

## 健康科普

配料表称“从百岁老人肠道采集益生菌”，网友震惊，但事实是这样——  
**为您揭秘酸奶里的各种“菌”**

近日，有网友在社交平台发布视频称一款酸奶的配料表页面显示，其添加的一款名为鼠李糖乳杆菌是从广西巴马百岁老人肠道采集筛选。一经报道，很快这则消息冲上了热搜。

**鼠李糖乳杆菌到底为何物**

搜索发现，此前一项研究介绍，鼠李糖乳杆菌是一种性能优良的益生菌，有调节微生态平衡，增强宿主肠道抵抗力，预防和治疗腹泻，消除过敏的功能。而另一份资料则在样品采集一项中写道，“采集广西巴马长寿村中长寿人群及其家族人群样本，加入1ml灭菌液体石蜡油密封后，迅速置于冰盒内，分离样品中的乳酸菌。”

**酸奶里的各种“菌”有哪些作用**

专家表示，比如绝大多数酸奶中都含有嗜热链球菌，它作为一种益生菌在发酵酸乳的过程中具有重要作用。嗜热链球菌可以生成一种能够分解牛奶中乳糖的酶，并且能够产生

**吴尊友：重庆猴痘病例漏网风险可能性小**

16日，重庆市发现了1例输入性猴痘病例。中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友撰文指出，在重庆报告首例猴痘病例之外存在漏网病例的可能性非常小，加强社会层面的猴痘疫情监测和预防工作是必要的，也是非常重要的。

吴尊友表示，我国新冠疫情防控的“外防输入”措施，为防止猴痘疫情输入发挥了重要的保护屏障作用。此次重庆报告中国大陆首例猴痘病例的发现，就是在新冠防控入境“7+3”隔离



如果您也有  
健方面困扰，欢  
迎加入本报健康  
之家，届时，我们  
会定期举办健康  
座谈，与专家面  
对面交流。

**昼夜温差加大**

入秋以来，气温起伏导致人体抵抗力下降，容易诱发多种疾病，带状疱疹就是一种常见疾病。中医称带状疱疹为“串腰龙”、“蛇串疮”，在带状疱疹治疗方面有着独特的优势。

本报特邀中医健康顾问专家表示，带状疱疹多发于中老年人以及免疫力低下的人，该病除皮肤损害外，常伴有神经病理性疼痛，常出现在年龄较大、免疫抑制或免疫缺陷的人群中，严重影响患者的生活质量。

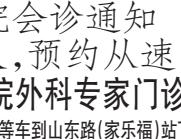
专家表示，中医认为带状疱疹初期多为湿热困阻、湿毒火盛，后期多为火热伤阴、气滞血瘀或脾虚失运，余毒未清。初期以清热利湿解毒为主，后期以活血化瘀理气为主，兼顾扶正固本。中医药采用“针药并举”的治疗方法，多管齐下共治带状疱疹。除根据不同时期、不同证

**专业治疗静脉曲张、疝气不开刀**

特邀济南中医院博士研究生刘旭利带领静脉曲张、疝气团队，于9月20日到9月30日在新兴医院会诊通知，本院实行签约治疗无效退款。每天限额5人，预约从速。

预约电话:0532-66667909 地址:西吴路175号新兴医院外科专家门诊

乘车路线:319,28,211,224,314,306,362,368,605,626,761,33,119,318,374,502,622,322路等车到山东路(家乐福)站下

**鹿鞭丸团购每丸只要7块9**

**关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力**

颐康聚福堂鹿鞭丸，每一丸都是上等原材料，每一丸都是真材实料，甄选鹿鞭、鹿肾、鹿皮及人参、黄精、玛咖、牡蛎、枸杞子等21味好原材，只要7块9，幸福生活天天有！7块9，为您添活力！7块9，为您源源不断补充能量！

颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人士研发的滋补性营养品，每天一丸，补充能量，服用方便，丸剂柔软、口感细腻，没有杂质和颗粒感，不苦不涩，珍贵原材，名额有限，先到先得。

