

健康大数据

上海老人平均缺牙 10 颗

健康目标：年八十，至少 20 颗牙能正常咀嚼

◆吴瑞莲

健康跟我走

秋意渐浓，带你一起登高赏枫游草原

◆叶雪菲

秋天，是出行旅游度假的好时节。为此，新民健康会员服务服务中心联合晚宝旅游圈为你搜罗赏秋、品秋的好去处。

●北京香山

北京香山的秋天，漫山遍野都是红叶。香山红叶种类很多，大面积的是黄栌树，常见的还有野槭栎、枫树等。“七分秋色在香山”，到香山观赏红叶是许多人的首选。

●九寨沟

每年9月下旬至10月底，九寨沟秋色惊艳亮相，四周皑皑雪峰环抱的山谷中，颜色变幻莫测的海子和色彩斑斓的彩林相映，是九寨沟的秋天独有的生动灵气。为数众多的大小湖、潭、瀑无处不在演绎着赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫的梦幻组合，美如童话世界。

●桂林漓江

桂林山水甲天下，秋季的桂林更是美不胜收。这里的山，平地拔起，千姿百态；漓江的水，蜿蜒曲折，明洁如镜；山多有洞，洞幽景奇，瑰丽壮观；洞中怪石，鬼斧神工，琳琅满目……

新民健康会员服务服务中心联合晚宝旅游圈为您开启最美金秋之旅，带您赏秋、赏枫、赏自然。“中华慈善老人万里行”新北京五日四晚游带您登天安门城楼，赏香山秋色，登宏伟长城，品美味烤鸭。成都、九寨沟、奈良草原双飞7日游，到九寨沟感受翠海、叠溪、彩林、雪峰，去草原领悟“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，游大熊猫保护中心与憨态可掬的国宝亲密接触。巴马、漓江八日游，在巴马约会养生长寿之道，在漓江体会“江作青罗带，善如碧玉簪”。以上线路会员报名均可享受会员福利价，具体详询新民健康会员服务服务中心 热线电话：021-80261680。

玩转健康圈

■新民健康会员服务服务中心老友圈赠票啦：上海话剧艺术中心 话剧《活性炭》9月23日19:30 邓秀兰等两人、骆凤、陈东圻、李雪峰等两人；天蟾逸夫舞台 京剧《上海·不可磨灭的记忆》9月24日19:15 沈荣芳、王伟鑫、陈国兴、陆颖华、郑丽华、汪勇锡、李雪峰等两人、李新平等三人、蔡嘉奇等四人、吴检等两人、史玉等三人、黄立等两人、王小荣等三人、冯博文等两人、杜承安等三人。咨询新民健康会员服务服务中心 热线：80261680。

■日前，徐汇区中心医院在襄阳公园举办义诊活动。由该院普外科、泌尿外科、心内科、康复科、骨科等百名专家参与，为现场群众进行常见病、慢性病咨询，及健康知识科普，倡导健康生活方式。获得老人们和家属的好评。该院近日将继续在各社区卫生服务中心开展一系列义诊活动。

■9月25日下午1:30，上海中医药大学附属市中医院（芷江中路274号）将在门诊4楼由肺病科主任医师王丽新带来“秋季养肺”科普讲座。

■9月28日下午1:30—5:00，上海市第七人民医院（大同路358号）将在门诊3楼示教室由内分泌科主治医师李丽华带来“糖尿病危害知多少？”科普讲座。

老人缺牙多影响健康

据介绍，成年人满口牙齿在28至32颗之间，上海老人平均缺牙10颗，意味着缺牙多影响健康。张颖教授表示，随着年龄的增长，人体逐渐发生衰老退化，一旦不注意口腔卫生保健，龋病、牙周病等口腔疾病就会“找上门”来，使得牙床被破坏，进而牙齿无法固定，逐渐出现松动乃至脱落现象。

