

# 新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“金秋进礼包”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第83期 | 2015年11月4日 星期三 责任编辑:冯莉君 视觉设计:戴一鸣 编辑邮箱:xmj@xmwb.com.cn

## 从小养成健康好习惯

### 第29届新民健康大讲堂开讲



主办单位:市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社  
承办单位:愚园路第一小学、市健康教育所、上海东方宣教中心  
上海科普教育发展基金会资助项目



■ 愚园路第一小学新民健康大讲堂现场

陶磊 摄

### 三招教会你正确的跑步方式

跑步几乎是每个学龄孩子经常进行的运动方式,不过,别看这项便捷的运动方式既能强健心肺功能又能塑形减肥,倘若不注意保持良好的习惯,跑步也会“伤身”。彭晓春医生也是一名跑者,他用自己的亲身经历向大家介绍了健康、安全跑步的“三招”。

■ 第一招:跑前热身跑后拉伸不可少

跑步的错误方法会带来关节损伤,彭晓春说:“刚开始跑步时,才跑了800米就得了髌胫束炎。后来才知道,是因为缺乏运动前的热身和运动后的拉伸。”彭医生介绍,运动之前应经过充分热身,身体发热之后再开始运动;运动结束以后也要立即进行相关肌肉拉伸,拉伸肌肉包括上臂、大腿、小腿、跟腱和臀部等肌群。

■ 第二招:前脚掌落地缓解膝盖压力  
热身和拉伸学会了,可跑着跑着却跑出

了关节痛,彭晓春再次发现,原来不正确的跑姿带来了“副作用”。他解释,通常人们在跑步时会习惯性用脚后跟落地,但其实前脚掌落地才是最安全、正确的姿势,“当脚后跟落地时膝关节是保持伸直位的,冲击力没有任何缓冲直接作用于关节,膝关节冲击力高,足底应力也更集中。而前脚掌落地时,膝关节保持弯曲,冲击力通过髌关节、膝关节、踝关节周围的肌肉和韧带进行分散和缓冲,不会出现瞬态冲击力,足底应力也更分散。所以正确跑步方式应该是保持头、颈、肩、腰、背一条直线,挺胸收腹,用前脚掌外侧线落地,落地要轻柔。奔跑过程当中膝关节保持弯曲姿势,充分利用肌肉弹性向前跑。”

■ 第三招:MAF180心率法提升体能

适应了一个月之后,彭晓春医生适应了前掌落地跑法,膝关节疼痛再也没有出现,但却出现了新的困惑——他的体能没有明显提升,每次跑到两公里就开始气喘吁吁无法坚持。请教教练之后,他发现,原来体能无法提升的原因是因为跑步速度太快,超过了有氧运动的范围,心率保持在很高的位置上,导致无法坚持。

教练向彭医生传授了非常适合跑步初学者的“MAF180心率法”,即用180减去实际年龄作为最大心率。“例如,30岁的跑者合适的运动最大心率是‘180-30=150’,那么这一年龄的跑者就应当把心率控制在在140到150的区间内,这是一个安全有氧运动区间,可以保证运动员更长时间持续运动,但不会受伤,更加安全。”彭医生说。本报记者 易蓉

不正确的跑步习惯会损伤关节,不正确的刷牙方式反而会磨损牙齿……这些几乎天天都要做的事儿,其中暗藏影响健康的“大讲究”。10月30日,第29届新民健康大讲堂在愚园路一小开讲。复旦大学附属中山医院口腔科住院医师柯国峰和上海交通大学附属第六人民医院骨科医生彭晓春为孩子们和家长们带来精彩演讲,从跑步和护齿的角度科普如何“从小养成健康好习惯”。

最新口腔疾病普查数据(龋病的患病率)显示,5岁儿童为66%,12岁为28.9%,35-44岁的则为88.1%,65-74岁为98.4%。龋齿的患病率却非常高,这是为什么?中山医院口腔科医师柯国峰在健康大讲堂上,用生动的语言和形象的示范教会大家如何护齿,如何用最简单的方式抵御龋齿和牙周炎。柯医生指出,牙齿其实只有龋齿和牙周炎两个“敌人”,“没有保护好”是牙病高患病率的主要原因,而做好预防工作需要做好三件事,那就是“刷牙、洗牙和看牙医”,而这三件事当中,刷牙最为重要!

### 正确选择牙膏牙刷

别小看刷牙这件天天都要进行的事儿,其中可有健康大讲究。柯国峰医生表示,选择合适的牙刷和牙膏是“会刷牙”的第一步,“相对硬毛和软毛的牙刷来说,中软毛牙刷更适

## 正确刷牙抵御龋齿和牙周炎

中,不仅能达到清洁的目的,也不会损伤牙龈。硬毛牙刷不仅会造成牙龈出血,长期使用还会使牙龈萎缩;而过软的刷毛起不到作用。”而针对牙膏,他指出,市面上的牙膏成分中65%都是摩擦剂,其实只有“含氟和不含氟”的区别,消费者应理性看待牙膏的选择,“含氟牙膏能够防蛀,不过不推荐婴幼儿使用,建议两岁以上的儿童在家人监管下使用以免发生吞食造成氟中毒。其余的选择无非是口味的偏爱,但如果广告里宣称牙膏可以治疗牙周炎、清理牙结石等,那一定是骗人的。”

