

长时间嚼口香糖有害吗？

流言：咀嚼口香糖的时间不要超过15分钟，有胃病的人更不宜长时间咀嚼。长时间咀嚼口香糖，会反射性地分泌大量胃酸。特别在空腹时，可能会出现恶心、食欲不振等症状。研究发现，经常嚼口香糖会损坏口腔中用于补牙的物质使其中的汞合金释放出来，造成血液、尿液中的水银含量超标。

要回答这个问题，首先要考虑口香糖可能会给口腔健康带来哪些危害？其一，如果嚼口香糖可以促进胃酸分泌，那么多余的胃酸从胃内反流到口腔内的话，会腐蚀牙齿。一般认为嚼无糖口香糖并不会促进胃酸分泌。但是即使胃酸的分泌没有增加，如果嚼口香糖可以诱使本应在胃内的胃酸反流至口腔，那么一样会增加牙齿受伤的风险。因此也有科学家对此进行了研究，他们给病人服用容易诱发胃酸反流的食物，餐后咀嚼口香糖半个小时，此后监测病人食管内胃酸反流的情况。结果出人意料，咀嚼口香糖非但没有增加胃酸反流，反而使其减少了。科学家推测这可能是由于咀嚼口香糖可以促进吞咽活动，继而增加食管的向下蠕

动，抑制胃酸向上反流。这说明长时间咀嚼口香糖反而从某种程度上可以减少胃酸对牙齿的腐蚀，保护牙齿。

还有一个问题是咀嚼口香糖是否会补牙材料中所用的汞释放出来，毒害人体呢？汞合金曾经是牙科常用的一种补牙材料，不过目前已经逐渐被更为轻便美观的树脂材料所代替。有些研究者认为含汞的材料可能会增加使用者受汞影响的风险，而另一些研究者则认为汞合金是安全的。不管怎么说，至少目前为止FDA（美国食品药品监督管理局）还没有禁止牙科使用汞合金作为补牙的材料。虽然口腔内有汞合金的人嚼口香糖确实会增加口腔内的汞含量，不过其含量仍然能保持在安全水平以内，

而且不止嚼口香糖，吃饭、刷牙等行为都会增加口腔内的汞含量。人既不能不刷牙，又不可能不吃，所以也无必要太过紧张。

事实上，人们往往过于关注口香糖的坏处，而忽略了口香糖对健康带来的益处。虽然含糖口香糖会增加口腔内细菌的量，降低其pH，增加龋齿的风险。但是无糖口香糖却能减少细菌量，增加口腔pH值，减少牙龈炎的发生，对口腔健康大有裨益。此外，对于术前需要禁食的病人来说，嚼口香糖可以帮助他们克服食欲；而结肠手术后病人咀嚼口香糖可以减少术后肠梗阻的风险；含尼古丁的口香糖则是老烟枪们的戒烟良药……长时间咀嚼口香糖对健康的好处未必比其健康风险要少。

结论：咀嚼含糖口香糖可能对口腔健康不利，但长时间咀嚼无糖口香糖并不会刺激胃酸分泌，也不会额外增加汞合金补牙材料对健康的风险，反而能减少胃酸向口腔反流，并且一定程度上保护口腔健康。此外，口香糖还在其他很多医学领域发挥作用，帮助维护患者健康。所以，想嚼就嚼吧！

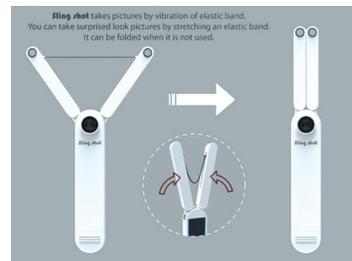
数码控

纸巾盒也会走路



老是要起身去拿纸感觉很烦，现在有了可遥控的纸巾盒，这个春天就轻松多了。当然你也可以把它当做一般的置物盒来使用，或者权当遥控小车来怀旧一下。这是一款自己会走路纸巾盒，有前后和左右两个操控杆，经过测试有效的遥控距离在直径3M左右。要提醒的是，注意地板上的电线等的障碍，不推荐在太硬的地板上使用，当然更要避免碰撞。