张教授指出，导致老年脱牙最主要的诱因就是牙周疾病。据介绍，不少人从青壮年起就已经发生牙周问题，但由于早期轻度时往往无疼痛等自觉症状，通常情况下很难及时发现而得到治疗。经过漫长的疾病进展加剧周期，等到步入中老年后，牙周病同时也发展到了晚期重度阶段。牙龈化脓肿痛、牙齿松动移位、咀嚼无力、牙齿脱落等症状纷纷出现，此时再就诊，治疗效果并不乐观。张颖教授强调应重视牙周病的早期防治，要保持口腔卫生，坚持早晚刷牙、饭后漱口，戒烟限酒，定期进行口腔检查及口腔保健，并及时修复缺失的牙齿。

松动牙影响咀嚼“吃不好”

人上了年纪，牙齿开始松动。有人说，牙松了，已经失去了咀嚼的功



今年9月20日是我国第27个全国“爱牙日”，今年的主题是“定期口腔检查，远离口腔疾病。”世界卫生组织对中老年人牙齿健康提出的目标是：80岁时，至少有20颗牙能正常咀嚼。据全国第三次口腔健康流行病学调查结果显示：上海65-74岁老年人牙周健康率为15.7%，平均存留牙数19.49颗。上海市口腔病防治院预防保健处主任张颖教授对此解释，这意味着上海老人平均缺牙10颗。由于老年人口腔保健知识相对薄弱，整体龋齿和牙齿缺失现象比较严重，口腔健康状况亟待改善。专家为此呼吁，老年人最好能半年进行一次口腔检查，及早发现问题并及时处理。

能，留着也没用，还不如拔了。也有人说，牙虽然松了，但它毕竟是个不可或缺的器官，得保留住，不能拔。那么，这些松动牙到底该不该留呢？对此，张颖教授表示，严重的牙

齿松动可以影响口腔正常功能，如咀嚼功能，可因此增加胃肠负担。同时，松动牙还可造成发音的异常，甚至形成局部病灶，引起全身疾病。张教授指出，松动牙的去留取决于松

动的程度，即牙槽骨吸收程度。因此老年人一旦发现牙齿松动了，需要及时就诊，医生可根据牙齿情况进行处理。“若牙齿松动度较大，没有了治疗价值，一般建议拔出松动牙，避免加重邻牙不必要的负担。”

刻意咬硬物或加速牙齿磨损

有人认为老鼠的牙齿好是因为经常啃东西，是锻炼的结果。一些老人也喜欢跟牙齿“较劲”，常常在家磕磕坚果。对于老年人而言，咬硬物究竟是锻炼还是损害了牙齿？

张颖教授说道，老鼠是啮齿类动物，其牙齿结构与人类牙齿有所不同。因为老鼠的牙釉质异常发达，它们的牙齿会一直生长，所以需要啃噬硬物磨牙，才能保证嘴唇可以正常闭合。但人们若经常刻意咬硬物，比如核桃、啤酒瓶盖，可能会造成牙齿表面的牙釉质被过分磨损，久而久之，暴露出牙本质，牙齿会因此对冷、热、酸、甜等刺激感到酸痛。尤其对于老年人而言，咬硬物损伤牙周组织，可造成咬合创伤、牙齿松动，甚至脱落，也可能由于暴力造成牙齿隐裂。

张教授提醒说，牙口用力时应掌握科学尺度，改正把牙齿当开瓶器、剥壳器等不良习惯，定期口腔检查，及时预防和治疗口腔疾病。

“秋燥”适饮哪种茶？

中医看好6种茶解燥清热

◆叶雪菲

时令养生

茶在人们心中，不仅是饮品更是文化，越来越多人热衷于茶道，尤其是中老年人，每天都要喝上一整天。然而，正确地运用茶，同样也能达到养生食疗的作用，也正适合干燥的秋季。上海市浦南医院中医科副主任医师徐中菊指出，饮茶，尤其对于老年人养生保健、祛病延年极有帮助。因为老年人人体质多偏于阴虚内热，而多数茶饮具有养阴清热的功效。但要注意的是，不同的茶叶功效互有差异，因此每个人都应根据自己的身体状况选用适当的茶叶来达到养生的效果。

