

中医体检数据出炉 阳虚体质继续“霸榜”

“

健康人群不到两成，阳虚体质占比最多

10月6日上午，南京市中西医结合医院等单位，在南京钟山体育公园举办江苏省第十三届“中医药就在你身边”健康巡讲活动，同时举办第八届中医药膏方养生文化节暨中医药文化科普户外互动体验活动。

活动现场，省名中医领衔的大型义诊、免费中医特色护理体验、免费膏方品鉴、免费中医健身教学、中医科普书籍等免费发放、特色中药制剂展示、中医文化猜谜奖励、中药知识咨询、中医药文化亲子娱乐等项目吸引众多市民参与。记者从活动现场了解到，该院对2021-2023年1000多名参与中医体检的市民数据分析发现，大部分人处于亚健康状态，其中，阳虚体质的人居首，而且这种体质已经是连续七年领跑。

通讯员 杨璞
现代快报+记者 刘峻

2021-2023年最新的中医体检数据分析结果显示，参与中医体检的1000多名市民中，健康的人群不到两成，大部分人处于亚健康状态。阳虚体质最多，占到了近三成；其次是气虚体质、痰湿体质、阴虚体质、气郁体质，差别不是很大。

南京市中西医结合医院治未病科副主任杨晓辉介绍说，从2017年开始，参加中医体质检测的人中，阳虚体质人群数量一直居高不下，并且连续七年占据头名位置。从参与中医体检的性别分类上看，女性占近六成，男性占四成左右。从年龄上看，60岁以上人群居多，上班族约占六成。

亚健康多由不健康生活方式所致

江苏省名中医、南京市中西医结合医院主任中医师钮晓红介绍，阳虚通俗地说就是指人体的阳气不足，这种体质的人比一般人更容易怕冷，比如到了秋天的时候，对秋凉的感觉更明显。大部分阳虚体质的人有不健康的生活方式，例如长期熬夜、喜食冷饮及寒性食物、夏季长时间呆在空调房间、秋冬季穿衣要风度不要温度等。

钮晓红介绍说，中医有“百病皆生于气”之说。气虚常常是身体出现问题最开始的预警信号之一，若是容易疲劳、精神不振、易出

汗、反复感冒，那你可能已经气虚了，需要及时进行中调药，秋冬季节可以选择对证服用膏方。

数据显示，40-50岁女性中阴虚和气郁体质的为数不少。比如女性到了更年期，如果肝肾阴虚会经常感到手心、脚心发热，面颊潮红或偏红，常感到眼睛干涩、口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，爱发无名火等。中医认为，女子以肝为先天。在经期、孕期、产期之后，女性数伤其血，如果保养不当则致血不能养肝。近年来，肝阴虚及肝郁气滞的女性也逐渐增多，应该及时调理。

调理身体要根据体质和证型选膏方

随着气温进一步下降，选择膏方调理的人也逐渐多了起来。活动现场的膏方品鉴区吸引了不少市民驻足咨询。专家提醒，膏方进补不可盲目，否则不但达不到调理健康的目的，还可能事与愿违！在专家指导下，根据体质和证型有针对性地选膏方，有助于达到事半功倍的效果。

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍，除了平和体质以外，其他体质的人群如果不及时调理，都有可能进一步发展成疾病。如痰湿体质的人比较胖，容易得心血管、糖尿病、高血压、高血脂方面的疾病；气虚体质的人体质较弱，容易感冒等；特禀体质是过敏体质，会有过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等；气郁体质的人则容易得心理方面的疾病。

当寒露遇上高血压日
专家教你健康养生

快报讯(通讯员 刘鸣 麻云 记者 安莹) 10月8日是寒露节气，也恰逢第26个全国高血压日。江苏省中医院心血管病科行政副主任、高血压研究所执行主任、副主任医师刘鸣表示，这种气候变化对于高血压患者来说更容易引起血压的波动。

1.重保暖。俗语说：“白露不露身，寒露不露脚。”寒露后应注重足部的保暖，防止寒从脚起。刘鸣表示，高血压患者尤其要注意根据气温变化适时增减衣物，注意保暖，即使是锻炼也应在日出后气温升高时，避免受寒冷空气刺激发生血管痉挛，引起血压剧烈波动，“秋冻”一说并不适用于老人、儿童等体质较弱人群及心脑血管疾病患者。