是弹弓？不，是相机！



估计设计师是经常找朋友开玩笑的人了，他们设计的这台弹弓形相机真的很逼真，在手柄上方有一个镜头，当你拉开弹弓的橡皮筋状要弹出“子弹”时，估计你的朋友也会不淡定，表情一定很搞笑，然后你再放手，让橡皮筋弹出，这时就相当于按下快门键拍摄了，然后一张囧囧的照片就这样拍下来了。

今天起我们一块给民营医院“打分”

“星光大道·2011中国(安徽)民营医院年度风云榜”打榜

盛典年度企业奖项

M1 最受欢迎民营医院

等待时间合理，医治水平高超，药品及治疗价格适中，服务态度良好，医院环境完善，同时秉承乐于奉献，救死扶伤精神。

M2 最值得信任民营医院

依法执业、依法行医。坚持以病人为中心，以医疗质量为核心，端正办院方向，牢固树立服务宗旨，在群众中有很好的口碑，信誉度、美誉度较高，深受群众信赖。

M3 最佳服务民营医院

具有良好的服务理念和意识，充分体现尊重患者、关爱患者、方便患者、服务患者的人文精神。医疗收费合理、透明，尊重和患者的合法权益，构建和谐医患关系，不断满足患者的医疗服务需求。

M4 最佳医疗环境民营医院

医疗环境和设施清洁、舒适、温馨，服务标识规范、清楚、醒目。

M5 最具社会责任感民营企业

积极参加政府组织的社会公益性活动；对经济困难患者减免医疗费用、奉献爱心；承担突发公共卫生事件和重大灾害事故紧急救治任务；积极开展健康教育、科普宣传，普及防病知识，不断提高公民健康意识。

M6 最具专业特色民营医院

专科特色鲜明，医疗技术力量雄厚，有一批专家队伍，拥有先进的医疗设备和仪器，具有较强的核心竞争力。

民营企业候选名单

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安徽韩美整形外科医院 | <input type="checkbox"/> 合肥九龙泌尿专科医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥华美整形美容医院 | <input type="checkbox"/> 合肥凤凰肿瘤医院 |
| <input type="checkbox"/> 安徽大韩整形美容医院 | <input type="checkbox"/> 合肥阳光消化病医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥恒美整形医院 | <input type="checkbox"/> 合肥瑞金肛肠医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥美利来整形医院 | <input type="checkbox"/> 安徽长征微创外科医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥现代女子医院 | <input type="checkbox"/> 合肥友好医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥丹凤朝阳妇科医院 | <input type="checkbox"/> 合肥现代泌尿专科医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥丽人女子医院 | <input type="checkbox"/> 合肥爱尔眼科医院 |
| <input type="checkbox"/> 合肥喜得儿孕育医院 | <input type="checkbox"/> 合肥普瑞眼科医院 |

投票方式

姓名：_____ 联系电话：_____

身份证号码：_____

请投票读者在您心目中的企业名称前填写奖项代码(可多选、复印有效)。

1、邮件投票：填好选票，将选票邮寄或者送往合肥市永红路10号市场星报社二楼商业部。

2、本报评审委员会将结合百姓随机采访、患者反馈、读者投票的综合结果按照读者投票40%、专家评分30%、患者反馈30%的模式进行评选。

3、投票结果将于2011年12月下旬进行公布，咨询电话：0551-7136919。

本次活动最终解释权归市场星报社。

健康关系千家万户，医疗为民生之重。经过多年的蓬勃发展，民营医院已经成为我国医疗行业的重要组成部分和不可或缺的生力军。在安徽，也涌现出一大批医疗设备先进、医疗环境优异、医疗技术良好、发展前景广阔的优秀民营医院。这些民营医院中的佼佼者，已经成为医疗环境人性化的典范，并成为我省医疗条件与国际接轨的重要力量。

为了能够更好地促进民营医院的发展，全面、系统、客观、及时地反映民营医疗事业的发展历程，记录和表彰优秀民营医院的业绩，让更多的市民，更好的全面真实了解民营医院的发展现状，了解优秀民营医院的综合实力和特色技术等。岁末年终，《市场星报》重磅推出了2011年安徽民营医院评选活动。

本次评选不仅让民营医院中的领先者和领导者浮出了水面，也让社会各界全面认识了安徽民营医院的医疗条件，推动全社会参与和支持安徽民营医院的建设，促进安徽民营医疗事业的健康发展，塑造了安徽民营医院界自己的品牌。

本版文字 邹传科