



# 守住一口牙， 等于赚辆车

## 这一个动作，让你80岁不掉牙



“目前医院最贵的牙植体8万元一枚，种一口牙相当于一辆宝马车。”日前，华西口腔医学院主任医师周学东的一句话，成了热新闻。

种植牙真那么贵吗？记者询问了北京几家口腔医院发现，种一颗牙多在万元以上。一家知名民营牙科诊所的报价在1.5万元到2.3万元，好点的牙则需几万元。北京大学口腔医学院口腔种植科种一颗牙的起步价在1.7万元。其他口腔诊所和医院大多数价格都在1万到2万之间。一口牙28颗，全种下来也得20几万，买一辆车是没有问题的。从国际标准来看，全口上下颌种植牙的费用通常都在40万元人民币以上。

小编真是惊了，原来我们嘴里装了几十万！保护好这几十万是多么的重要！怎么护牙？一个动作就足够，这个动作就是——叩齿。 ■ 综合

不久前，在央视播出的真人秀节目《出彩中国人》中，山东滨州的81岁“女汉子”王小贝成功用牙齿把载有3人、总计重达1吨的轿车拖动。老人是如何练就此番神功的？王小贝介绍，她从40岁就开始

练叩齿，从不中断，80多岁了，一颗牙都没掉。

中医将叩齿称为“叩天钟”，是古代盛行的一种养生术。民间有谚语形容叩齿的功效：“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”。唐代名医孙思邈也主张“清晨叩齿三百下”。

### 啥是叩齿？

就是空口咬牙。次数以36次为度，叩齿结束后，将口中的津液分三次缓缓地吞咽下去。然后再按压左手合谷穴，叩齿36次，将口中的津液分三次缓缓地吞咽下去。

特别介绍一下，王小贝的叩齿方法是上牙碰下牙160下，注意使牙的前后左右都碰到。平时坐车、洗衣、走路，都会随时练习。

每天早晨上下牙齿反复相互咬叩60~360次，不仅能强健牙齿，对身体其他器官也是很好的锻炼。

### 叩齿好处多

1. 强健牙齿；
2. 保持面部肌肉；
3. 防口臭。

## □ 躺枪

# 妻子亲了一口喝了酒的丈夫，秒变酒驾？ 老公懵了：这锅我可不肯背

日前凌晨2点多，南京交警五大队在虎踞路拦下了一辆车，一名妻子去接喝了酒的丈夫，结果自己却被查出是酒驾……

民警当场对这名女司机进行了酒精呼气测试，结果数值竟然达到76mg/100ml，属于饮酒驾驶。看到这个数字，她自己都惊呆了，她说是专门来接喝了酒的老公，确实没有喝酒。“我就亲了我老公一下，也不会吹出这么多数值呀！”

随后，民警将这名女子带到医院进行抽血检测。南京交警五大队民警路强表示，在抽血途中他们了解到，这名女司机在晚上九点多刚吃了醉虾，大约吃了有一盆，估计就是这个原因才会导致酒驾。但通过执法记录仪拍摄到的视频显示，尽管已经抽血检测，但这名女司机依旧认为自己非常冤枉，不能算作是酒驾。

因为吃了醉虾就成了酒驾，不少网友表示：姑娘，你是连卤汁都喝了吧？还有不少司机担心，是不是只要吃了带酒精的食物就可能是酒驾。对此，交警部门表示，无论是用测酒仪检测还是抽血检测，都是测定血样中乙醇含量就是酒精含量。对酒精的来源不做区分。唯一判断标准是血液中乙醇含量超过了这个标准就是酒驾。