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报健康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125,206,218,220,25,32到延安三路南八路下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104路车立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线:319,28,211,224,314,306,362,368,605,626,761,33,119,318,374,502,622,322路等车到山东路(家乐福)站下



**原价198元/套的品牌艾草发热护膝，来电就送一套。**

**中老年朋友请注意，加长版艾草发热护膝来电领取**

草本养护 固持久发热 柔软舒适 弹力亲肤 拒绝臃肿 不易滑落

**中老年人带护膝好处多**

1. 保湿、带护膝可防止寒气和湿气侵袭关节。
2. 舒服、带上护膝可以减少膝盖的压力。
3. 制动、护膝可以让大腿和小腿尽量保持在同一条直线上，保护关节。

(不包邮快递费自理) 扬州市奥星文体厂 广告

**领取热线: 400-9600-919**

1. 每个家庭限领一套。  
2. 凡是年龄在50周岁以上的中老年朋友皆可领取。  
3. 公益发放500套，先到先得，送完为止。

(不包邮快递费自理) 扬州市奥星文体厂 广告

黑芝麻+核桃仁+黑桑葚+黑米+黑豆+燕麦+山药+黑枸杞 厂家特惠订5罐送5罐

早餐吃的好，肠胃舒服身体好，早起第一餐，不仅要吃饱，更重要的是要吃好，更要营养均衡。

为了让更多的中老年人早上第一餐既营养又健康，多位营养师经过数年研制，结合传统理论，从食养的方法着手，选用8种滋补食养食材——黑芝麻、核桃仁、黑豆、黑桑葚、黑米、燕麦、山药、黑枸杞，经过专业严格配比，采用低温研磨工艺，在不破坏营

养价值的前提下，实现细腻好吸收，真正的以黑养黑好营养！

**厂家直销 秋季特惠**

为让老百姓吃上纯正的黑八珍，特举

办本次特惠活动，厂家直销特惠价66元/罐，参与套餐抢订活动前50名订购5罐再免费送5罐，低至33元1罐，每罐足足1斤装，活动仅限7天，每个家庭限2套，免费邮

寄到家，绝无其他费用。

咨询热线: 400-807-9993

◆送货上门 ◆货到付款 ◆品质保证 ◆30天退换保障



## “老掉牙”可以避免 口腔健康 全身健康

### 3 牙齿松动的两大原因

导致“老掉牙”最重要的原因有两个，一是龋齿，俗名虫牙，二是牙周炎。龋齿在最初的时候往往没有什么症状，如果老不理它，它就会疼痛，如果任龋发展，待到就诊时牙齿很可能就需要拔除了。而牙周炎也非常“阴险狡诈”，在不知不觉中把牙齿的根基破坏掉。

如果不能及时清除掉牙菌斑，那些粘在牙上的细菌就会腐蚀牙齿，形成

### 1 80岁不掉牙不是梦

牙齿会不会掉，和年龄没有必然的联系。2022年中国人预期寿命77.93岁。入院就诊的一些70岁以上的患者，全口牙齿只有少量龋齿和磨损，这些患者平时都有良好口腔卫生习惯，有自我口腔保健意识。而那些不重视口腔卫生的老年患者，来医院就诊时已出现多数牙不同程度的松动或有大量龋齿。

老年人发现牙齿有问题应及时就医，不能认为掉几颗牙没有关系。有的老年人觉得掉7天的病例，就有可能流入社会。

### 2 牙齿不好，全身受累

口腔疾病对全身健康及系统性疾病都是有影响的。老年患者的口腔疾病往往与全身疾病互相交错，使病情更为复杂，增加诊断治疗的难度。比如牙周炎和糖尿病之间就会互相影响，如果炎症升级，细菌毒素增强，糖尿病病情也会加重。牙周病还有可能是心血管疾病的独立危险因素。牙齿缺损后，呼吸时容易将空气中的病原体吸入肺部，因此口腔健康与肺炎之间的关系也很紧密。此外，牙齿缺失或龋坏严

