

9月20日是第32个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康”。

保护口腔健康，你要这样做！



口腔疾病。饮食多样化是平衡膳食模式的基本原则。建议平均每天至少摄入12种、每周25种以上食物，多吃五谷杂粮、蔬菜、水果。这些食物不仅有利于预防心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病，也有利于牙齿的发育和预防龋病、牙周病、牙酸蚀症和口腔癌等口腔常见病。

2.科学鉴别糖类，远离添加糖

糖分为非游离糖和游离糖。非游离糖对身体危害较小，但游离糖对身体危害较大。游离糖又分为两种，一种是存在于纯果汁、浓缩果汁及蜂蜜中的糖，另一种游离糖是指在食品生产、制备、加工中，添加到食品中的蔗糖、葡萄糖和果糖及糖浆，也称添加糖。添加糖不仅存在于饮料、糖果、蛋糕等甜味零食中，还可能隐藏在“不甜”的加工食品中，如番茄酱、酸奶、咖啡等。值得

注意的是，很多市售婴儿食品是高度加工的产品，添加糖含量高，因此要警惕不小心吃掉的添加糖。

3.少喝碳酸饮料，避免牙齿损伤

牙釉质脱矿的临界PH值为5.5，碳酸饮料、柑橘类酸性食物PH值低、含糖量较高，会将口腔PH值降低至釉质脱矿的临界PH值以下，对牙齿表面造成直接腐蚀、破坏，从而引发酸蚀症。另外，这些食物还可以通过微生物发酵糖产生酸性物质，导致牙釉质中的矿物质溶解，引发龋病。

4.多吃瓜果蔬菜，减少烟酒槟榔

瓜果蔬菜含有很多膳食纤维，而膳食纤维可增加人体咀嚼活动，减少菌斑滞留，促进牙周健康，预防牙周病，同时可以预防龋病、粘膜病及口腔癌。而吸烟是引起口腔癌的主要危险因素，90%以上的口腔癌患者是吸烟者，因为烟草与烟气中含有多种有害物质可导致或促使癌症发生；饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌，因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触，引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收；咀

嚼槟榔也是口腔癌的重要危险因素。

5.提倡母乳喂养，健康饮食习惯

全部的乳牙和大部分的恒牙都在婴幼儿时期形成和钙化，这个时期，母乳是婴儿最好的天然食品，建议纯母乳喂养到婴儿6个月，之后结合辅食添加情况，母乳喂养可延长至2岁或以内。婴儿食物或饮料中不应添加糖，否则可能会让婴儿养成甜食嗜好。儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期，建议家长给孩子制作无添加糖或者低添加糖饮食，让孩子不偏食、爱吃少盐、少油、少糖的食物，养成健康饮食习惯，同时，市售的精细食品应该少摄入。

6.不要带着口腔疾病怀孕

女性如果在怀孕的早期和晚期接受复杂口腔治疗，会因为紧张和疼痛等因素，增加胎儿流产或早产的风险。因此，女性在计划怀孕前就应主动接受口腔健康检查，及时发现并处理口腔内的疾病或隐患。

7.清洁口腔很重要

清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和

牙周组织健康。含氟牙膏是目前世界上公认的最安全、简便、低成本且有效的龋病预防措施，牙齿萌出后就可以使用含氟牙膏。每天至少要

刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。建议在刷牙后，配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙缝隙。

(郭卫)

常见网络安全风险的应对(二)

防网络电信诈骗



网络电信诈骗通常指通过网络、电话、短信等途径，利用虚构事实或者隐瞒真相等手段，骗取他人财物的诈骗手段。

敲黑板

信任类诈骗

通过冒充亲友、领导、客服、医保社保、通信运营企业、助学机构等，通过伪造各类图片公文等方式抓眼球，欺骗性很强。

同情类诈骗

伪造车祸、突发疾病等突发事件，假装心急如焚，诱骗受害人转账；虚构寻人、扶困帖子以“爱心传递”方式发布在朋友圈，实施电话收费或电信诈骗。

威胁类诈骗

假冒公检法办案、黑社会敲诈，虚构包裹涉毒、受害人涉案、医保卡涉嫌违禁药品等场景。

贪婪类诈骗

微信传销、AA红包、天天分红、中奖、购车补贴、刷单刷钻等，利用微信等现代工具在亲友间传播，谎称低投入、高回报，诱惑力比较强。

情感类诈骗

伪装成“高富帅”、“白富美”、“颜值担当主播”等，添加好友骗取感情和信任后，以资金紧张、家人有难、冲业绩等理由骗钱。

划重点

凡是打着类似民族资产解冻旗号进行敛财的，让你交钱的，不管钱多钱少，都是诈骗。

凡是自称党中央、国务院领导干部，通过电话、微信、电子邮件、QQ等方式进行所谓的“委托”“授权”“任命”的，均是诈骗。

凡是声称缴纳数十元、上百元会费就能获利数万元、数十万元甚至数百万元的各类APP、项目，均是诈骗。

要选择信誉良好的网站购物，将官方网站加入收藏备用，以免因为输入错误网址而误入钓鱼网站。

不要在网上购买非正当产品，如手机监听器、毕业证书、考题答案等。

不要轻信以各种名义要求你先付款的信息，不要轻易把自己的银行卡借给别人。

不要轻信任何号码发来的涉及银行转账及个人财产的短信，不向任何陌生账号转账。

任尔东西南北风 捂住钱包不放松

中央宣传部、中央网信办等

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

地震来了怎么应对(一)