除醉虾、醉蟹外，还有什么食物吃了容易“被酒驾”呢？千万当心，不然容易“躺枪”。

**NO.1 荔枝** 吃一颗荔枝后，立即对酒精检测仪吹气，酒精的显示值可能达到10mg/100ml左右，吃的越多，酒精值越高。如果嘴里含着荔枝吹气，甚至可能直接触发检测仪器。

**NO.2 蛋黄派** 虽然看起来与酒相去甚远，但实际上，蛋黄派的成分里含有酒精。吃下一个蛋黄派立刻用酒精测试仪检测，测试值可以达到酒后驾驶的标准。

**NO.3 腐乳** 腐乳包装瓶上的配料一栏，标有“食用酒精”字样，豆腐乳的配料中含有食用酒精，吃后口腔中的酒精浓度较高，如果吃完腐乳立刻用酒精测试仪检测，数值高达12.6mg/100ml，等到大约10分钟以后，酒精量才能恢复到0。

**NO.4 酒糟** 酒糟的“杀伤力”最强，一般的醪糟，喝几口再作呼吸检测，结果甚至可能属于严重醉驾。酒糟有酒，这样的“酒驾”也算是名副其实吧。

**NO.5 藿香正气水** 藿香正气水等一些中成药的成分中含有酒精，易被测出“酒驾”。一些注射液也含有乙醇，比如氯化可的松注射液、尼莫地平注射液、血栓通注射液、尼麦角林注射液、多西他赛等。 ■ 木子

## □ 荐读

# 别怕，人生没那么多难题

1 我毕业后第一份工作，是在一家很小的创业公司。公司管理松散，老板经常出差，基本不在。办公室里，大家每天都是聊聊天、看看电影，或者打打游戏。

有时我会陷入一种前所未有的恐慌，我知道如果不做出改变，不逃离这个舒适的怪圈，我只会在这样的环境里越来越麻木。

后来在一次饭局上，偶然认识了一位学长，当时他已经在某设计院工作了两年。聊天的时候，他告诉我说他们设计院正要招人，让我报名试试。

不过，他也委婉地暗示我，报名的人数比较多，而我的学历并不占任何优势。

我在心里估摸了很久，从二三十人里面选三个，拼学历，我最多平均水准；而论理论知识，不用说大家都知道，肯定垫底。我被淘汰的几率非常高，而距离笔试的时间就一个多星期。

我有过放弃的想法，但后来一想，不如放手一搏，失败了也没事，知识总有用得着的时候。

我开始了疯狂一周，将大学的相关书籍翻了出来，从早上七点看到第二天凌晨。那几天，脑海里就一个想法，多看一遍书，就多一份希望。

最后笔试进去十个人，我正是其中之一。笔试过后，面试就成了我的优势，毕竟拥有大四一年的实习经验。最终，我顺利入职。

很多时候，真正让我们停止脚步的不是世界，而是自己。就像小时候，我们坚定地认为道路就在我们脚下，无知无畏。而长大后，我们却总是踟蹰于眼前的迷雾，常常望而却步。

2 国内一家知名体育论坛上，有一则被誉为“镇街神帖”的帖子。发帖人问：你们最艰苦的战役是什么？

帖子发出后，后面的跟帖人数上万，许多人讲述着自己平凡生活里不平凡的经历：有突发疾病，几乎步入死亡的；有创业失败，一夜之间一无所有的；有情感受挫，差点走入绝境的……有的已经成为过去，有的还正在进行。

而那些被点赞最多的帖子，都有一个共同点，就是无论面对怎样的困顿，尽管最开始的时候会有失落，有害怕，但最后还是坚信人生没有跨不过去的难题，所以也都在各自的境遇中寻到了困难的出口。

世界那么大，总会有人和你经历着相同的事情。不同的是，有些人一开始就选择了绝望地放弃，而另一些人，尽管同样深陷沟壑，却永不失光。

生活中，有些事情是无论我们怎样努力，都无法改变的。但还有更多事情，我们明明可以改变，明明可以努力将自己置于更好的境地，但我们却被周围的环境所迷惑，被自己的预判所吓倒。

很多时候，真正让我们感到为难的并不是事物本身，而是我们自己那颗尚未开始、就已经退缩的心。

3 你觉得外语是你人生的难题，所以从没去过学校的英语角，也从未翻过任何学习资料，就直接抱怨说英语太难了；

你觉得减肥是你人生的难题，所以从没在健身房里挥汗如雨，也从未想过如何健康饮食，就直接颓丧地说减肥太难了；

你觉得爱情是你人生的难题，所以从没主动拓展自己的圈子，也从未想过怎样提升自己，就直接吐槽真爱太难了……

可是，你要明白，害怕困难，那么生活到处都是困难。不敢开始，那你永远都只能原地不动。

许多荆棘遍布的道路，只有当自己一步步地走过之后，才发现自己原来可以坚强如斯。

人生没有那么多的难题，难的是拥有一颗迎难而上的心。 ■ 据《人民日报》