



01 每天有效刷牙两次

每天至少刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。

水平颤动拂刷法

后牙牙面及牙龈交界处，二牙向一牙，牙与牙的约呈45度，轻触加压，前磨牙及磨牙依次左右，然后将牙刷向牙齿转动，上下拂刮。

选用保健牙刷，并及时更换

刷毛小，刷毛尖，刷毛直，一般为10-12束长，3-4束宽，刷毛软硬适度，顶端磨圆或每两个以上更换一齿牙刷。

牙线、牙间刷用起来 清洁牙间隙没商量

牙线能有效清除牙缝间的食物残渣，改善食物滞留，定期清洁牙缝，可以有效预防龋齿和牙周病。

02 提倡使用含氟牙膏

二次以上的儿童每次用量为米粒大小。

成人每次刷牙只需要米粒或0.5-1厘米的膏体。

03 健康饮食保护牙齿

科学吃糖，进食后立即漱口或喝水，睡前刷牙不能与进食。

04 定期进行口腔检查

两个“一”要牢记

每年至少一次的口腔健康检查，最好每年一次洁牙（洗牙）。

05 不要带着口腔疾病怀孕

计划怀孕前应主动接受口腔健康检查，避免在怀孕期间可能为发生口腔炎症，而带来治疗不便的风险。

06 孩子口腔健康是家长的责任

从出生开始，家长应为婴幼儿清洁口腔。

儿童学习刷牙，家长应帮助和监督孩子刷牙，监督孩子刷牙，但不能代替。

帮助孩子尽早戒除吮拇指不良习惯。

乳牙龋病应及时治疗。

07 为适龄儿童进行窝沟封闭

做完窝沟封闭的小朋友，每天仍要认真刷牙哦！

窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。

08 牙齿缺失应及时修复

不论失牙多少，都应及时进行义齿修复。

活动假牙：同时义齿、全口假牙。

固定修复：固定桥、种植义齿。

慢病造成的死亡数已经占到我国总死亡数的85%以上，提升公众健康素养，有助于疾病防控，实现“不得病、少得病、晚得病”。

燃烧你的卡路里吧

本报记者 赵 昂

慢病造成的死亡数已经占到我国总死亡数的85%以上，其中心脑血管病又是慢病的一个主要病种，它造成的死亡占到一半以上，而且这一比例从进入本世纪以来就在快速增长。”9月18日在京举行的世界公众科学素质促进大会——健康素养促进疾病防控分论坛上，中国工程院院士、中华预防医学会会长王陇德说，“慢病的流行不仅造成国民健康和生命的损失，而且造成了沉重的经济负担。”

健康素养促进疾病防控分论坛，是此次世界公众科学素质促进大会的29个分论坛之一，只在促进我国公众健康素养提升。与会专家学者纷纷表示，提升公众健康素养，有助于全民健康和疾病防控。

在王陇德看来，生活条件变好后，很多人并不能科学合理地掌握膳食结构和数量，居民高热能食物，例如肉和油脂消费量快速增长，而谷类食物消费量明显减少，一些人对于水果和蔬菜摄入过少，导致一部分居民热能过剩，以至超重和肥胖。另外，车轮的普及，让许多人缺乏锻炼，特别是年轻人。“公园里面跳操的基本都是老年人，上班族锻炼率是人群里面最低的人群，中年人积聚了大量的中风和慢病风险。”国家体育总局的数据也显示，在2015年，我国经常参加体育锻炼的人群只有三分之一。

“中国的交通工具从自行车变成汽车，中国人盐摄入量是世界卫生组织推荐量的两倍。”吉拉尼表示，包括大量食用快餐和甜味剂食品，久坐不动的生活方式，对于健康都是挑战。

“上下班路上坐车各一小时，午饭晚饭吃外卖，经常喝奶茶，晚上追剧熬夜，很少去锻炼……”这是北京上班族周先生的平日生活，不锻炼的原因则是“工作忙没时间”，点外卖的原因则是“中午公司没食堂，晚上下班晚懒得做”，对于30岁出头的周先生，“觉得自己还年轻，没事儿”。直到上一次公司体检，才发现身体有多项指标超标。

