

探索口腔奥秘，守护健康笑容

烟台市口腔医院开展研学活动



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 姝慧 摄影报道)为进一步普及儿童口腔健康知识,让孩子们在实践中认识口腔、爱护牙齿,近日,烟台市口腔医院精心组织开展“口腔未来医生”研学活动,邀请20组家庭走进医院,通过沉浸式体验与互动式学习,开启一场趣味十足的口腔健康之旅。

活动现场,儿童口腔科专家首先为大家带来口腔健康知识科普。通过生动形象的动画、模型与案例讲解,大家系统学习了牙齿结构、龋齿预防、正确刷牙方式等实用知识,纠正了日常生活中常见的护牙误区,让科学护齿理念深入人心。

在智能魔镜刷牙体验区,借助先进的智能设备,小朋友们直观看到自己刷牙的盲区与效果,在趣味互动中掌握标准刷牙方法。智能设

备将枯燥的刷牙过程变成趣味游戏,极大提升了孩子们主动爱护牙齿的积极性。

随后,医院为每一位小朋友提供一对一专业口腔检查。医生细致检查牙齿发育、咬合及龋齿情况,根据检查结果提供个性化建议,用专业守护每一位孩子的口腔健康。

充满仪式感的“口腔医生”职业体验环节,小朋友们化身小小口腔医生,身穿迷你白大褂,在医护人员指导下学习使用口腔检查器械,模拟检查牙齿。沉浸式的角色扮演,不仅消除了小朋友们对看牙的恐惧,更让他们体会到医护工作的严谨与温暖。

活动期间,亲子家庭还依次参观了医院各特色科室,深入了解诊疗环境、服务流程与医院文化建设。在技工室参观环节,大家近距离观看义齿加工、模型制作等专业流程,直观感受口腔修复技术的严谨与精密,探秘口腔医疗背后的“匠心工艺”。

此次研学活动集知识科普、互动体验、实践操作、文化参观于一体,让20组家庭在轻松愉快的氛围中收获知识、提升意识。未来,烟台市口腔医院将继续开展更多形式多样的公益科普与研学实践活动,用专业与爱心守护每一位孩子的健康笑容,为全民口腔健康保驾护航。



春菜虽鲜美营养 食用需科学适量

随着气温逐渐升高,多地春笋、香椿等春菜陆续上市,不过春菜虽鲜美又营养,食用也需科学适量。

众多春菜中,脆嫩爽口的春笋是不少家庭餐桌上的首选。春笋富含多种矿物质,尤其是钾含量较高(300毫克/100克),有助于调节血压。春笋还含有丰富的植物蛋白,可与动物蛋白互补。

不过,春笋也含有草酸和鞣酸,大量的粗纤维等。这些成分不易消化,过量食用易损害胃黏膜,引发消化不良、胃腹胀、反酸等不适。幼儿、老年人等肠胃功能较弱或本身患有胃肠道疾病的人群要少吃。过敏体质人群也不宜多食用春笋,否则可能加剧过敏反应,诱发过敏性疾病,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。有肾结石病史或风险的人群也应谨慎食用。因为春笋中的草酸与体内的钙易结合形成草酸钙,可能引发肾结石、尿路结石等。

不光是春笋,很多春菜都不宜过量食用。比如,香椿富含亚硝酸盐,过量食用可能引发头晕、乏力等症状;蕨菜含有原蕨苷,过量食用可能出现嘴唇发紫、腹痛等症状;韭菜中的粗纤维较多,过量食用可能会引起肠胃不适;芹菜、马兰头等草酸、纤维含量较高,过量食用易导致消化不良、胃腹胀。 据人民网

脑血管功能变化可能与阿尔茨海默病风险相关

美国一项新研究显示,在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降,简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群。

来自美国南加州大学凯克医学院等机构的研究人员对数百名老年人进行检查,采用无创的超声和光谱技术追踪大脑动脉血的流动速度,以及血液中二氧化碳分子产生的压力。随后运用数学模型,将这些数据整合成为5个血流动力学指标,衡量大脑根据血压和二氧化碳压力波动来调节血流速度和氧气输送的能力。

研究人员还利用磁共振成像等技术扫描参与者的脑部,寻找阿尔茨海默病的典型特征,即淀粉样斑块沉积和海马体萎缩等。

结果显示,脑血管功能变化可能与阿尔茨海默病风险相关,大脑血流动力学指标异常的参与者,脑部淀粉样斑块负荷较重,海马体萎缩也更明显。海马体是大脑的记忆中心,它萎缩造成的记忆受损和认知障碍是阿尔茨海默病的核心症状。

研究人员说,认知能力受损的老年人,其脑血管功能指标与正常人存在明显差异,这与以往的一些研究结果吻合,也证明了这些指标的潜在诊断价值。与磁共振成像等常用于阿尔茨海默病诊断的技术相比,他们用于检查脑血管功能的手段简单易用、成本较低且完全无创,适用于大规模筛查。 据新华社

从减体重到增健康,让身体“轻”装上阵

根据《2025年世界肥胖报告》,中国超重肥胖人口占成年人口的比例为41%。

“肥胖不仅是一种独立的慢性代谢性疾病,更是引发高血压、糖尿病、心血管疾病等多种慢性病的重要危险因素。”中国营养学会理事长杨月欣在2026年“世界肥胖日—中国在行动”肥胖防控高峰论坛上说,肥胖既影响个人身心健康,也加重社会医疗负担。

体重是反映人体健康状况的标志性和预测性指标。《健康中国行动(2019—2030年)》将成人肥胖增长率持续减缓列为目标之一,并提倡成年人维持健康体重,将体重指数(BMI)控制在18.5kg/m²至24kg/m²。

“如果体重管理得好,可以有效避免一些慢性非传染性疾病的发生发展。”中国疾控中心慢病中心副主任王丽敏建议,大家要正确认识体重管理的重要性,做到“三知一管”,即知晓健康体重的标准、

健康体重的变化、体重管理的方法,并做到科学管理体重。

对个人而言,预防肥胖无需复杂操作,关键在于养成健康饮食习惯。每天吃早餐,合理选择零食,在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。

北京大学第一医院内分泌科主任张俊清说,科学的饮食结构和营养摄入很有必要,如普通肥胖群体可以限制能量、均衡摄入,糖尿病患者建议低碳水化合物的饮食。

除了均衡饮食,运动也不可少。

“通过科学合理减重,平均减少10%至15%的过多体重,就能帮助患者远离慢性疾病。”北京协和医院临床营养科主任陈伟建议,要坚持每周150至240分钟中等强度的有氧运动,把身体活动变成工作和日常生活必不可少的一部分。

科学控制体重,中国在行动:多部门联合启动“体重管

理年”行动计划,明确全人群、全生命周期体重管理路径;健康体重管理行动被纳入健康中国行动予以推进;全国5500多所二级以上医疗机构设置健康体重管理门诊,为患者提供饮食、运动、药物等综合干预方案;2026年国家卫生健康委为民服务十件实事,新增健康体重管理门诊服务。

天津推出全民健步走、健康食堂建设等活动;南京创新基层体重管理门诊模式,将运动“处方”、营养指导与家庭医生签约结合……各地因地制宜、创新实践,让健康体重管理走进群众生活。

“全社会共同参与、共建共享的综合肥胖

治疗体系正在形成。”中国营养学会肥胖防控分会主任委员王友发说,近日发布的《中国肥胖行为与生活方式干预指南》,也为全民科学控制体重提供了指引。

据新华社

