

用酒漱口防新冠？错！

文/羊城晚报记者 张华
实习生 舒安琪

专家：增强口腔黏膜抵抗力应该这样做

黏膜保护功能有“三种屏障”

什么是“口腔黏膜的抵抗力”？鲍洁煊解释说，黏膜保护功能得益于“三种屏障”：

一是唾液屏障。唾液对于口腔黏膜有重要的机械冲刷作用，一方面冲刷掉有毒物质；另一方面也阻断了病毒的黏附。同时唾液里含有的成分也起到润滑、抗干燥和抗菌作用。

二是上皮屏障。完整的上皮是防止病毒进入深层组织的天然生理屏障。所以，口腔黏膜要避免破损，不然就会给病毒以可乘之机。

三是免疫屏障。上皮内的免疫细胞和唾液中的免疫球蛋白等构成了口腔黏膜局部的免疫屏障。

保护黏膜免受损最重要

平时应如何提高“黏膜抵抗力”？鲍洁煊表示，首先要戒烟、限酒。

吸烟可严重损害口腔黏膜局部免疫功能；香烟中的尼古丁是一种高毒性、易挥发的油状液态物质，可溶于水、乙醇等，能够快速被口腔黏膜吸收。吸烟本身就可以诱发口腔癌、口腔癌前病变等多种口腔黏膜疾病。

而酒精会破坏口腔黏膜上皮脂分子的排列，导致上皮屏障通透性增加，增加致癌物的渗透以及细菌或者病毒对口腔上皮的侵袭性。流行病学研究表明，与不饮酒的人相比，每天摄入50克酒精会明显增加患口腔、咽部、喉部和食道癌的风险。

其次，要避免高温饮食和过于辛辣饮食。食物或茶水饮料高于43℃，会造成口腔黏膜损伤。而辣椒素在口腔中与高热食物混合，会放大对口腔黏膜的热刺激效应，刺激损伤口腔黏膜，增加病毒感染的风险。

再次，尽量少喝碳酸饮料。碳酸饮料的pH值大多在3.0~4.0，其营造的酸性环境可能会损伤细胞的生理功能，还会影响口腔溃疡或者其他伤口的愈合。

此外，还要关注口腔健康。拔除口腔内残根残冠、去除口腔的不良修复体、牙结石等，防止它们给口腔黏膜造成创伤，以保护口腔黏膜的完整性。

强壮脾胃。

⑦以下人群发热需要口服退热药时，也建议同时口服一种制酸药或胃肠道黏膜保护剂，以防胃痛发作及消化道出血。

⑧因心脑血管疾病口服阿司匹林、氯吡格雷、华法林等药物；

⑨因痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等关节痛口服双氯芬酸、塞来昔布等止痛药；

⑩因哮喘、免疫性疾病口服糖皮质激素（如泼尼松、甲泼尼龙）。

囫圇吞枣而导致骨头、鱼刺卡在喉咙、食管。因一旦刺刺往往需要在喉镜下或胃镜下取出，甚至需要外科手术。

⑤如有胃胀、胃痛等不适，可先按摩上脘、中脘、下脘穴。这三个穴位都在人体前正中线，肚脐上方，定位简单，健脾消食效果明显。同时，配合口服适量姜汤更能起到温胃散寒的作用（不建议用于有咽痛、大便秘结等症候者）。

⑥每天可穴位按摩足三里，如有艾条可以进行艾灸，

发的“疱疹性龈口炎”，就是单纯疱疹病毒在口腔内的发作。很多中老年人嘴唇反复发作“起疱”，很多人都说“上火”，其实是复发性疱疹病毒感染，或者是唇疱疹。有研究表明，60岁以上的人群有超过80%的比例口腔感染过疱疹病毒。

鲍洁煊最近接诊了数位因为长时间口含白酒而导致黏膜化学性损伤的患者，“病毒经口腔感染或者口腔内发病非常常见，大家没必要这么紧张焦虑”，鲍洁煊指出，多种病毒可以经过口腔感染全身，也可以在口腔局部发病。比如3岁以下婴幼儿好

“病毒经口腔黏膜感染”很常见

近日，网上流传各种应对新冠增强黏膜抵抗力的方法，比如“出门戴口罩，回家一口酒”“用酒漱口可以预防新冠”“白酒泡花椒杀毒更佳”……这些方法真的管用吗？

广州医科大学附属口腔医院口腔黏膜病科主任医师鲍洁煊表示，这是民众害怕自己被感染，采用了一些不科学的方法。喝酒或口含酒精往往会对口腔黏膜损伤，反而给病毒留下可乘之机。