●绿茶祛痰

取陈皮3-6克、绿茶5克。用开水冲泡，20分钟后饮用，能起到理气、消痰、止咳的功效，适用于患有秋季咳嗽痰多、粘而咳痰不爽症状的患者。

●参麦饮养阴润肺

取西洋参5克，北沙参10克，麦冬10克，放入杯中，加沸水冲泡，滤汁，再加蜂蜜适量代茶饮。此茶饮具有养阴润肺、生津止渴的功效。适宜人群为阴虚内热、久咳、干咳少痰、咽喉干燥疼痛、口干口渴者，但患有风寒感冒、咳嗽及肺寒白痰者不宜饮用。

●枸杞菊花茶益肾明目

取枸杞子10克，菊花10克泡茶。适宜阴虚内热伴干咳无痰、口干

咽燥、咽喉肿痛、视物模糊的患者，能起到滋阴益肾、明目的功效。但专家提醒，外感发热、消化不良者应尽量避免。

●雪梨甘蔗汁润肺利尿

取雪梨2只，荸荠、甘蔗去皮各300克，榨汁同服，可以起到润肺生津、利尿通淋的作用。适宜肺阴不足，伴咳嗽、咽痛、口干、小便淋涩不畅者。此外，脾胃虚弱、腹泻、便溏者不宜饮用。

●玫瑰菊花饮疏肝理气

取玫瑰5克，菊花5克，沸水冲泡代茶饮。菊花有舒肝气的作用，玫瑰花则有疏肝解郁、行气活血的作用。

●山楂陈皮萝卜饮消食化痰

取山楂50克，陈皮3-6克，白萝卜50克，沸水冲泡代茶饮，可达到消食导滞、理气化痰的功效。

●核桃沙参润肺止咳

取核桃肉15克，北沙参15克，粳米100克。将北沙参煎取药汁，粳米洗净，与核桃肉一同放入锅内，加适量冰糖、北沙参汁液、水，置武火上烧沸，转用文火熬煮至熟即可。此方具有润肺止咳、补肾固精、润肠通便的功效。

●莲子芝麻银耳羹宁心安神

取莲子肉20克，芝麻15克，银耳2朵，白糖适量。先将芝麻炒香，研成细末，莲子银耳加水煮1小时左右，入芝麻细末、冰糖，再煮几分钟即可。此方可养阴润肺虚，宁心安神。

健康一招

《祖孙乐亲子益智健脑手指操》一书中指出，研究证明，通过刺激大脑，能够增加神经细胞，从而达到预防老年痴呆的目的。而“勤动脑、多动手”的说法由来已久，相比身体的其他部位，手指是唯一能够随心所欲变换动作形态的部位。

因此，手指的活动更能有效刺激大脑，使大脑活性化。

书中所介绍的“祖孙乐手指操”不只是简单活动手指，还配合着包括眼、口等面部感官在内其他

动动十指，预防老年痴呆

身体部位一起活动，刺激范围更大。接下来就跟着一起数节拍，手指动起来！

第一步：单纯拍。

双手放置胸前，和双肩齐宽，一边拍手，一边唱道：“小白兔/白又白，两只耳朵/竖起来，爱吃萝卜/和青菜，蹦蹦跳跳/真可爱。”

第二步：打开拍。

动作基本与“单纯拍”相同，不同的是双手分开后手心向上摊开，

欢快地唱歌。

第三步：屈腿拍。

在“打开拍”的基础上，加上屈腿30度左右的动作，同时有节奏地拍手并唱歌。

第四步：转身拍。

在“打开拍”的基础上加入左右转身动作，双脚不动，转动上身，同时有节奏地拍手并唱歌。

第五步：上身参与拍。

在做“打开拍”动作的同时，屈腿带动上身向左前方45度方向移动，再屈腿带动上身向右前方45度方向移动，左右交替进行。

第六步：祖孙乐。

老人和小孩面对面站立，间距为45-60厘米。一人做“上身参与拍”，另一人在其双手打开时单手做切开的动作。

第七步：加快拍。

不断加速做上步“祖孙乐”动作。

◆叶雪菲