

牙齿与健康

赵哲明

5.多喝水也能预防蛀牙

好好吃饭,就能轻松远离蛀牙。首先要练习感受食物被咀嚼成汤汁的感觉,因为咀嚼的关键不只是磨碎食物,更重要的是分泌足够的唾液。希望大家能感受到,食物被认真咀嚼后,口腔内全部是唾液混合成液体的感觉,体会唾液被称作“金津玉液”的价值。

食物要咀嚼到变汤汁再吞下,不可以边嚼边吞,更不可以边吃饭边说话;要小口小口吃,养成良好的吞咽习惯。若是喝汤,也需要咀嚼 20~30 次,让唾液充分混合后再吞。完成咀嚼习惯要求时,就打钩,若是喝汤或喝水则多加个圈。相信一个星期下来,就能重新感受到食物真正的美味,大家一定会变成真正的美食专家,不再被酱汁和佐料给迷惑了,胡乱吞咽造成的胃肠病也一定不药而愈。

要养成良好的饮食习惯,关键在于要一步一个脚印地练习。我曾经跟一些老师提到,如果在学校里,每天中午老师都可以陪着学生吃饭,教育孩子好好细嚼慢咽,仔细品尝这口饭,无论是对身体健康或是课业学习,都会有所帮助。在这个过程中,放松心情用鼻子呼吸,改变以往吃饭时的怪样子,对于身体健康会有更多的加分效果。这样一来,大家不仅都养成了良好的饮食习惯,更可以学会对食物的珍惜与感恩之心。

我强烈建议大家再忙也要静下心来细嚼慢咽,吃一口算一口,宁可少吃几口,也不要为了快点吃完而放弃自己的健康。在细嚼慢咽的同时将自己的呼吸调匀、姿势调整、情绪放松。

近来“饭水分离”的饮食习惯被大力推广,推广者宣称只要将汤水从饭桌上拿掉,不但能治愈各种疾病,还能减肥,让皮肤变好,变年轻漂亮,整体健康状况获得改善。这么做的目的其实在于是否分泌了足够的唾液协助杀菌、促进消化。但是,如果身体



有了充足的时间消化、吸收细嚼慢咽后的汤水食糜,就不用太在意饭水是否分离了。因此我并不赞成饭水分离。事实上,只要是进入口腔的食物,都要仔细咀嚼后才可以吞下,关键就在唾液的分泌量足不足够,过程中一定要让牙齿上下反复咬磨,然后用鼻子慢慢呼吸。

如前所述,吃饭的重点在于是否细嚼慢咽,从第一口饭开始就要慢慢咀嚼成汤汁再吞。用餐之中的汤、水或果汁,若能含在口中跟足够的唾液混合后再吞下,就不必讲究饭水分离了。另外要提醒的是,用餐前、中、后喝下大量的汤或水,容易稀释胃酸,造成消化不良,这是众所周知却又被大家视若无睹的。我建议吃完饭,只喝半碗汤或两三口水漱漱口,迅速降低口中酸性即可。

多多喝水,也能预防蛀牙。一餐饭的分量到底该是多少?营养师建议的量通常都不多,可是为什么很多人吃很多还是营养不足?姑且不论食物的烹调问题,只就食物的营养成分而论,其实只要认真咀嚼,就算饭菜量减少,实际上肠胃消化吸收的量,仍比囫圇吞枣的要多。细嚼慢咽不仅可以大幅降低食物对肠胃黏膜的损耗,也可以达到营养师的建议营养量,因为认真咀嚼,身体便能吸收到大部分吃进身体的营养。一口饭要咀嚼到饭粒变成汤汁,需要咀嚼 30~50 次,不要边嚼边吞,需时约 1 分钟。通过以上问题就可以大致估算出一餐的饭菜量,减少浪费也减少支出。外面餐饮店的一小份餐点,事实上就等于一般人一餐的量,每个人差不多吃这些量就够了。俗话说:“吃六分饱,多活二十年。”这是很有道理的。

我们常看到含有木糖醇的无糖口香糖广告,强调餐后咀嚼口香糖可以刺激唾液分泌,中和口中酸性,帮助降低蛀牙发生率。咀嚼无糖口香糖,确实能促进人们养成良好的咀嚼习惯。特别是发育期的儿童,若适度咀嚼无糖口香糖,能帮助促进颌骨发育,可降低未来因牙齿拥挤而需要矫正的风险,并且对于降低餐后口中酸性确实有益处。不过,如果可以养成正确的咀嚼习惯,在用餐时就降低口内酸性,而不是借助其他额外的工具,不是更好吗?