重，就会影响咀嚼功能，加重胃肠道负担。肾病和阿尔茨海默症也与牙周病有相关性。因此，老年人应该重视口腔卫生保健。

还有的老人因为担心看口腔疾病会诱发心脑血管问题而不敢看牙，这样反而有可能加重心脏疾病的问题。因为牙周细菌会侵入血管内膜，促进动脉粥样硬化斑块的形成。如果是在有急性炎症、疼痛等疾病情况下看牙，还可能导致动脉痉挛、斑块破裂，甚至会出现严重后果。

虫牙。而粘在牙根或牙龈上的牙菌斑，先让牙龈发炎。刷牙时发现牙龈出血了，咬一口苹果牙齿出血，有时早晨起来嘴里也有血。这就是牙周炎。要是不管，细菌军团就会长驱直入进入下方的牙槽骨。牙都长在牙槽骨里，可不是长在肉里。一旦牙槽骨发炎就会萎缩、消失，就如同水土流失，到达一定程度后，牙齿必然松动。

老年人常见的口腔疾病还包括牙本质敏感症和口腔黏膜疾病。

在临幊上，经常能见到患有牙本质敏感症的中老年人。尤其冬季气温下降的时候，刷牙时的凉水或者早晨散步时的凉风都能引起牙齿酸痛。这是因为牙齿经过数十年的使用和损耗，牙齿外部坚硬的牙釉质逐渐磨损，感觉神经末梢纤维丰富的牙本质小管直接暴露在口腔环境中，无法抵御冷酸甜的刺激。

随着年龄的增长，老年人口腔黏膜和软组织可能会出现萎缩、变薄、苍白、干燥及弹性降低，这些变化也是老年人特定的口腔黏膜疾病的原因。吸烟、酗酒、残根残冠不良刺激、环境污染等也都威胁着口腔黏膜的健康。老年人机体免疫力降低，口腔黏膜修复能力降低，对口腔黏膜疾病格外敏感，应予以足够重视。

### 5 清洁是最有效的护齿方式

最有效的护齿方式就是清洁。老年人不妨从现在开始改变生活习惯，清洁护齿。比如您以前一天刷一次牙，那现在就增加一次。如果您每次就刷1分钟，那从现在开始每次多刷2分钟。如果以前您老是横着刷，那么现在就

开始练习正确的刷牙方法。我们提倡巴氏刷牙法：将牙刷刷毛放在牙龈和牙齿交界的地方，刷毛与牙面成45度角，小范围地颤动。如果您以前没有用过牙线，那现在就试试，千万别嫌麻烦。这些都是自己在家就可以做的清洁牙齿的好方法，每天只花几分钟，日积月累下来可以少受罪。

当然，定期做好口腔检查也是避免牙齿疾病的重要环节。只有把工作做到疾病的前面，才能保证口腔健康。季瑾 徐颖



9月20日是全国第34个爱牙日，主题是口腔健康，全身健康。随着年龄的增长，很多中老年人的牙齿出现了缺损、疼痛、松动等现象。有的人认为这是自然衰老的必然结果，没有及时治疗，还有的人甚至觉得看牙太麻烦，不如等全口牙都掉了再镶牙。这些都是错误的观念。在全国爱牙日来临前夕，让我们一起关注老年人口腔健康，助老人们安享幸福晚年。

### 老年人口腔护理要注意这些细节

老年人的口腔健康问题情况会更加复杂，除了早晚刷牙、使用含氟牙膏之外，因为老年人很多都会有牙周病，牙龈退缩比较厉害，牙缝比较大，另外牙根也暴露出来，牙根会更容易患龋，而且一旦患龋会进展得更快，所以老年人防龋的重点是防止根面龋，需要用到牙间隙的清洁工具，比如牙缝刷、冲牙器，并定期进行口腔健康检查。

