

【健康红绿灯】

绿灯

颜色越深的米越有营养



不同颜色的米，哪种更营养？与精白大米相比，黑米中的B族维生素含量是大米的4倍左右，钾、镁、铁、锌、锰等微量元素分别是大米的4.4倍、6.0倍、1.7倍、3.8倍和1.7倍，赖氨酸含量是普通大米的2-2.5倍。米的颜色主要来自花青素类物质，颜色越深，抗氧化活性越强，所以紫米、黑米都是不错的选择。

根据蛋白质含量选豆奶



同一品牌的两种豆奶，你会根据什么选？看颜值，还是根据经验来选择？营养师建议大家仔细看看营养成分表，根据蛋白质含量选。喝1杯6%的豆浆，等于喝3杯传统制作的稀豆浆。315毫升1瓶，6%蛋白质的豆浆，就能获得19克蛋白质，相当于300克普通牛奶中的蛋白质，或3个大号鸡蛋的蛋白质。对于素食主义者来说，喝高蛋白的豆奶是一种很好的补充蛋白质方式。

红灯

发霉食物没坏的部分也有“毒”



苹果烂了一点，切掉坏的部分还能吃？劝你最好整个扔掉。发霉的食物不论大小，都可能含有多种真菌毒素。实验显示，一个桃子腐烂部分真菌量达8.25万个，未腐烂部分也有5.31万个。看起来完好的果肉，可能已被霉菌污染，而你几乎不可能精准切除含有毒素的部分。

打呼噜对女性心脏危害更大



打呼噜和健康状况息息相关，研究发现，睡眠呼吸暂停尤其能增加女性心脏病甚至是死亡的风险。研究者对1600多名平均年龄为63岁的参与者追踪了近14年，在随访期内，46%的男性和32%的女性或是患上心脏病，或是死亡。分析结果显示：有中度或重度睡眠呼吸暂停的女性比没有此症状的女性，心脏病风险高出30%，而男性睡眠呼吸暂停与心脏病之间并无显著相关性。

在我们的食品中大多含有糖。我们不用谈糖色变，在正常饮食情况下，主要还是靠清洁来保持口腔健康。目前北京市为孩子们提供的免费涂氟、窝沟封闭等项目，是为了减少龋齿的发生，但是如果没做到口腔清洁，牙齿还是会坏的。

记者：您对家长还有什么建议吗？ 王主任：最后总结几点，供家长朋友们参考：1.口腔保健从零开始。2.牙刷毛要柔软，可以使长刷柄的小圆头，牙膏米粒大小即可。引导孩子正确刷牙。3.恐吓威胁不可取，定期检查不可少。4.观点转变家长做起，以身作则好榜样。最后，祝每位小朋友、大朋友都有一口健康的牙齿，开心的笑容。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



口腔保健从“零”开始

□本报记者 陈曦

随着生活水平的日益提高，各种美食琳琅满目，充满诱惑，同时由于家长对孩子牙齿的认识不足，造成儿童龋齿率、牙齿早失率居高不下。下面我们就跟随首都医科大学附属北京康复医院口腔科主任王立新了解一下儿童口腔保健的那些事儿。

刷一遍，可以用互动游戏的方式进行。比如：妈妈侦探寻找牙病菌，病菌被宝宝打跑了牙齿亮晶晶等方法鼓励孩子，增加孩子刷牙的积极性和配合度。可以利用菌斑显示剂，孩子刷完牙之后，涂上菌斑显示剂，没有清洁的地方就会显示出红色。

记者：很多家长认为，乳牙早晚要换，坏了也没关系，等换牙就好了。 王主任：这种观点是错误的，乳牙的龋坏或者缺失对孩子有很大的影响。当牙齿龋坏或者疼痛时，孩子就会避开牙，用另一侧吃东西，孩子正是颌骨发育的时候，长期的偏侧咀嚼可能会造成面部偏斜、牙颌畸形。牙齿反复发炎，会影响继生恒牙的发育。牙齿的早期缺失，会影响孩子的营养吸收，全身的生长发育，也有可能对孩子心理造成一定的影响。