图/视觉中国

七招冬日护脾胃

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

科学抗疫，除了做好个人防护，还要注意提升免疫力。中医认为脾胃是后天之本，身体所需要的营养物质都由脾胃提供，因此这段时间养好脾胃尤为重要。

如何养护脾胃？广州中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任、全国老中医药专家学术经验继承工作继承人李培武提醒，护好脾胃，少进医院，既保护自己，也把医疗资源留给更需要的人。

①注意保暖。最近强冷空气入粤，连续低温天气，除了发热、咽痛等呼吸道疾病外，寒性凝滞、收引，也容易诱发消化道出血、胃溃疡、十二指肠溃疡、急性胃肠炎等脾胃病。

②饮食规律，不宜过饱过于油腻，不饮酒不吸烟。

③建议每次只煮一餐份量，避免吃剩饭剩菜，隔餐食物即使被充分加热，也容易增加各种胃肠道不适的发生概率。

④进食宜细嚼慢咽，尤其要注意骨头、鱼刺等，尽量避免因

肇庆福彩中出“刮刮乐”40万元头奖

羊城晚报记者 汪海晏 通讯员 周萍华 插图 采采

近日，肇庆一名幸运彩民在端州区44170426福彩投注站（龙塘路10号宝翠园第二幢首层）购买福彩“刮刮乐”彩票，幸运中出“好运十倍”头奖，奖金40万元。

据了解，中奖者李阿姨是一名老彩民，数十年来一直钟情于购买福彩双色球和“刮刮乐”。谈到她最喜欢的“刮刮乐”票种，则非“好运十倍”莫属，可以说是“好运十倍”的忠实粉丝。

回忆起中奖过程，李阿姨说：“中奖那天，我先是买20元双色球参加12亿元派奖活动，看着时间还早，当时就想再买几张‘刮刮乐’玩一下，既然‘好运十倍’小奖多，整包买总会有大奖！”于是，在站点销售员的推荐下，李阿姨直接买了一整包“好运十倍”

并现场刮了起来，在刮了差不多一半的时候，其中一张“中奖号码”区的数字是“13”。紧接着，她将“我的号码”区的数字逐一刮开，随即发现彩票最后一行也是“13”，与中奖号码一致。再刮开覆盖膜下的中奖金额，显示¥400,000。李阿姨意识到自己中大奖了，激动地对销售员说：“快帮我看看这张彩票，是不是中了头奖！”销售员拿起彩票反复核对后，兴奋地对李阿姨说：“恭喜您中得‘好运十倍’头奖！奖金40万元！”

当被问到将如何规划这笔奖金时，李阿姨表示，今后还会继续支持公益事业、支持福彩，也希望更多的人加入到购买福利彩票的行列中来，在奉献爱心的同时还有望收获幸运。

小号强势 连号淡出

——析福彩玩法走势

36选7:01、06、08、12、20、23、30。
双色球:05、10、20、24、30、31后区:02、05、07。
福彩3D:03、04、09。

(小小苗)

韶关福彩公益金助力社区居家养老服务

近日，记者从韶关市福彩中心获悉，今年年初，韶关市将“推进城市居家养老服务试点运营”列为2022年十件民生实事之一。迄今为止，韶关市财政局从市级福彩公益金中下拨江江区、武江区、曲江区城市居家养老服务试点运营经费425万元，用于市辖三区的18个街道（镇）一级城市社区居家养老服务中心试点建设和运营。据了解，社区居家养老服务中心也在落实好疫情防控工作的前提下，今年已开展了300多场入户探访、文化娱乐、慰问、义诊等志愿服务活动，累计服务约1.2万人次，圆满完成今年该项民生实事目标任务。

近日，韶关福彩组织公众代表走进江江区惠民街社区居家

养老服务中心看到，院内环境清雅，设施齐全，服务周到，入住的老人们享受着住宿、饮食、娱乐、锻炼、医疗于一体的综合服务，真正实现了“老有所养、老有所乐、老有所医”。

事实上，社区居家养老服务项目只是福彩公益金资助的众多社会福利性项目之一。与此同时，今年以来，韶关市以老年人服务需求为导向，着力推进养老服务供给侧结构性改革，还投入福彩公益金400.6万元推进市辖三区25个长者饭堂试点建设和运营，对每个老人给予用餐补贴，提升了老年人幸福感、获得感、安全感。自运营以来，全市共有4600多名老人办理了就餐卡，累计用餐人数

达13万多人次，老年人用餐满意度超过90%。

据悉，自1988年开始销售至今，韶关福彩累计销售福利彩票44.8亿元，筹集福彩公益金13.6亿元，其中市本级留成4.7亿元。截至今年11月底，全市累计销售福利彩票2.22亿元，筹集福彩公益金6855万元，市级留成2399万元。主要用于全市福利院、敬老院、社区居家养老服务中心、公益性墓园建设以及残疾人事业、基本医疗救助、老龄事业等公益福利项目上。中国福利彩票为发展社会福利事业，公益慈善事业，促进社会和谐稳定、社会建设、经济文化建设作出了积极贡献。

