

纠正口呼吸，信医生别信“神器”

口呼吸只是症状，真正要关注的是藏在背后的疾病

健康提示

据报道，江苏常州一5岁男童爱张嘴睡觉，于是家长买了“封口贴”，想让他闭嘴睡觉，结果导致孩子呼吸更加困难。经查，男童的腺样体肥大，必须进行手术。

不少家长担心，长期口呼吸会使孩子面部变丑、牙齿畸形、影响睡眠质量，进而影响孩子发育、智商，于是跟风买了“封口贴”。记者在一些网购平台发现，销售量“10万+”的相关店铺不在少数。

对此，专家表示，儿童口呼吸若由疾病引起，并不会被贴在嘴上的胶布所“治愈”。对于因疾病导致呼吸不畅的儿童来说，使用封口“神器”只会雪上加霜。

口呼吸属特殊或异常状态

不久前，“长期张嘴呼吸容易导致面容变丑”的词条上了热搜，其配文指出长期张嘴呼吸会导致上颌变长、牙齿外龅、嘴唇变得厚而短、眼裂增宽，同时附上对比图，让不少家长感到十分焦虑。

“正常人是通过鼻腔呼吸，而口呼吸顾名思义，就是指用口腔进行呼吸。”天津医科大学总医院儿科主任医师阚璇表示，正常状态下所有人正常的呼吸模式都是鼻呼吸，口呼吸是一种特殊或异常的状态。

口呼吸之所以会让人变丑，是因为人在口呼吸时，为了打开口腔通道，舌体会后坠下沉，长时间这样，原本应往前、往下发育的下颌骨就可能受限



后缩，导致舌头无法贴在上颚，颊部肌肉和舌头肌肉之间的力量均衡被打破，进而造成面部骨骼发育不正常，致使面部变长且狭窄。

除此之外，口呼吸时气流长期冲击牙齿，这会导致牙齿排列不整齐、咬合不良、牙弓狭窄、上前牙前突。

这一套“组合拳”下来，不仅拉低“颜值”，还会影响儿童的生长发育。长期口呼吸使得孩子睡眠时呼吸不畅、缺氧，影响其睡眠质量，进而影响生长激素的分泌，造成儿童身材矮小、体重偏轻或过度肥胖。

睡眠时缺氧，会导致孩子体内血

氧饱和度长期不足，久而久之会导致其白天注意力不集中、反应迟钝、记忆力下降、学习困难等问题。正常用鼻呼吸时，空气通过鼻腔过滤进入人体

呼吸道。而用口呼吸时，空气直接进入孩子口腔，这就增加了呼吸道及口腔感染细菌和病毒的机会。

口呼吸大多由疾病所引起

了解到口呼吸的危害，许多家长急于找到纠正的办法，其中不少人给孩子买了“封口贴”。

在网上，该产品被奉为封口“神器”。其实，它就是贴在嘴上、形状各异的胶布，其原理是用物理的方法直接把孩子的嘴“粘”起来，强制其闭紧嘴巴、只能用鼻子呼吸。

这种“简单粗暴”的方法真的有效吗？

“其实，口呼吸并不是一种疾病，而是一种症状，多数情况下它是由于疾病引起的。”

目前保守治疗和手术治疗腺样体肥大都能取得良好的效果，具体采用哪种治疗手段，还需医生根据儿童的情况进行判断。当疾病被治愈后，口呼吸症状也随即得到改善。

对于非呼吸阻塞疾病造成的口呼吸，口腔科医生会帮助判断孩子是否存在颌骨发育异常、牙齿咬合不良等问题。专业医生会根据需要，给孩子配戴定制矫治器，通过专业治疗阻断口呼吸。

家长也可以在家给孩子进行一些训练，辅助改善孩子的口呼吸。比如，鼻孔呼吸训练，让孩子有意识地闭嘴呼吸；唇肌功能训练，通过抿嘴、吹肥皂泡、吹乐器等，增强唇部肌肉功能和力量。

发现症状及时去医院就诊

想判断孩子是否有口呼吸问题并

不难，只要在孩子睡觉时，用手或纸条放在孩子嘴巴处，感受是否有气流呼出，若有就是口呼吸。如果孩子只是单纯张嘴，但没有用嘴呼吸，只能算作习惯性张嘴。

此外，家长还可以注意观察孩子白天的精神状态，有的孩子明明睡了八九个小时，但白天依然感觉很困，这时家长就要有所警觉。有的口呼吸孩子，还会出现龅牙、牙龈露出等明显的样貌改变。