一些老年人安了假牙，发生种植体周围黏膜炎和种植体周围炎的风险也并不低，种植体的定期维护和清洁也非常重要，特别是有过牙周疾病的患者种植体周围发生疾病的风险很高。

饮食习惯和我们的口腔健康息息相关。因此，专家建议要养成规律的饮食习惯，尽量减少致龋的食物摄入，减少餐外吃零食的次数。因为致龋的食物，比如高糖食物、含糖饮料等，它的摄入量增加，会提高龋病的发生风险。另外我们吃东西的频次越高，口腔处于低pH值的环境的时间就越长，牙齿脱矿的可能性就越大。

樊荣



### 秋季养肺 做好五点

中医认为，肺与秋季相适应，所以秋季尤其应注意养护肺脏。

#### ◆常笑宣肺

笑能促进体内器官健康，对肺特别有益。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大，可以消除疲劳、驱除抑郁、解除胸闷，恢复体力。会心之笑自心灵深处，笑而无声，可使肺气下降与肾气相通，收到强肾之功。开怀大笑生发肺气，使肺吸入足量清气，呼出废气，加快血液循环，达到肺气血调和之目的。

#### ◆按摩护肺

捶腰背：捶腰背可畅肺气、健腰肾。端坐，腰背自然挺直，两手握空拳，捶打腰背中央及两侧，从下往上，再从上往下，先中央后两侧，各捶30次。此法可通调背部经络，畅肺气，健腰肾。

摩鼻：摩鼻养肺健体，增强机体免疫力。将两手拇指外侧相互摩擦至热后，分别沿鼻梁、鼻翼两侧上下搓摩30次，然后用两手食指按揉两侧迎香穴30次。此法可养肺健体、增强机体免疫力。

叩肺俞穴：每晚临睡前端坐椅上，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田。吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴数十下，同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍，持续10分钟。

#### ◆食疗润肺

中医认为，肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木，因此要多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。银耳、百合、莲子、蜂蜜、海带、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类等食物有补肝益肾、开胸润燥、益气宽中、安神养心的功效。

光东

### “认识阿尔茨海默病”义诊活动开启

**本报讯** 9月21日是《世界阿尔茨海默病日》。在我国，老年痴呆人群已达800万以上。2022年，我国60岁以上的老人已达2.67亿，占总人口的18.9%。65岁以上的老人数目已占14%以上。2030年将达到人口的25%，2030年，我国将有1000万以上的老年性痴呆患者，而80岁以上的老年性痴呆患病率将达到30%，即每3人当中就有一位。

为关注老年人的大脑健康，提高老年人对《阿尔茨海默病》，即老年痴呆症的认识，山东大学齐鲁医院(青岛)老年医学科将于9月21日上午9:00-10:00举办《世界阿尔茨海默病日——认识阿尔茨海默病》宣传义诊活动。

**活动地点:**山东大学齐鲁医院(青岛)门诊大厅

**时间:**2022年9月21日上午9:00-10:00

**活动内容:**疾病宣教，预防，识别。义诊10位老年朋友，进行智能量表筛查。健康咨询。

**义诊团队:**谭东，主任医师，资深老年脑病专家；梁兵，副主任医师，资深老年脑病专家；袁芳，副主任医师，资深老年病科护士长；谢红燕，主管护师，资深老年脑健康评估员。

**电话预约报名义诊老年智能筛查**

**时间:**2022年9月19日下午2:00-5:00；9月20日下午2:00-5:00；电话预约号码:(0532)66850790。沈健

**膳食营养五谷醇香 活动价33元/罐 足足一斤量 全国热销！**

### 食补养生黑芝麻核桃桑葚粉

黑芝麻+核桃仁+黑桑葚+黑米+黑豆+燕麦+山药+黑枸杞 厂家特惠订5罐送5罐

早餐吃的好，肠胃舒服身体好，早起第一餐，不仅要吃饱，更重要的是要吃好，更要营养均衡。