

用酒漱口防新冠？错！

专家：增强口腔黏膜抵抗力应该这样做



图/视觉中国

“病毒经口腔黏膜感染”很常见

鲍皓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”。鲍皓煊指出，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

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岁以上的老人有超过80%的比例口腔感染过疱疹病毒。

- 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

黏膜保护功能有“三种屏障”

什么是“口腔黏膜的抵抗力”？鲍皓煊解释说，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”？鲍皓煊表示，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黏膜保护剂，以预防胃病发作及消化道出血。

①因心脑血管疾病口服阿司匹林、氯吡格雷、华法林等药物；

②因风寒、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；

③因哮喘、免疫性疾病口服糖皮质激素（如泼尼松、甲泼尼龙）。

大便硬的情况也稍有改善，但还是会腹痛腹胀。玥玥胃口开始变差，晚上难入睡，常常满头是汗，也变得容易感冒、咳嗽，脾气大、注意力不集中。玥玥的父母很是担心，急忙向德叔求治。

德叔
医古
系列
346

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德教授

8岁儿童大便难解 通肠需从肝脾论治

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

案 玥玥，8岁，大便秘结4年余

玥玥从4年前开始便秘，常常四五天才能大便一次，且很干硬。家人认为是膳食纤维不够，于是三餐都加了蔬菜和水果，却一直没见好转。吃了当地医生开的调理肠胃药物后，可以3天左右解一次大便，

德叔解谜 脾虚肝旺，肠病及肺

中医认为，脾胃虚弱及肝、肾、肺等脏腑失调，加之饮食不节、偏嗜等致食积、湿阻、邪热内生等，影响大肠气机，从而引起便秘。

小儿多数娇宠，加上家长溺爱，常出现饮食不节、调摄不当，损伤脾胃，多见“脾常不足”。脾虚则运化失健，脾升胃降失常，从而影响大肠传导而致糟粕内留，引起腹胀、腹痛、纳差等症状。脾与肝的关系密切，土虚则木侮，加上小儿“肝常有余”，易致性情急躁。肝失疏泄，大肠气行不畅，传导失常，亦可引起便秘。且肺与大肠相表里，大肠传导失司，可引起肺之宣发肃降失常，而出现咳嗽等症状。

治疗上，德叔认为便秘与脾、肝关系密切，故从肝脾论治，健脾理气、润肠通便，佐以平肝柔肝之品。服用一周中药后，玥玥每天都有一正常大便，肚子也不痛了，现继续门诊复诊。

预防保健 进补有度，推拿助运

大雪时节，天气寒冷，很多人喜欢“大补”。然而补过了头，容易致胃火上升，从而引起便秘。所以，大雪节气的饮食养生，一般人群仍要坚持补阳和理气并存、健脾和养胃并重的原则，补冬时须有节有度。若吃羊肉煲觉得有点食滞，可适当加一点白萝卜消食行气；若觉得有口干、咽干等“燥”的表现，适当加点北沙参或玉竹等润燥药材。对于便秘，不少人认为多食蔬菜、水果能保持大便通畅，其实蔬果各有其性味，如果盲目进食性味偏寒凉的“膳食纤维”反而会损伤脾胃，推动力不足，进一步加重便秘。对于小儿便秘，推拿是比较简单常用的方法。可先搓热双手，再顺时针摩腹100次，接着清大肠200次，按揉合谷、足三里各50次，以健运脾胃、清利肠道。

德叔养生药膳房 健脾润肠煲

材料：猪瘦肉300克，白术10克，麦冬10克，生姜2-3片，精盐适量。

功效：益气健脾，养阴生津。烹制方法：诸物洗净，猪瘦肉切块，放入沸水中焯水；将上述食材放入锅中，加清水1750毫升（约7碗量），武火煮沸后改为小火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。

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。

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”。

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。

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 ——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浈江区、武江区、曲江区城市居家养老服务试点建设运营经费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试点建设运营。据了解，社区居家养老服务试点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武江区惠民街社区居家

养老服务点中心，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

东莞福彩育苗计划 十年惠及三千困难青少年

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 辜屏）

晚晚好彩·福彩 A7

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52万元。

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

明天去看房

（下）

插图：采采

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，就得撸起袖子干。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，去了后只能和孙女住一间房，孙女已上小学，许老头怕影响孙女的学习，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。

许老头没想到好运会突然降临，心心念念的大奖竟然砸到自己头上。

“老许，祝贺啊，中了二等大奖。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？”

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笑脸绽成一朵花。（熊燕）