“家长一旦发现孩子口呼吸，要立即带孩子去专业的耳鼻喉科、口腔科或儿科就诊，及时发现引起口呼吸的原因。”阚璇说，一旦明确病因，就需要及时治疗，这样才能从根本上改善口呼吸的症状。

在阻塞呼吸的上呼吸道疾病中，腺样体肥大是导致孩子口呼吸的常见原因。腺样体和扁桃体是同源组织，在孩子出生后，腺样体会随着年龄增长逐渐增大，一般3岁多到6岁是增大的高峰期，青春期以后会逐渐萎缩。

腺样体位于鼻腔和咽中间的拐角处，从鼻子或口腔进入气管的空气都要通过此处。反复受到上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎、扁桃体炎等炎症刺激，就会引起儿童腺样体过度增生，阻塞气体通道。腺样体增生又会引起周围组织出现炎症，如此形成恶性循环，而腺样体又无法自然萎缩。

目前保守治疗和手术治疗腺样体肥大都能取得良好的效果，具体采用哪种治疗手段，还需医生根据儿童的情况进行判断。当疾病被治愈后，口呼吸症状也随即得到改善。

对于非呼吸阻塞疾病造成的口呼吸，口腔科医生会帮助判断孩子是否存在颌骨发育异常、牙齿咬合不良等问题。专业医生会根据需要，给孩子配戴定制矫治器，通过专业治疗阻断口呼吸。

家长也可以在家给孩子进行一些训练，辅助改善孩子的口呼吸。比如，鼻孔呼吸训练，让孩子有意识地闭嘴呼吸；唇肌功能训练，通过抿嘴、吹肥皂泡、吹乐器等，增强唇部肌肉功能和力量。

夏季饮水有讲究 你的水喝对了吗

气温渐渐爬升，高温天气让人体出汗明显增多，喝水补水成了夏季重要的“养生”。那么，夏季怎样喝水才是健康有效的呢？

“夏天气候炎热，高温状况下过多的汗液分泌和盐分丧失，会带走大量体液，容易导致中暑。”中南大学湘雅二医院中西医结合科主治医师毛丹说，夏日饮水要少量多次并及时补充盐分，以保持或重建机体的水盐代谢平衡。

毛丹表示，不要等到口渴时才饮水，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水。每曰应足量饮水，可以在三餐之间适当多饮水。高温环境下作业者、运动员、感冒患者、泌尿系统结石患者、便秘患者等，应补充更多的水分。

人体汗液中含有大量的盐分，夏季出汗量大，容易使身体丢失大量盐分，导致电解质失衡。夏季出汗后，可适当饮用淡盐水。另外，在空调房内应多饮用温开水。

夏季饮水有讲究。夏季饮水最好将水温控制在10℃左右，可达到降温解渴的目的。夏季人体体温较高，如大量饮用冰水会使胃肠黏膜突然遇冷，引起毛细血管收缩，易导致胃肠不适甚至腹泻。

夏季饮水最好坚持少量、多次的原则。一次性、快速、大量地饮水看似潇洒，实际上很不合理。人体大量出汗后，在短时间内快速喝下大量水，会使细胞迅速膨胀，可能引起低钠血症，出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状。

另外，应避免用饮料代替喝水。夏季很多人爱喝各种果汁、碳酸饮料等，但是这些饮料几乎都含糖，喝太多可能导致血糖升高。饮料不宜多喝，更不能作为日常水来饮用。

高温来袭

防暑降温这样做

当前，全国各地陆续进入高温酷暑时节，多地局部将高达40℃。炎炎夏日，如何做好防暑降温工作？国家卫健委组织专家对此进行了解答。

外出防晒

尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留，非必要时不要在上午10点后、下午4点前在高温暴晒下长时间行走或强体力劳动。如果必须外出，应做好防晒措施，如穿浅色、宽松的衣服，戴凉帽、太阳镜，打遮阳伞，涂抹防晒品。一旦出现头晕等不适，尽快选择阴凉、通风处休息，及时补充水分。