记者：孩子看牙常常哭闹，家长心里也不好受，该怎么办呢？ 王主任：现在对儿童看牙就

诊都很重视。一方面医院会在环境上尽量温馨、有趣，减少孩子的恐惧感。比如：墙面的颜色、牙科治疗台的颜色、医护工作服的顏色尽量选择绿色、粉色等。候诊的地方可以看动画片，看牙时有可爱的玩具，有些地方甚至在看牙过程中都可以看动画片，分散孩子的注意力。

另一方面就是家长的言传身教。首先家长不能先表现出看牙很痛苦很恐怖，要有定期口腔检查的习惯。其次，平时不能为了让孩子刷牙而恐吓孩子，常常有家长会说“不好好刷牙，就带你去看医生，看牙可疼了”，这样只会让孩子对看牙充满恐惧。这个阶段应尽早地拜访牙医，并安排定期口腔检查。访孩子了解看牙并不是对他的惩罚，定期检查并不痛苦，反而是很愉快的事情。

记者：吃糖会造成牙齿的龋坏，是不是不让孩子吃糖，牙齿就不会坏了？ 王主任：造成龋齿的原因有四大因素，糖只是其中之一。同时这个糖不是狭义上的糖果，现

本期专家 首都医科大学附属北京康复医院 口腔科主任 王立新

记者：孩子应该从什么时候开始刷牙？从长牙开始吗？ 王主任：口腔保健要从“零”开始。新生儿刚刚出生时，虽然口内还没有牙齿，但是也要注意口腔卫生。口腔有一些分泌物，可以喂一些温开水帮助清理口腔。也可用棉签或者棉纱布蘸温水擦拭牙龈、舌部和颊颊部，尤其是在喂奶后。有利于减少口腔细菌的滋生，预防口腔疾病（如鹅口疮）和其它疾病的发生。为婴儿清洁牙龈是一个好习惯。虽然这听起来有些夸张，但婴儿会习惯口腔清洁，就像接受身体其他部位清洁一样。这样一来，宝宝会愉快地接受刷牙为每日必做事项。

6个月后，当婴儿萌出第一颗牙齿时，也就是刷牙的开始。2岁后婴幼儿可开始用牙刷和牙膏，主要由家长帮助孩子刷牙，培养孩子对刷牙的兴趣。

记者：孩子那么小，对刷牙常常不配合或者自己胡乱刷，有什么好的方法吗？

王主任：主要还是要激发孩子的兴趣，同时家长也要有足够的耐心。可以共同读关于刷牙的绘本或者小动画，也有刷牙的小软件可以打卡，鼓励孩子，陪伴孩子一起刷牙，养成良好的口腔卫生习惯。小些的孩子可以让孩子自己刷一遍牙，再由家长帮忙

3个坏习惯易导致胃炎

慢性胃炎虽然不是一种不可控不治的疾病，但是却很难彻底治愈。那么造成胃炎的原因有哪些，一起来了解一下。

饮食不规律 为了上班不迟到，很多上班族早餐都是随意应付了事，等到中午和晚上时又一顿胡吃海喝，时间一长，肠胃就很容易出事。吃饭不是小事，建议在保持营养均衡的同时还是要规律饮食，减少肠胃的负担。

感染了细菌 在感染幽门螺旋杆菌后，出

现肠胃问题是不可避免的。当家人感染幽门螺旋杆菌时，全家人都得做相关检查，确保该病菌能得到彻底控制。若是不够警觉，就很有可能导致幽门螺旋杆菌再次卷土重来。

食用过于干燥辛辣的食物 适量的吃点辣可以暖身子、有益肠胃。但如果吃得太过干燥，就会对肠胃造成严重的损伤。大量食辣后，不管喝再多的水，如何补救，对肠胃都会造成严重损伤，引起胃炎的几率也就会更大。（刘宁）

关于转移存档人员人事档案的公告 根据中共北京市委机构编制委员会办公室《关于同意撤销北京市仪器仪表工业人才服务中心（以下简称：人才服务中心）正在办理事业单...

Table with multiple columns containing real estate listings, including addresses, prices, and contact information for various properties.