对基本健康素养缺乏了解，缺少自控能力，不能合理饮食和锻炼，正让慢性病向中年人蔓延的趋势。我国中风患者的首次中风平均年龄，足足比美国低了10岁。

“暴饮暴食是一种缓慢的中毒，它会导致肥胖，现在被认为跟多种疾病的根源有关系。”吉拉尼说，在毒理学家看来，没有一样东西是没有毒的，关键在于适量。“解决肥胖和慢性疾病的办法，其中一个就是怎样减少卡路里。”

健康的饮食应该是什么呢？王陇德建议，每天要吃5种蔬菜水果，喝牛奶，吃坚果，牛奶可以补钙，坚果有软磷脂和微量元素，富含植物蛋白的豆腐可以与动物蛋白结合起来摄入。限制红肉，限制高能量密

度食物，避免含糖饮料，并控制饮酒，因为酒类饮品热量很高。“二两白酒含有多少热能？很多人不知道，糊里糊涂喝。”对于不同食物的搭配，王陇德以网球大小为例，“每天10个网球，不超过1个网球的肉，2个网球的主食，3个网球的水果，4个网球的蔬菜。”

每天吃什么很重要，怎么吃，吃多少也很重要。“我们需要向动物学习，只在饥饿的时候进食，好吃的食物我们即使不饿也吃。只有饿的时候才吃饭，在你的胃满之前就停止了，不要吃太饱。20分钟之后你的大脑才意识到你的胃已经满了，假如说你吃得太快，10分钟就吃完的话，那就吃太多了。”吉拉尼说，对于许多年轻人喜欢的深夜食堂，吉拉尼也不鼓励，“有些人在晚上吃夜宵，那就吃多了，这是夜食综合征。”

管住嘴后还要迈开腿。王陇德建议，运动锻炼，坚持每周三次、每天半小时以上，使心血管系统得到锻炼，并且要加力量型的锻炼，因为肌肉流失是人衰老的重要原因。65岁以上的老人每周也要做2到3次8-10种的力量锻炼，力量锻炼了，既延缓了肌纤维的消失速度，又使现存的肌纤维增粗，身体的功能自然会好。“锻炼是保健第一要素，关键是形成习惯。形成习惯以后，不做自己还会着急。”

运动锻炼对于预防慢性病的效果也是明显的，以糖尿病为例，“如果每个人每天用30分钟做适当的锻炼，降低体重，糖尿病发生率会降低58%。”新加坡国立大学工程学院医药工程系主任詹姆士·戈赫教授说。

“我们每个人自己，就是健康的第一责任人。”王陇德说，因为没有人能代替自己去吃饭和锻炼。

实现“不得病、少得病、晚得病”

“健康素养”作为上世纪70年代由美国学者提出的概念，历经40多年的研究，“研究的视角从最初的医疗环境视角逐步扩大到公共卫生视角，关注的人群从最初的患者群体扩大为普通公众，研究的内容从最初的医疗领域发展到更广泛的健康范畴。”中

国健康教育中心主任李长宁说。

根据世界卫生组织在2013年于芬兰召开的第八届全球健康促进大会上达成的共识，健康素养是健康的主要决定因素，与群体的发病率、死亡率、健康结局、平均期望寿命高度相关，是群体健康状况的一项较强的预测指标。提升公众健康素养可有效减少健康不公平，显著降低社会成本，政府应将高水平健康素养作为卫生和教育政策的一项明确目标，倡导将健康素养纳入公共卫生政策。

目前，许多国家都将提升公众健康素养，作为提升全民健康的重要公共卫生政策。戈赫表示，在该国，学校的前10年教育，包括小学和中学，学校都有健康教育内容，在小学是必修课，在中学则以活动形式呈现。健康教育意识从学校开始培养，有助于提升公众对健康的责任感，修正其生活方式。“新加坡政府已经意识到，人们的生活方式与疾病的产生是紧密相关的。”

