

体内有“炎症”，抗炎饮食管用吗？

我们对发烧、咽喉肿痛、牙周炎等情况并不陌生，有人说“别问，问就是炎症”，还有人认为发炎是“小病”，吃点药就好了。

炎症作为我们自身免疫系统对外界刺激的一种防御反应，有时是有益的。但如果炎症反应一直存在，可能会发展成慢性炎症，炎症失控会累及全身，除了会加速衰老，还会刺激心血管疾病、自身免疫性疾病、癌症等疾病的发展。

炎症源于细胞击退入侵者的战斗，但慢性炎症危害健康

什么是炎症？

当我们的身体受伤或遇到感染时，它会激活防御机制来保护自己。它通过指示我们的细胞击退入侵者来做到这一点。这种战斗过程会引起炎症，通常表现为肿胀、发红和疼痛。在短期内，炎症是你的身体正在愈合的迹象，无论是膝盖擦伤还是感冒。

但如果炎症持续较长时间，则可能发展为“慢性”。这可能表明存在健康问题，例如关节炎、心脏病、糖尿病、痴呆或其他自身免疫性疾病。

慢性炎症的症状可能持续数月甚至数年，常见的有以下9种迹象：

- 持续疼痛；
- 慢性疲劳或失眠；
- 关节僵硬；
- 皮肤问题；
- 经常感冒或流感；
- 抑郁、焦虑和情绪障碍；
- 无计划的、意外的体重增加或减轻；
- 血液标志物升高(如C反应蛋白)；
- 胃肠道问题(如便秘、腹泻、胃酸倒流等)。

抗炎饮食能帮我们击退炎症吗？

早在2006年，《美国心脏病学会杂志》就有研究证明，食物和炎症之间的存在关系。一些食物成分可能通过产生促炎细胞

因子(在细胞信号传导中很重要的小蛋白质)或减少抗炎细胞因子的产生来激活免疫系统。

目前，没有单一的抗炎饮食，但有两个公认的、有证据支持的饮食方式——地中海饮食和阻止高血压的饮食方法(DASH)。日常生活中，我们可以把以下抗炎饮食的四大元素组合起来，减少身体的炎症。

富含抗氧化剂的食物。这些化合物有助于身体对抗自由基或不稳定原子，也就是抗击与癌症和心脏病等疾病有关的因素。摄入抗氧化剂的最佳方法是多吃水果和蔬菜。研究表明，冷冻、干燥和罐装水果和蔬菜可以和新鲜水果和蔬菜一样好。

富含“健康”的不饱和脂肪酸的食物。单不饱和脂肪和omega-3脂肪酸存在于鱼类(沙丁鱼、鲑鱼、鲱鱼、金枪鱼等)、种子、坚果和植物油(牡丹籽油、橄榄油和亚麻籽油)中。

富含纤维和益生元的食物。胡萝卜、花椰菜、西兰花和绿叶蔬菜是纤维的良好来源。益生元有助于促进肠道中有益微生物的生长，主要来源于洋葱、韭菜、芦笋、大蒜、香蕉、扁豆等豆类。

减少摄入加工食品。如精制碳水化合物，像糕点、馅饼、含糖饮料、加工肉类需要少吃。

至于被宣传为具有抗炎功能的姜黄，目前的研究表明，姜黄素可能在体内起到抗炎剂的作用，但缺乏高质量的人体临床试验。大多数现有研究都是在实验室环境中使用细胞或其他动物进行的。因此，尚不清楚需要多少姜黄素才能看到抗炎益处，或者我们吸收它的程度如何。总的来说，在食物中添加姜黄可能会给你的身体带来一些健康益处，但不要依赖它来预防或治疗疾病本身。

记得避开抗炎对立面——促炎饮食 不想身体长期有炎症的话，4种炎症“催



化剂”的食物尽量少吃。

“促炎饮食”的第一类就是高糖、高脂肪食物。其中包括糖果、蜜饯、甜饮料、油炸食品、肉类、黄油、奶酪等，这些食物可能会引发炎症反应，增加患糖尿病、心血管疾病等风险。

国际癌症研究机构已宣布加工肉制品属于“一级致癌物”，与香烟和黄曲霉毒素这类被公认的致癌物质处于同一等级，吃太多会增加患结直肠癌、胃癌的风险。加工肉类包括热狗、培根、腊肠、熏肉、火腿等。

