



接吻还有健康意义

◆ 张田勤

舌吻10秒交换8000万细菌

荷兰应用科学研究院微生物学和系统生物学部的雷姆科·科特(Remco Kort)等人进行的一项研究发现,舌吻10秒会“交换”8000万个细菌,吻得越深越久,双方细菌越“同步”,日后两人面对相似感染症状与食物时,也将具备较强的抵抗力与消化力。

接吻有无数理由,最大的理由当然是表达爱,无论是两性之爱还是亲情之爱,但是现在又多出了一种理由,接吻可以抵御疾病。当然,除了情人之间的接吻能被东方文化所接受外,东西方文化的差异未必能让中国人或东方人乐于接吻,并习惯于以接吻表达感情。因此,科特称“有舌头接触和唾液交换的亲密接吻似乎是人类特有的一种交流方式,而且它在超过90%的文化中都存在”并不太可靠。而且,每天至少9次的亲吻频率可以使情侣的口腔菌群一致率显著增高这一要求对中国人也许比较为难。不过,仅从生物医学的角度看,为了抗病而接吻这一建议还算有些靠谱。

人体细菌种类1000-2000种

人是细菌最大的宿主之一,而且,人与人之间的交往就是细菌互相交换的一个过程,这个过程伴随人的一生。人类微生物组计划(HMP)完成后,人们才发现,从人类历史开始之时,细菌就寄居在人体之中。人体中寄居的细菌数量令人吃惊,至少有100万亿个(10的14次方)。它们的数量超过了人体细胞,二者之比为10:1。

而且,人体的细菌种类有1000-2000种,这些种类的细菌总共有300多万个基因,也远远超出人类自身的22000个基因。虽然人体内细菌数量大大超过了人体细胞,而且细菌的基因数量也远远多于人类的基因数量,但是由于细菌体积比细胞小得多,它们的重量只占人体总体重的1%-2%。把人体内所有的细菌搜集起来,也不过一大碗,其重量大约为1400克-2300克。

细菌交换令人甜蜜又担忧

不过,在生活中,人与人之间的细菌交换是相当复杂的,既让人感到喜悦和甜蜜,又让人恐惧和担忧。最让人感到甜蜜的是接吻交换细菌,而且如今被研究人员视为可以增强免疫力,这其中既由于接吻可以交换的细菌数量之多,也因为细菌种类之广——每一个人的口腔里平均有250-300种细菌。因此,接吻交换细菌既有益又甜蜜。但最让人恐惧的则是通过接触或近距离接近被传染严重疾病。例如,病死率高达

90%的埃博拉就是通过直接接触患者身体或体液传播,而流感等则是近距离接触患者的飞沫和分泌物而被传染。

既然细菌在人体内大量存在,而且又通过人与人的交往接触而互相交换,这就涉及人体不同部位的细菌和人与人接触的部位。人体的内细菌广泛分布于体表(皮肤)、口腔、鼻腔、耳朵、肠道、尿道和阴道,其中以肠道的细菌为最多,每个人肠道中都至少有100多种细菌,约40%的细菌可在半数以上的人的肠道中找到。肠道中的细菌约90%属于拟杆菌门和硬壁菌门,常见的是拟杆菌、普氏菌属、瘤胃球菌属等,它们以不同的比例构成肠道的菌群。

东方人共同进餐交换细菌

当人体这些器官和部位分布着不同的细菌之时,与人人之间接触的方式就决定了细菌的交换方式。接吻是嘴对嘴的细菌交换,交换的是口腔的细菌,与之相似的是另一种更为愉悦的方式,即共同进餐之时的细菌交换。这也体现了东西方的差异。在西方,当然是以接吻而交换的口腔细菌居多,因为这是西方人表达情感的主要和普遍方式,而在东方,这种方式只是局限于情人和夫妇。

所以,东方人的口腔细菌交换主要是共同进餐,尤其是中国人讲究家人和亲朋好友坐在餐桌上,用筷子在共同的菜盘中夹菜,通过唾液传递和交换细菌,但却彼此之间并不知晓。尽管这种方式被许多公共卫生专家视为一种传播疾病的不健康的生活方式,而且在“非典”流行期间受到广泛批评,但是今天中国人的这一习惯丝毫没有改变。可见,传统的力量有时或在很长时间内部要比防止疾病传播强大得多。

不过,如果以交换细菌而获得免疫力而言,中国人的共同进餐交换细菌也许比接吻交换细菌更有效。因为,恋人之间接吻只是共享和交换两个人的口腔细菌,但中国人的共同吃饭却是交换一家人的细菌,如果把这种细菌交换看成是接种疫苗,无疑,共同吃饭所产生的“疫苗”的效价更高。

交换细菌时彼此须健康

需要明确的是,交换细菌有一个最大的前提,彼此应当是健康的。接吻时对象的健康相当重要,如果情人的身体不佳或染有疾病时,最好不要接吻。而共同进餐的对象也非常重要,即这些人都必须是健康的。从这一点也能明了另一些细菌交换的部位和途径,如艾滋病、梅毒等是通过不安全的性行为传播的,所以需要采用健康的行为来避免疾病的传播。

九旬脑溢血 百岁身康复

◆ 朱亚夫

心态平和和长寿,养生贵在先养心。如何养心?南下干部、百岁寿星孙作夫推崇古人的“四不”养生境界:宠辱不惊,闲看庭间花开花落;贫富不计,静观水边柳絮柳扬;名利无意,漫随天外云卷云舒;恩怨无痕,笑谈江中浪高浪低。他认为这才是真正的处世之道,这才是真正的养生境界。