### 巴氏刷牙法

此外,刷牙的姿势更是关键。临床上,柯医生经常遇到牙齿酸痛的患者,这正是因为

刷牙姿势不当造成的。“很多人使用‘横刷法’硬生生把牙齿侧面刷成一个凹槽,造成牙龈萎缩,一吃东西就会有酸痛感。”柯国峰介绍,最有效的刷牙方法是美国牙科协会推荐的巴氏刷牙法,又称龈沟清扫法或水平颤动法。

柯医生在大讲堂现场演示,将牙分为上前牙,下前牙、左上后牙、左下后牙、右上后牙,右下后牙6个区,同时,他指出,牙龈与牙齿交接的龈沟和牙齿间的缝隙处是刷牙的重点,此外,多数蛀牙发生在后牙区,所以两侧上下后区也是重点。了解了区域后,首先轻轻把中软毛牙刷45度角朝龈沟轻轻加压做非常微弱的震动动作,45度可以保证刷毛都进入龈沟,轻轻加压为了保证刷毛进入牙间隙,然后做水平颤动,震

颤可以让龈沟和牙间隙软垢溢出。通常的牙刷覆盖两颗到三颗牙齿,颤动10次后再移到下一组牙齿。“刷上下前牙的背面,刷毛与牙齿背面垂直,下往上或上往下拔。每天要保持两次刷牙,每一次三分钟180秒,差不多一个区域30秒。”

### 三件护牙神器

除了刷牙的讲究,柯国峰医生还带来3件“护牙神器”——能代替手动震颤的电动牙刷、能清理牙齿侧面的牙线以及适合于饭后清理牙缝的便携式冲牙器。“电动牙刷能够带来更高效率,不过仍然要注意刷牙方法,不可以用电动牙刷代替所有过程。而牙线要正确使用,不能‘锯’,而是嵌入牙齿之间,靠着一侧弹出,重复两三次就能清洁干净。冲牙器则便于清洁牙缝间的食物残渣,很适合饭后使用。”他介绍说。本报记者 易蓉

牙齿矫正从几岁开始比较合适?牙齿断了还可以植回去吗?孩子多久检查一次口腔比较合适?在10月16日举行的上海市健康大讲堂上,市口腔医院及复旦大学附属口腔医院院长刘月华为高安路第一小学五年级的学生及其家长普及了“牙齿矫正与生活品质”相关的知识。

### 保持口腔健康

口腔健康的标准是什么?刘月华表示,口腔健康的标准分为没有虫牙和没有牙龈问题两类。很多小朋友,乳牙还没有换成恒牙,但已经出现了口腔问题——虫牙、牙龈出血、结石、口气还清新,“这么小口腔就有异味,说明他的牙周可能有问题。健康的牙龈应该是淡红色的,边缘不会肿。”

刘月华提醒,为了保持口腔健康,小朋友们要牢记早晚刷牙,用含氟牙膏或者保健牙刷,少吃零食、甜食,餐后、零食后漱口或者吃无糖的口香糖,最重要是半年一次的定期检查。

## 专家谈儿童牙齿矫正:宜早不宜迟

### 儿童牙齿矫正黄金期

我的孩子牙齿还没有全部换完,但是已经长歪了,是不是要等到牙齿全部换完再去矫正呢?刘月华表示,牙齿的生长会影响骨骼的发育,如果只是单纯的牙齿不齐,可以等到12岁乳牙换完之后再矫正,但是如果孩子的牙齿已经导致整个面部颌骨发育不平衡,有严重的“小下巴”或者严重的反颌问题,就需要及时去看医生。对于换牙期的小朋友来说,六龄牙尤其重要。从中间往后数的第6颗牙就是6龄牙,这颗牙齿影响着整个口腔内牙齿的排列和面部的对称性。

牙齿长歪之后,外露的牙齿很容易被撞断。刘月华特别强调:“撞断的牙齿千万不要扔掉,一定要立刻捡起来放入清水杯,立即就

医!”两个小时之内还可以把断牙再植回去。为了预防牙外伤,还可以在运动时戴牙套保护。牙掉了怎么办?刘月华建议,家长要带孩子去医院做一个小牙套,把掉牙引起的牙齿间隙给撑住,保证下面的牙齿萌出,否则这个牙齿就出不来了。

对于“地包天”,10岁左右是最好的矫正年龄,需要一年半左右的时间可以矫正过来。如果等到十三四岁再矫正,即使牙齿矫正过来,面型也会不好看了。“牙齿的形状是可以改变的,牙齿畸形是可以预防的,早一点关注矫正也会更容易。”有的家长觉得矫正牙齿用的“钢丝牙套”不美观,想采用市面上透明的隐形牙套,对此,刘月华表示,最好还是采用传统的牙套,隐形牙套的效力有限,仅建议有需要的成人选用。

### 重视“口呼吸”问题

据统计,50%以上的孩子通气道有问题。小孩如果睡觉打鼾,会影响发育,造成记忆力减退,长此以往脸型也会发生变化,造成脸型变长,面部表情呆板。刘月华强调,儿童“口呼吸”的问题家长们一定不可忽视。如果孩子睡觉打呼噜、鼻子总不透气或习惯用嘴呼吸,刘月华建议请一定要去口腔科或者耳鼻喉科就诊,她表示,口呼吸有可能由扁桃体、鼻腔或口腔问题等多种因素造成,有些牙齿畸形也会导致气道狭窄,影响呼吸。

本次上海市健康大讲堂由市卫生和计划生育委员会、市健康促进委员会办公室、市健康教育所和市口腔病防治院主办,新民健康大讲堂和高安路第一小学承办。本报记者 易蓉