2.勿憋尿。“寒露之后天气渐寒渐燥，很多人会在睡前大量饮水，一方面会导致起夜频率增加，另一方面不少人也会在夜里或凌晨感到尿意，但由于天气寒冷懒得起床，下意识憋尿，这是非常不好的习惯。”刘鸣指出，尤其对于高血压患者来说，憋尿可能会引起生理和心理的双重紧张，使交感神经兴奋性增加，从而使血压升高、心跳加快、心肌耗氧量增加。

3.长睡眠。寒露后，昼短夜长，睡眠时间也应做相应调整。早睡早起，不熬夜，保证充足的睡眠。早睡可以顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。

4.清饮食。秋意渐浓，“燥”邪当令。这时候切忌盲目进补，饮食宜清、甘、淡、温、润，不妨多食银耳、百合、山药、枸杞、莲藕、萝卜、荸荠、芝麻等滋阴润燥之品。

5.畅情志。秋风萧瑟，风起叶落，难免使人悲从中来，易于伤感。此时更应该保持良好的心态，适当宣泄抑郁之情，登高、赏菊、观枫、秋钓，培养豁达乐观之心。

刘鸣提醒，“健康生活”是预防高血压和高血压治疗中重要的组成部分，改善生活方式可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。健康生活方式六部曲：“限盐、减重、多运动，戒烟、戒酒、心态平。”

关爱老年口腔 乐享健康生活

近日，现代快报邀请了南京大学医学院口腔医院高级专家诊疗中心教授、中国牙病防治基金会专家组成员、中国大众文化学会口腔分会专家组成员葛久禹教授，请他谈一谈牙齿的保护。

通讯员 施苏倩
现代快报+记者 梅书华

问：请问老年人有哪些口腔特点？

葛久禹：老年人的口腔特征包括以下几点：

随着机体老化，支持牙齿的牙周组织发生生理性退化，牙龈退缩、牙槽骨吸收，临床表现牙冠伸长、根颈外露、根分叉暴露、牙齿不同程度松动。

缺牙数目多造成多个间隙，而且因缺牙时间长短不一，牙槽嵴出现高低不平的状态。

余留牙少而且条件差：松动牙多，残冠、残根多；因缺牙时间过长或残根久留而造成邻牙倾斜移位或对颌牙伸长。

牙面釉质磨损过重、牙龈退缩或牙颈根分叉暴露及楔状缺损均可造成牙齿过敏。

牙面磨损大，牙冠变短，面下1/3降低，甚至有颞颌关节病症状。

问：很多老人吃东西“倒牙”，很多东西不能吃？

葛久禹：这是牙本质敏感，俗称“倒牙”。主要是指对冷、热、酸、甜等刺激产生的短暂而尖锐的疼痛。

人的牙齿由牙釉质、牙本质、牙骨质以及牙髓组成。牙釉质在牙冠的最外层，是人体中最硬的物质。当步入中老年后，牙釉质层逐渐被磨损掉了，里面的牙本质层开始暴露在外。由于牙齿最内层的牙髓中的神经末梢分布在牙本质中，所以遇到酸、冷这些刺激，就会产生酸痛的感觉。

此外，中老年人因自然年龄因素或因牙周病，造成牙龈萎缩，牙齿颈部和根部外露，这些部位被破坏后，里面的牙本质层离神经近，也容易受到刺激造成疼痛。

问：请问怎么处理呢？

葛久禹：对于牙本质敏感的防治，建议饭后漱口；减少酸性食物和饮料的摄入；选择合格的软毛牙刷，采用正确的刷牙方法，避免刷牙时用力过大；使用抗过敏牙膏。

老人一旦患有牙齿敏感症，应少食或不食过硬、过冷、过热、过酸或过甜的食物，不妨多吃些大蒜、核桃之类的食物，或咀嚼泡过的茶叶。

患有牙齿敏感症的中老年人应及时去医院检查治疗。如果是因楔状缺损造成的，要及时补上患牙。如果是因为磨损造成的，则应进行脱敏治疗。在牙敏感区涂些含氟的药品或用含氟牙膏、脱敏牙膏刷牙也可起到一定效果。

问：为什么有些老年人吃饭老是塞牙？

葛久禹：塞牙是老年人最常见的口腔不适之一，原因主要是长期咀嚼磨损使得牙冠发生明显磨损，牙齿形态变得不利于自我清洁，随着年龄的增长，原先填满两牙邻面间隙的牙乳头萎缩后留下缝隙。缺牙后邻牙倾斜，牙列拥挤或稀疏，邻面龋洞充填未能恢复好接触区等。这样，在咀嚼过程中，食物就会沿水平或垂直方向挤入牙间缝隙，造成塞牙。