室内遭遇地震怎么办

一般来说有两种选择：“赶紧跑”，或“先躲后跑”。是“跑”还是“躲”，要根据实际情况来确定，不能一概而论。一般情况下，如果正好在三楼以下房屋、离出口较近，可以采用“跑”的办法；多数情况下，特别是在楼房的高层，一般应当采取“先躲后跑”的办法。往外撤离时不要乘坐电梯。



高楼上的火千万不能跳楼

地震时，不到万不得已的情况，千万不要跳楼，因为只要达到抗震设防标准的房屋，一般不会出现粉碎性倒塌，基本能够保证人员的安全。一旦盲目选择跳楼，轻者致伤致残，重者丢掉生命，造成不必要的悲剧。

献血后，人体有哪些机能反应？

陈筱云

1.人体组织液

无偿献血后，最先被调动参与补充血液的是人体组织液，它即时性的经毛细血管静脉端和毛细淋巴管回流入血液或淋巴，1~2小时就可快速使血液恢复到相对恒定的保有容量，为后面要陆续补充进入的血细胞提供足够的空间保障。这就像是在池塘里养鱼，要有足够多的空间，才能养足够多的鱼。组织液最先补充进入了血液，此时的无偿献血者会感觉到“口渴”，这是神经中枢系统在提醒你——组织液也需要补充。所以，献血后要适量喝水来补充组织液。组织液的不断更新，更有利于血液与细胞进行物质交换。

需要提醒的是，因创伤引起大量失血后，你的神经中枢系统同样也会告诉你很“口渴”，需要喝水。而此时的你千万不要盲目的大量饮水，因为喝进的水会很快进入血管循环，冲淡血液，增加了血小板与凝血因子在创伤处周围聚集的难度。

2.血细胞的依次补充

无偿献血或剧烈运动时，机体开启自动调节功能，储存在肝、脾等脏器内的血液会马上进入血液循环系统中，使血流量很快恢复正常。当血液循环系统的血充盈时，其余的血又会补充“储藏回”血库，维持动态下相对恒定的保有容量。脾脏可贮存人体总血量20%的血液，加上肝脏、肺、皮肤等“血库”的贮存量，完全可以满足无偿献血200~400毫升的失血量。对人体健康没有任何影响。献血的行为会刺激人体造血功能，失去的血细胞很快会得到补充。如，肝脏合成的血浆蛋白质1~2天内就可得到补充；2~3天血小板就可以恢复到无偿献血前的水平；红细胞及血红蛋白也会在无偿献血后7~10天得到恢复。

即便人体没有发生无偿献血等“失血”的情况，血液中的红细胞每天也有近20亿个衰老、死亡，红细胞的平均寿命为120天，血小板的寿命只有7~9天，白细胞的寿命为7~14天。它们推陈出新，每天都有新的血细胞产生，一般情况下，健康成年人每

天可产生红细胞2000亿个，生成血小板1200亿个。而且人体在“失血”的刺激下，造血功能反而会提高6~8倍，使骨髓保持旺盛的活力。

3.精神反应

有的无偿献血者，由于精神紧张，加上不了解人体的基本生理知识，会在献血前产生很重的心理负担，表现为心慌、头晕、恶心、面色苍白、出汗等症状，但经医护人员对其科普无偿献血的相关知识后，上述症状会逐渐消退。当然也出现过，有的人看到别人“晕”自己也跟着“晕”的情况，这些都是心理上的反应。还有的人在无意中“隐瞒”了自己在无偿献血前一天疲劳过度、睡眠不足(习惯熬夜)未进早餐(习惯性的)等行为，从而造成献血后身体不适。

因此，每一位无偿献血者一定要在献血之前详细咨询、了解相关知识，严格遵照无偿献血要求，在保证清淡饮食、不饱食、不空腹、不过度劳累，保障充足睡眠的条件下，顺利完成无偿献血的爱心奉献。

(作者单位:雅安市中心血站)



我们知道一名体重在50公斤左右的成年人，其体内血容量基本保持在3500~4000毫升左右，无偿献血200毫升或者400毫升后，其失血量仅占其体内全部血液的5%~10%左右。此时，机体的反应是快速补充失去的血液，至原有的相对恒定的保有容量。为了及时达到这一目标，人体神经中枢系统会积极调动相关的器官，“动员”它们在最短时间内完成血液要求恒定保有容量的任务。