老年人、儿童、孕妇、体弱者以及呼吸系统、心脑血管等疾病患者应避免在午间高温时段外出。

室内防暑

室内保持通风，可借助在地上洒水，使用电风扇、空调来降温，但空调温度不宜过低。老年人不要为了节约电费或者体弱多病怕受风寒，而穿长衣长裤待在家中，导致室内中暑。

在空调环境中工作、生活，每天应抽出一定时间到室外活动，进行耐热锻炼。

健康生活

多喝水，减少高脂饮食，增加富含优质蛋白、维生素等的食品摄入，如蛋、奶、蔬菜和水果等，控制高糖、酒精饮料饮用和冰镇品食用。

保持充足睡眠，睡觉时避免空调和电风扇直吹。家里常备防暑降温药，如十滴水、风油精，按药物使用说明正确使用。

为什么会发生中暑

在高温环境下，人体的体温调节功能出现障碍，产热大于散热，体内热量蓄积过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱，会产生一系列中暑症状。此外睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等，都是中暑常见的诱因。

出现中暑症状时，首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精，或服用十滴水、藿香正气水等；如果体温升高，可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部，或用30%酒精擦浴直至皮肤发红；如果出现重症中暑症状，一定要立即拨打急救电话，及时将患者送到医院进行救治。



怀旧不只有伤感的好处

处境不佳时容易怀念过去

从17世纪到20世纪中叶，怀旧心理一直被学界认为是由思乡病带来的痛苦、甚至病理性的体验。直到20世纪末，西方学者才将怀旧和思乡病区分开来，他们开始注意到怀旧的积极作用，并将怀旧定义为一种正面情绪。

既然戴上一次性手套也难减“油腻”，那么我们还需要戴手套吗？

其实，在接触食品时，戴一次性手套起的最大作用并非防油，而是为了阻隔细菌。日常生活中，我们的手指上不可避免地会沾上一些细菌，使用聚乙烯材料制成的一次性手套，可以起到阻隔细菌的功效，达到健康饮食的目的。

值得注意的是，在使用一次性手套时，要尽量购买由正规厂家生产的产品。劣质的一次性手套可能是用可回收废料制备的，不仅性能大打折扣，还可能含有有害物质。

其一是因为对当下个人处境的不满，让人们怀念过去。改变当

下是很困难的，但从过去的岁月中寻找幸福快乐的时光则很容易。过去无法改变，它由一系列确定的事件组成，但人们可以通过过滤掉其中艰难、不开心的记忆，从中选择自己想要的美好回忆，从而暂时忘记当下的烦恼。

其二是由于对未来感到担忧，让人们更愿意通过怀旧获得确定感。当个人处境不佳时，人们就容易出现负面情绪，此时大家都希望回到那个确定的过去。

那么，怀旧能给人带来哪些好处或提供哪些帮助？

首先，怀旧有助于缓解人们的孤独感。当人们怀旧时，怀念的不只是过去的事物，还有一起经历和体验这些事的人以及那些人与人之间温馨而美好的情感联结，而这些能够满足人们对归属感的本能需要。维尔德舒特研究表明，具有怀旧感的人能表现出更好的社会联结性，他们可以感受到更多的人际交往能力。

其次，怀旧能给人带来积极的情绪体验。美国北达科他州立大学心理学家斯蒂基特博士通过实验发现，怀旧可以让人情绪变

好。在实验中，部分受试者听了一些过去的流行歌曲，并读了一些自己喜爱的歌词，由此激发了他们的怀旧情绪。相比未听歌曲也未读歌词的受试者，他们更能感觉到生活的意义。

再次，怀旧有助于消解人们对死亡的恐惧。通常年龄越大越喜欢怀旧，这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返、生命是一场不可逆的旅程时，内心必然是惶恐不安的。怀旧能够让人反复体验童年的美好、青春的欢愉，构建出积极的生命意义，从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面影响。

最后，怀旧能提高人们对于自我的认同感。美国马萨诸塞大学心理和脑科学系教授苏珊·克劳斯·惠特伯恩提到，在记忆里塑造和重塑自己生命故事的过程，可以让人们更加明白自己是谁。怀旧可以让人们与过去的自己建立联结，让人们知道自己是怎样一路走来的，让人们更加确认自身的存在，也更加认同自己。

心理健康



小龙虾常居外卖畅销榜头位，是不少人必点的深夜美味。但有一个问题让很多食客疑惑：吃小龙虾时明明戴着手套，可还是被沾上满手油，这是为什么？这会给我们的身体带来危害吗？

目前，市售的一次性手套主要有乳胶手套、聚氯乙烯(PVC)手套和聚丙烯(PE)手套3种。其中，乳胶手套主要被用在医药和科研领域，聚氯乙烯手套因其耐热性低、添加了增塑剂，

(本版图文均据新华网)