒸、煮、炒，少用煎、炸。

添加糖摄入过多会增加患龋齿、超重肥胖的风险，建议成年人每天添加糖摄入量最好控制在25克以下。添加糖主要来自加工食品，应不喝或少喝含糖饮料，少吃糕点、糖果等；减少烹调用糖。人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可能会导致甲状腺功能减退；儿童缺碘会影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。我国除高碘地区外，所有地区都推荐食用碘盐，预防碘缺乏病。甲状腺功能亢进、甲状腺炎等患者应遵医嘱。

(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办