李长宁则表示，要解决我国的健康问题，提升公众健康素养是一项重要而急迫的任务。“提升健康素养有助于全面提升人群健康水平，实现‘不得病、少得病、晚得病’，有利于缓解人民群众的健康服务需求不断增长和卫生资源供给总体不足的矛盾，有利于缩小不同地区、不同人群之间的健康差距，促进健康公平。”在李长宁看来，近年来我国慢性病高发，新发再发传染病时有流行，伤害发生率仍维持在较高水平，提升公众健康素养有利于从根源上降低慢性病、传染病和伤害的发生。

目前，“居民健康素养水平”成为健康中国建设的13个主要指标之一。从2012年起，我国开展了连续的、全国范围的、大样本的居民健康素养水平监测，至今已持续6年。监测结果显示，中国居民健康素养水平从2008年的4.48%，2012年的8.80%提升到2016年的11.58%，呈稳步提升态势。

热 点 关 注

建立一个没有意外妊娠的世界

每年9月26日是世界避孕日，在2018年世界避孕日即将来临之际，一场以“爱，不冒险”为主题的世界避孕日青年辩论会在京举行，呼吁年轻人提高避孕意识并为自己的避孕和生殖健康做出负责任的选择。

作为一个国际性纪念日，世界避孕日的愿景是“建立一个没有意外妊娠的世界”。数据显示，中国每年人工流产多达1300万人次，其中25岁以下女性占一半以上，大学生成为人流“主力军”。《大学生性与生殖健康现状调查报告》显示，在有性行为的女性人群中，10.1%有过怀孕经历，重复怀孕比例为3.2%；在有性行为的男性人群中，11.8%曾造成对方怀孕。很多学者普遍认为，导致重复流产的原因主要是：年轻育龄女性避孕意识淡漠或对避孕方法的认识存有误解。

意外妈妈到底该由谁来负责？北京邮电大学的同学们认为“意外妈妈应该由男性负责”；男生的避孕手段相较于女生往往更加便捷，男性安全套的普及比女性避孕方式的普及更加广泛，调查发现，使用安全套避孕的有五成。北京师范大学的同学们则认为“意外妈妈应该由女性负责”，除了在男女平等、生育权等方面女性也掌握一方权利，从实际避孕效率上讲，女用短效口服避孕药避孕成功率高达99%，相较于95%成功率的避孕套，成功率更高。

原北京妇产医院产科主任医师、美中宜和妇儿医院特聘专家张素云指出，当年轻对于避孕和性知识的了解，多通过网络途径获得，其中很多都是错误的，实际上不同避孕方式各有利弊和适应人群。复方短效口服避孕药服用更加简单、安全，是一个较为成熟的避孕方法，经过不断的改进后，激素含量降低了很多。另外安全排卵期、体外射精避孕都有一定局限性。不再考虑生育的女性可做输卵管结扎术，男性做输精管结扎术。提倡大学生每次性行为要带避孕套，不仅是避孕，更有预防性病、艾滋病等疾病传播的意义。因此，预防意外妊娠，男女双方应当共同负责。

(魏文)

爱护牙齿 从小做起



九机构联合倡议食品行业减盐、油、糖 控制慢性疾病危险因素

力量，目前，食品行业已经在“三减”方面做了许多有益的探索和实践。九家机构联合倡议全行业能更加积极地行动起来，将“三减”纳入企业发展战略，更好地承担起落实“三减”、促进人民健康的社会责任。

九家机构联合倡议食品行业积极探索有助于消费者控制盐、油、糖摄入的产品策略和传播策略；强化产品研发，加强生产过程中对盐、油和添加糖含量的合理控制，开发适应消费者口味和健康需求的“三减三健”倡导，呼吁食品行业行动起来促进“三减”的落地，促进公众健康水平的提高，助力“健康中国”。

《倡议》提出，食品加工和餐饮业是公众食物的重要提供者。积极倡导“三减”，控制慢性疾病危险因素，促进人民健康，食品行业是不可缺少的重要

力量。目前，食品行业已经在“三减”方面做了许多有益的探索和实践。九家机构联合倡议全行业能更加积极地行动起来，将“三减”纳入企业发展战略，更好地承担起落实“三减”、促进人民健康的社会责任。