还有那类让人禁不住诱惑的油炸食品，金黄酥脆、滋滋作响的炸鸡和炸薯条等，应该尽量克制住少吃。油炸食品中含有反式脂肪酸、高温烹制中产生的致癌物质和高热量，会引发炎症反应，并且增加疾病风险。

此外，过量饮酒会损害消化道和肝脏，同时也会引发炎症反应，容易患肝炎、肝硬化和胃病。很多疾病和饮酒有关，所以我们最好避免酒精，尤其是不能过度沉迷在酒精虚幻的“快乐”中，要记住，其实最安全的饮酒量是0。

抗炎饮食可以支持健康并预防未来的慢性病，如果要安排量身定制的饮食或抗炎膳食计划，最好咨询经过认证的执业营养师。除做好饮食管理，要想更好抗炎，我们还需适量运动，保持健康体重，远离烟酒、保持良好的心态、保证充足睡眠。

如果有较为严重的炎症，或存在由其引发的疾病，仅靠生活方式难以控制，应及时遵医嘱接受治疗，避免炎症恶化引起各类并发症。

网红推荐的无氟牙膏值得买吗？是智商税吗？

近年来，部分品牌都在大力推荐无氟牙膏，甚至被冠以“某某网红主播推荐”“安全无氟”等宣传词。无氟，似乎成为了安全、靠谱的代名词，儿童、孕妇都可使用，实际上真的如此吗？今天我们就为大家揭开“氟”的神秘面纱，以及介绍宝宝的牙膏到底应该怎么选、怎么用。

氟到底是什么？

氟是人体必需的微量元素之一，刷牙时，含氟牙膏中的氟释放出来，与钙磷等矿物质形成氟化系统，简单来说，适量的氟可以减少牙齿的龋坏，同时可以促进牙齿的“自我修复”，让轻微受损的牙齿重新坚固。

顺义妇儿医院口腔科医生赵佳奇介绍，大量临床试验得出结果显示，当牙膏中的游

离氟离子浓度达到1000-1100ppm，且在长期使用后，能够减少群体中23%-24%的龋病。基于这些研究，世界卫生组织(WHO)、世界牙科联盟(FDI)以及中华口腔医学会都肯定了含氟牙膏预防龋齿作用，也明确提出了含氟牙膏的安全性和有效性。

为什么会“谈氟色变”？

有消费者一听到牙膏含氟，就有很多担忧，有的担心小朋友吞咽，有的担心氟摄入多会导致氟中毒。赵佳奇表示，这其中存在很大的误解。不可否认，机体过量的摄入氟会导致氟中毒。比如我们经常听到的氟牙症就是牙齿发育过程中摄入过量的氟所引起的一种釉质发育不全，属于慢性氟中毒。但氟牙症的发生与当地水、土壤、空气及食

物中的含氟量过多密切相关。

赵佳奇进一步指出，“抛开剂量谈中毒就是要流氓”，这里说的氟中毒是过量摄入。有研究表明在非高氟地区，要导致一个人严重氟中毒，需要每天摄入10毫克以上的氟至少十年以上。也就是说，按照每克牙膏含1毫克氟来计算，10天用完一管100克的牙膏并且全部吞咽，持续十年以上，才会达到氟中毒的剂量。而且氟斑牙主要是要在儿童恒牙生长发育期(6岁之前)摄入过量的氟才会影响到牙齿的发育。合理剂量的含氟牙膏不仅不会导致氟中毒，还是预防龋齿的有效方法。

如何使用含氟牙膏？

一般的儿童含氟牙膏的含氟量为500-

1000ppm，成人牙膏的含氟量为1000-1500ppm，即每克牙膏含0.5-1.5毫克氟。建议3岁以下婴幼儿每天早晚使用米粒大小的儿童含氟牙膏刷牙，并在刷牙后使用纱布将口内残余牙膏擦去；3-6岁的小孩可使用豌豆大小的儿童含氟牙膏，刷牙后漱口，可尽量减少吞咽和残留；成人建议使用1厘米左右(1克左右)的牙膏(可参考中华口腔医学会指南)。

当然，除了牙膏，刷牙方法也很重要，推荐儿童采用圆弧刷牙法，成人采用巴氏刷牙法。使用含氟牙膏并搭配上正确的刷牙方法，能够帮助我们有效减少龋齿的发生。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com