孙作夫1913年11月生于山东郯城。1947年从山东大学会计系毕业后,即参加解放军,一路南下,来到上海。谈起那段经历,孙作夫双眼放光,他说:“1949年,我跟随陈毅大军进入上海。”语气中透着自豪之情,眉宇间更闪出军人的坚毅。

走进老寿星家宽敞的客厅,只见他正在电脑前浏览新闻。老人脸膛红润,精神饱满,回答问题思路清晰,中气十足,根本看不出是一位曾经中风过的老人。

当年南下上海后,孙作夫一直在上海市直机关财务处工作,一辈子与钱打交道,统辖当时60个工业局的财务报表,从无差错。他平时心态平和,又有着山东人特有的乐观豪放,单

位中不论同辈还是年轻人,都喜欢与他相处,人缘特好。他70岁离休。新世纪初,虽年近九十,却依然对新事物热情不减,学起了电脑,没几个月,就学会了收发邮件,上网看新闻,与亲友视频聊天,甚至在线与牌友打麻将。老寿星的家人告诉我们,他看新闻,不仅能与人侃得头头是道,还能从新闻中看出党的政策走向。

四年前,老人突发脑溢血,昏迷了大半年。后来苏醒过来,双手稍能动作,就不要人喂饭,坚持要自行进食;双脚略会迈步,就推开助步器,要自己走路。在儿子的悉心照顾下,老人凭着坚强的毅力、乐观的心态,终于战胜病魔,奇迹般康复过来。

人的一生有三分之一时间是在睡眠中度过的,好的睡眠习惯对于健康十分重要。老寿星对此深有体会,他说:牙好,吃嘛嘛香;而睡好,那是干嘛嘛爽。当年在隆隆的炮火声中,孙老练就了“枪响炮响,照样睡得香”的习惯。直到如今,他每天倒头便能睡,一觉睡到天亮,中午再睡一小时。良好的睡眠也是长寿的重要因素,伴随着老人跨上百岁殿堂。

食用大蒜好处多

◆ 区君

吸烟有害健康,且吸烟致癌特别是致肺癌,这已是老生常谈的话题了。但由于人体对尼古丁产生了依赖性,故戒烟对许多烟民来说是十分困难的。

为此,澳大利亚的南澳大利亚大学的研究人员对此进行了专门的研究,证明若每日食用2次大蒜,可有效降低肺癌的可能性。

大蒜,世界各地都有,既可生食又能用糖醋浸泡,起油锅时切成蒜末爆炒一下也挺香,红烧时放几瓣煮一煮味道也不错,况且吃大蒜可有效防止肺癌发生率,能将发生率降低44%,何乐而不为呢?

另外,若每日在午餐及晚餐都能食用大蒜,还可达到预防大肠癌的作用。此前,美国科学家也曾研究称,大蒜能有效预防心脏病发作,保护心脏。



为老人镶牙解困惑



口腔常识系列

缺牙经不起过多等待 掉牙不补,邻牙受伤!

“从掉一颗牙到剩一颗牙”,对于每一位老年人来讲,提到这个话题并不陌生!

可以说,大部分老年人有过装假牙的经历,也知道装假牙的好处和所带来的方便,而有些老年人却一直在徘徊、犹豫不决,甚至牙都快掉了一半也没有决心去镶假牙,总觉得掉几颗牙无所谓,不影响咀嚼,吃任何食物粗嚼滥咽对付一下了事……其实,这样一拖再拖,时光流逝中,邻牙也在一个个加快掉落,消化吸收功能和人体免疫力也会逐渐下降……

老人装假牙有哪些困惑?

生活中,相当多的缺牙老人并不是不想装假牙,也想尽快装上假牙,了却一桩心事,但却因以下因素影响而迟迟下不了决心:①怕拔除残牙、残根,尤其是高血压、

糖尿病、拔牙恐惧症者;②镶牙太费时间,一次次跑、一次次等,担心牙医技术水平达不到理想效果;③怕得不到医生的耐心诊断和镶牙有关知识的解答;④曾经装过假牙,戴了不舒服,最后把假牙闲置在家,怕再次遇到同样问题;⑤牙龈萎缩,假牙戴了松动,经常脱落,凑合戴着;⑥装一副假牙,用再少的钱也是一笔开销,还是让老伴先装,自己再等等;⑦想等到老伴或者儿女有空陪同一起去口腔门诊就诊等;⑧面对烤瓷牙、种植牙和活动假牙,不清楚自己到底应该或适合装哪种假牙……

口腔问题非小事 幸福晚年从口腔健康开始

很多中老年人误把口腔问题当成小事,没能充分重视口腔问题对个人身心健康的负面影响,而在等待和拖延中失去了镶牙的最佳时机,结果,真牙越掉越多,最终所剩无几,对生活的影响也越来越明显。

其实,看牙病和装假牙并不是件很难的事,及早重视并抽出一段时间,跟牙医沟通一下、详细咨询,虽然医生不一定能解决您的所有困惑,但一定会为您提供良好的建议,帮您放心地选装一副合适的假牙,品尝各种食品,还您一个自信和灿烂的笑容,欢度晚年。

文:石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2014第09-26-C253号 医广证有效期至: 2014年9月26日至2015年9月25日止