8.“草包”开设草包厂
草帘厂设在前浜,厂房是一溜 20 间草屋,紧贴中山北路,离苏州河边很近。老板姓包名兴旺,40 来岁,板刷头,铜盆帽罩着,长衫裹身,穿着挺像绅士,遗憾的是斗大牙不识一筐,人送绰号“草包”。蠢人有蠢福,娶个老婆性情明,能得像盆量,头发一丝不乱,油光水滑,盘旋的发髻,宛如巨大田螺伏在脑后,发髻上终年别着一枝栀子花或白兰花,赢得雅称“一枝花”。夫妻俩同是绍兴人,30 年代初闯上海,做水果生意,混了多年没起色,直到 30 年代末,终于时来运转。一枝花在上海有个姓邵的表叔,会说日语,与日本商人有交往。一天,爷叔暮然光临水果摊,包氏夫妇奉茶敬烟,热情待客。落座后,爷叔对包兴旺说:“有个发财机会,挑挑你,看你能不能捉牢。”

包兴旺听说有发财机会,很兴奋,问道:“啥发财机会?依讲出来,我肯定捉牢。”

“拆摊当老板,开办草包厂。”

听说“当老板”,颇有几分欣喜,不过仔细一掂量,愁上眉梢,包兴旺说:“爷叔,拆摊的本钱既有几钿,哪能够开办草包厂。”

一枝花一旁帮腔:“听爷叔的没错,既然要依当老板,伊会帮衬咯。”

爷叔胸有成竹,佯装思量后,说:“看在亲戚面上,写张借条,开办费用我借把依。至于草包销路包在我身上。”

爷叔所说的“发财机会”,拆穿讲,就是发“国难财”。1937 年,“8·13”,日寇占领上海滩,侵略战争仍在继续,从上海不断向战场输送粮食等军需物资,利用中国粮食,喂饱鬼子兵,践踏中国国土,屠杀中国百姓,其用心极为歹毒。输送粮食,物资,麻袋紧俏,供不应求,日商鬼点子多,用草包代替麻袋,既省事,又省钱。包兴旺一心想发财,唯命是从,压根儿没顾忌什么民族气节,借到开办费用,立即改行,行动迅速,立马就干,在棚户区盖起一溜厂房,当上老板,并得意洋洋地起名“兴旺草包厂”。

一枝花听了厂名直摇头……

“咋话?”包兴旺问道,“这厂名不好?”

“‘兴旺’两个字蛮好,‘草包厂’不好听。难怪别人叫你‘草包’,你也不忌讳。”

“不叫‘草包厂’,格末叫啥呢?”

“你真是草包脑袋,叫‘草帘厂’不就行了吗?”

草包由草帘缝成,“草帘厂”既符产品,又避掉号,包兴旺竖起拇指夸赞老婆有智慧。

“兴旺草帘厂”挂牌,招收工人,只收女工和童工,棚户区内女工和童工有的是,工钿极为低廉。“草帘厂”美其名曰“厂”,一无电力,二无机器,充其量是个手工作坊,操作工具很简陋,两边各支一人字形“木架”,横档高低,依据草帘长度来定位置,草绳作“经”,稻草作“纬”,一柄“木扣”钻有一排孔眼,草绳穿过孔眼连于横档上,这就是织草帘的机杼。木扣由女工执掌,不停上下翻动,童工立于一边,双腿挟着一小捆稻草,抽出三五根,折于竹片“帘剑”的顶端,帘剑如梭,沿着木扣,穿过经绳,随之木扣将纬草压下。稻草两头粗细不等,因此帘剑必须两边穿梭,使之保持两边均匀。一张草帘织成后,再用“鱼贯针”牵引细草绳,缝成草包,然后打成捆运往订户。草包分两种,一种“粗包”,装运一般物资;另一种“细包”,装运粮食,做工精密,即便倒入一桶水,分把钟内也不会渗出。

草包生意十分兴隆,供不应求,一时在光复西路段兴起数家草包厂,厂址大多数靠近苏州河沿岸,稻草从青浦、太仓、浏河等产粮区用船运来,就近上岸,减少运费,降低成本。包氏夫妇得天独厚,草包不愁销路,因此奉爷叔如财神爷。财神爷乐得开恩,把日商的订单全数交给包兴旺执掌,当然价格压低了两成,名利双收。包兴旺拿到订单后,若要货紧急,他先尽自己“吃饱”,余下的派给同行,当然再次压价,夹袄落入肉汤里——内外有油水。同行无门路得到订单,甘愿受此盘剥。他与同行们约定,每日下午二时在虹口三角地附近一家茶楼里碰头,包兴旺接到爷叔手上的订单,俨然像是同行的盟主,先自己“吃饱”,然后将剩余的订单,派发给下家,若无订单可派,便搓搓麻将,席间,免不了彼此交谈“包养外室”的艳事。