九家机构联合倡议食品行业积极探索有助于消费者控制盐、油、糖摄入的产品策略和传播策略；

强化产品研发，加强生产过程中对盐、油和添加糖

含量的合理控制，开发适应消费者口味和健康需求的“三减三健”倡导，呼吁食品行业行动起来促

进“三减”的落地，促进公众健康水平的提高，助

力“健康中国”。

“三减”的最终实现有赖于消费者主动采取科学理性的消费行为。这需要社会各界的共同努力，通过健康传播逐步引导公众养成口味清淡的饮

食习惯，指导消费者做出更有利于自身健康的智慧选择。

《倡议》希望食品行业能够：通过完善和创新的

包装标识等方式，帮助消费者更清晰地了解产

品的盐、油、糖等含量；积极与社会各界合作开

展健康教育，例如加强对消费者关于食物份量的传

播，帮助消费者学会阅读食品标签，并根据有关信

息选择适合自己的食物等；在相关营销和市场活

动中，逐步融入“三减”理念和营养知识等相关内

容，例如加大“三减”产品的宣传推广力度等，积

极参与和支持国家关于“三减”的策略和行动，

如：全民健康生活方式行动、《中国居民膳食指

南》的推广应用，以及《国民营养计划(2017—2030年)》的落地和实施等。

(笑阳)

烟台着力培育医药健康产业

本报讯 (记者杨明清 通讯员宋洁)2018医药创新发展国际会议日前在烟台举行。本次会议由烟台市政府与中国药学会、中国医药创新促进会共同主办。会议以“创新、合作、投资、共赢”为主题。汇聚了海内外上百名医药专家，共同探讨医药健康产业发展趋势，为该市医药健康产业快速发展提供了有力支撑。

烟台医药健康产业具有良好的发展基础。记者从烟台市食品药品监督管理局了解到，截至2017年底，全市共有规模以上医药健康企业300余家，拥有境内上市公司14家，过亿元生产企业26家，5家企业进入全国医药百强。去年全市医药健康产业实现总收入735.18亿元，同比增长12.2%。目前，全市在研的创新药物有98种，16种新药列入国家科技“重大新药创制”专项，27种新药在国内外进入临床研究。

为进一步促进烟台医药健康产业转型升级，打造国内外具有较强影响力的国际生命科学创新示范区，烟台制定了《烟台市医药健康产业培育发展推进方案》，以扩充总量、优化结构为主线，以生物制药、化学

创新药、核药等为重点，坚持特色化、精准化、差别化和规模化的发展思路，推进医药健康产业向智能化、服务化、高端化、生态化转型升级，加快形成具有区域特色的医药健康产业体系，把烟台建设成全省、全国重要医药健康产业聚集区。力争到“十三五”末，全市医药健康产业主营业务收入突破1000亿元，年均增

长15%以上。

同时，烟台市市委、市政府把医药健康产业作为应对城市竞争的核心产业，出台了一系列奖励扶持政策，对创新药械研发、仿制药一致性评价、国际国内认证、药品现代物流等方面给予50-500万元不等的奖励或补贴，对引入核心技术、配置核心研发团队的，给予最高1亿元资助。

首批“共享轮椅”入驻海南4家医院

手机扫码借用1小时内免费

以前患者使用轮椅需办理租借手续，但手续繁

琐且受工作人员时间的限制，经常出现病人想租租

不到或想还不了的情况。为了改善患者就医体验，

海南省人民医院根据海口市政府有关部署和相关企

业合作，启动了“共享轮椅”的便民惠民项目。

目前，市民通过手机支付宝扫码就可借轮椅，首

次使用需同意授权芝麻信用，芝麻信用600分以上免押金。使用结束后，将轮椅放回任何一个“共享轮

椅停放点”，将锁头黑色感应芯片朝上扣回卡槽即

可，支付宝自动扣除相应费用。

此外，共享轮椅有专人定期消毒和维护，以最大

程度保证患者的使用安全。

在收费方面，每天免费使用1小时，超过1小时

时，按照2元/0.5小时收费，不足半小时按半小时收

费，全天使用收费封顶20元。

“共享轮椅便民惠民项目，补充了医院非常紧缺的

轮椅设施，极大满足了医院里特殊人群的就诊需求。

“