塞牙的专业名称叫食物嵌塞。又分为垂直嵌塞和水平嵌塞两种。遇到“塞牙”的情况，应立即刷牙、漱口或选择使用牙线、牙间刷清理，避免用粗糙牙签剔牙。刷不掉的嵌塞物可用质地较柔软的细的弹性好的牙间刷轻轻剔出，不可用力过猛过快。反复塞牙者应到医院进行专业治疗。可以通过调磨去除过锐的牙尖，重新充填龋洞和修复邻面接触等方法消除嵌塞。

问：和年轻人不同，很多老年人往往是牙根蛀坏？

葛久禹：老年人由于牙龈萎缩，牙根暴露于口腔环境，根面易发生龋坏，这被称为根面龋，也是老年人的口腔常见病和多发病。

预防根面龋需要做到以下几点：使用含氟牙膏、保健牙刷，用正确的方法早晚刷牙；饭后漱口，有条件者可使用漱口液漱口；不吸烟，适当控制各种甜食摄入频率，多吃新鲜蔬菜与瓜果，保证微量元素的摄取，增加牙齿抗龋能力；出现了根面龋应及时治疗。

问：老年人有无口腔自我保健的方法？

葛久禹：1.刷牙。人老掉牙不是必然规律，大多数是由于长期患有龋病、牙周病等口腔疾病造成的。只要预防和口腔疾病，形成良好的口腔卫生习惯，就可以终身拥有一副健康的牙齿。老年人要选择合乎卫生要求的老人用或成人用保健牙刷。要求软毛、磨毛、小头、曲柄。最好选用含氟牙膏，坚持每餐后刷牙。即使牙齿已完全脱落，也应该用柔软的牙刷刷牙龈、牙槽。这对预防呼吸道感染十分重要。

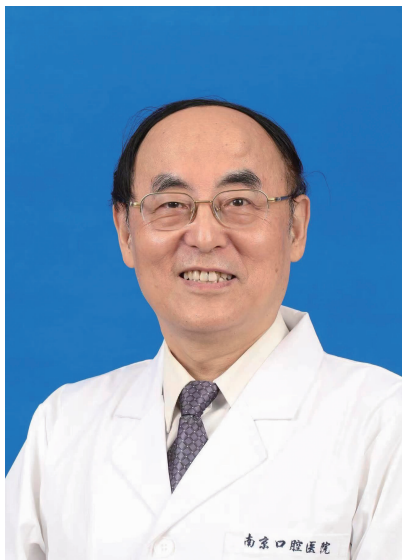
2.洁牙。每半年去医疗机构做一次口腔健康检查，每年至少洁牙并口腔检查1-2次。老年人口腔自我修复能力减弱，定期检查、洁治等保健措施对于维持口腔健康必不可少。

3.纠正不良卫生习惯与生活方式。戒烟、戒酒，改掉一些不良习惯，比如，不用牙齿开瓶盖，不去咬硬物；餐后不能用过于粗硬的火柴梗、铁丝等代替牙签剔牙。

4.及时修复缺失牙及保护牙齿的基牙。及时把缺失的牙齿镶上，是老年人口腔保健一项不可忽略的内容。活动假牙每天摘、刷、泡，种植牙既要刷，也要保护，否则会形成种植体周围炎。

此外，想要头发花白时还有一口好牙，还应该天天给牙齿做保健操。从中医的角度讲，适当“叩齿”和“运舌”都是口腔保健的好方法。“叩齿”即为上下齿“打架”，每天早晚各一次，每次20下，有促进牙槽骨及牙骨质新生的良好效果。“运舌”则是指用舌头在嘴里来回转动，促进唾液分泌，对预防黏膜性口干有一定效果。这些做法可以促进牙周血液循环，增进牙周组织健康，长期坚持可固齿强身。如果牙齿松动、咬合错乱，叩齿往往会造成牙周组织损伤，不宜做叩齿保健。

另一种是牙龈按摩法，以手指伸入在牙龈上揉按数十次，每次由后向前、由轻到重，长期坚持对促进牙龈血液循环、防治牙周疾病，大有好处。



葛久禹 通讯员供图