朱家湾往事

许成章





百姓装潢

上海市著名商标
上海名牌服务

设计咨询展



8月2-3日

周六、日 9:00-17:00

上海展览中心西二馆

延安中路1000号 南京西路1333号

公交线路: 01、20、24、40、49、57、71、127、206、838、925、936等。
轨道交通: 轨道交通2、7号线静安寺站



清凉夏季
上海家装服务达标领军企业
提倡绿色装潢

非常惠生活 嘉宾坐堂

特邀上视新闻综合频道《非常惠生活》非常梦想家装修季设计团队现场坐堂, 助新老顾客完成自己的家装梦。

橱柜整体样板房实景区

品牌建材强大联合1:1实景展示都市现代、传统中式、自然简约、高雅欧式等不同潮流设计风格的整体橱柜样板房。让您享受360° 装潢1:1实景展。

品牌建材展示区

设厨房功能、地板主材、精品瓷砖、洁具卫浴、乳胶漆、龙头水榭体验区, 业主可以通过看、听、闻、触尽情体验各种天然材料、节能五金件、节电电器等, 品牌建材联合展示并促销, 让您逛百家不如走一家, 为您提供一站式高品质装修采购服务。

设计咨询洽谈区

百余名资深设计师面对面向广大业主提供住宅、办公和商业空间的装修风格、室内布局、材料选购、设备配置、软装配饰等免费咨询。凭房型图至现场, 为您提供个性化新居设计规划方案。

设计作品展示区

现场10台大型海报机, 集中滚动播放当下数百套历年沪上风格典型、质量优秀的精品案例, 以多元化的设计方案、个性化的设计风格、配套化的软装设计、引领海派设计新潮流的作品展示, 让您眼花缭乱。

特色服务专区

专业承接居局部改造、二手房改造、老人房改造、婚房改造装修。让您的居室焕然一新。

VIP 私人定制专区

专为别墅/复式/精品公寓顾客提供高品质的私享和个性化量身定制VIP服务。首席设计师按VIP顾客期望提供个性沟通定制服务、个性量房定制服务。

设计费五折优惠

按公司设计收费标准, 设计费半价优惠。

来百姓装潢送半个厨房优惠

活动期间签约付定金的顾客, 施工合同结算单金额达7万以上(开发票数), 且装潢主材全套使用指定品牌材料的全包装潢, 可享受厨房装潢主材半价优惠。

签约就抽奖, 100%中奖!

现场签约下定金的业主皆可参加大抽奖: 一等奖1名: 老板燃气灶一台价值相当于4200元; 二等奖2名: 老板脱排油烟机价格相当于2600元; 三等奖5名: 爱惠浦净水器价格相当于1000元; 四等奖20名: 工具箱/电热水壶/LOKO保鲜盒/保鲜碗价格相当于100元; 纪念奖200名: 玩具娃娃等价值相当于50元。

亲临现场享更多优惠实惠



扫一扫 了解更多信息

百姓装潢体验馆: 石龙路342号 (近永川路) T: 54081777 五角场: 邯郸路589-591号2楼 (近国定路) T: 51059385 闸北: 共和新路2307号 (马戏城对面) T: 56032324 普陀: 曹杨路117号 T: 62034301 宝山: 长江西路1793号 T: 56753588 浦一: 浦东南路1956号 (塘桥) T: 58701001 上南: 上南路3102号 (近杨思路) T: 58329023 张杨: 张杨路2085号 (六号线北洋泾) T: 58600228	龙阳: 兰花路209号 (近银霄路) T: 68405737 徐汇: 零陵路751弄13号 (万体馆对面) T: 64688221 长宁: 长宁路441号 (近江苏路) T: 62115090 天山: 天山路143号 T: 52832990 江桥: 金沙江路2907号 T: 69101168 金山: 卫清西路306号 (近蒙山路) T: 57283300 莘庄: 地铁莲花路站1.4-2轴 T: 22056062 石龙: 石龙路346号 (近永川路) T: 54084120	闵行: 七莘路2893号 (近漕宝路) T: 54851534 松江: 绿庭路通联路口 (九号线新场站) T: 67733961 虹口: 四平路186号 (近四平北路) T: 55153968 杨浦: 黄兴路1649号 (大润发对面) T: 55058108 真光: 真光路1459号 (近曹安路) T: 52759753 周家嘴路: 周家嘴路1901甲 (近通北路) T: 65040455 颛建文化研究室: 石龙路342号 (近永川路) T: 54081777 申艺设计工作室: 石龙路346号 (近永川路) T: 54083644	家焕新管理中心: 家焕新沪北店: 沪太路1005号 (近灵石路) T: 62030824 家焕新沪南店: 石龙路346号 (近永川路) T: 54080234 家焕新浦东店: 康沈路1927号 T: 68116009 家焕新浦东店: 齐河路456号201H-1 T: 50429106 家焕新沪中店: 斜土东路27号 T: 63463378 工装项目部: 石龙路346号 (近永川路) T: 54084139
---	---	---	---