(汪海晏 安琦)

东莞福彩育苗计划十年惠及三千困难青少年

走进东莞企石新城学校，只见孩子们手持口风琴正在舞台上共同演奏歌曲《虫儿飞》……12月7日，东莞市福彩育苗计划秋季班（金石班）的80位同学轮番走上舞台，展示他们所学才艺。

据悉，东莞福彩育苗计划由东莞团市委、东莞市教育局、东莞市福彩中心联合举办，旨在为困难少年儿童提供更多更好的文化服务。福彩育苗计划自今年已连续实施10年，通过开展福彩育苗班、福彩育苗公益课堂、流动少年宫等品牌活动，共为3100名困难青少年提供免费才艺培训。

东莞市福彩中心工作人员介绍，发行福利彩票的目的，是通过筹集公益金，帮助社会困难群体、支持发展社会福利事业。帮助生活困难的少年儿童健康成长，让每一个孩子同享蓝天下的阳光，并健康快乐地成长，是家庭、学校和社会义不容辞的责任。这次开设福彩育苗计划，东莞市共投入福彩公益金28万元，覆盖7个镇街共560名6周岁至16周岁的生活困难少年儿童、异地务工人员子女、留守少年儿童。他们如参加课外培训，每人可获得500元资助。

(汪海晏 何嘉宁 薛屏)

茂名“3D”达人购彩中了50注

近日，中国福利彩票3D游戏第2022331期开奖，当期开奖号码为：7、4、6。茂名一彩民以包串的投注方式中出50注3D大奖，大奖出自茂名市电白区的44162411福彩投注站，奖金高达5.2万元。

12月12日上午，幸运彩民现身于茂名市福利彩票发行中心兑奖。据了解，中奖者是一位70后的中年人杨先生，购彩时间已有10多年左右了，平时一有时间就去投注站研究3D号码，一直钟情于3D，至于其他机打票较少买的。

杨先生表示：“虽然3D奖金没有双色球高，但3D只要选3个号码就可以啦，中奖率高些，且每一晚都开奖，一直喜欢用包串的方式投注，而这次中了5.2万元的

大奖很开心，同时感觉中奖也是在意料之中的。”

幸运彩民杨先生还跟工作人员介绍说，他平时周末休息一般都去投注站买几注彩票，多认识几个彩民一起来研究彩票开奖的号码，当作消遣日子。

当工作人员问起选号的秘诀，杨先生答道，最主要还是多看、多思考、多研究。感觉对了就买加倍投注，不过最主要还是要抱着平常的心态去面对购彩这回事，不能沉迷在购彩里面去，中不中奖最主要还是靠自己个人的运气的。

关于奖金规划，杨先生说目前还没有想好，拿到奖金应该回去好好跟家人商量一下，最后杨先生表示以后还会继续支持中国福利彩票事业。(汪海晏 何兰妹)

明天去看房

(下)

插图:采采

彩民故事

许老头嘴中应着，心里怅然。转念一想：“忙些好，忙了才有出息。趁年轻，就得攒起袖手千。不像我，想忙，没地方。”

下午再去彩票店，蔡老头喜气洋洋向各位告别，他闺女在上海买了大房子，接他过去一起住。

许老头好生羡慕。儿子也曾提议接许老头一起住，可儿子住的房子是二室一厅，去了后只能和孙子住一间房，孙子已上学，许老头怕影响孙子的学习，拒绝了。

儿子孝顺，为了挣钱买大房子将许老头接过去，下班后，在一家培训机构找了份兼职，每天忙得陀螺似的。

许老头没想到好运突然降临，心心念念的大奖竟然落到自己头上。

“老许，祝贺啊，中了二等奖。这奖金你准备怎么花？”“当然是给儿子买房。”

领了奖金，许老头第一时

间买了张火车票，直奔儿子所在的城市。为了给儿子惊喜，许老头没有提前给儿子打电话。

敲门几秒，门开了。儿子打开门，张大嘴，半天合不拢，结结巴巴：“爸，您怎么突然来了？是有什么事吗？”

“嘿嘿，有事，好事。”许老头乐呵呵地说。

“不会是彩票中了奖吧？”儿子调侃。

“哈哈，被你猜中了。”许老头拿出银行卡，开心地说：“咱们明天去看房。”

终于能和儿子一起住，老有所依的安全感让许老头的脸绽成一朵花。

(熊燕)