

## 社区报 | 问晚报

## 一般多大年龄会长智齿



市民林女士问:最近一段时间一直被智齿的痛困扰着,一般多大年龄会长智齿?智齿长多久,为什么有的人不长智齿,有的人到20多岁还在长?

网友“792512”回答:智齿是指口腔内最里面的第三磨牙。因为第三磨牙在20岁左右萌出,人的智力发育正好在此时成熟,所以叫智齿。

古代人类是依靠生食粗糙的野生植物及动物肉而生存的,因此需要有32颗牙齿和硕大的颌骨,后来经过几百万年的演变,随着生物的进化,社会的进步,食物也日趋精细,人的牙齿变得圆钝,颌骨也退化变小,这时仍要排列32颗牙齿,自然就会拥挤。

现在的人有的已经不长智齿,只长28颗牙(门牙8颗,尖牙4颗,前磨牙8颗,磨牙8颗)。但还有部分人仍会长智齿,由于智齿是在28颗牙萌出数年之后才开始长,所以常常就没有它们的位置,造成萌出困难,导致智齿阻生,故萌出时常疼痛难忍,局部红肿发炎,医学上称之为智齿冠周

炎,轻者局部疼痛,面部肿胀;重者局部出现脓肿,张口受限,进食困难,全身发热,甚至并发颌骨髓炎。

那么,对于是否应该拔除智齿,智齿的拔除或保留是根据智齿阻生的程度、方位(近中、远中、颊向、舌向位等)和它有无咀嚼功能、是否经常发炎等情况来决定的。发生下列情况和并发症的智齿应予拔除:1.没有咀嚼功能,且经常咬破颊黏膜的颊向位阻生智齿,有可能成为导致颊黏膜癌前病变的病灶牙,应早期拔除。2.经常并发急、慢性冠周炎的低位垂直阻生牙,影响健康者,应予拔除。3.近中倾斜阻生智齿,虽暂无症状,但根据观察发现,有45%的与阻生智齿相邻的第二磨牙的远中邻面牙颈部,被此类阻生牙顶成龋齿。为了保护有重要咀嚼功能的第二磨牙,主张早期拔除此类阻生牙。对于其他牙位正常、有咀嚼功能的智齿,或虽阻生无功能,但无不适、发炎、龋坏等并发症者,一般都可以保留。

## 年糕和糍粑有什么区别?



市民白女士:逛街时看到路边有卖糍粑的,怎么看糍粑跟年糕长得像,它俩有啥区别?

网友“shaomei-盐湖”回答:年糕是用米粉做的,可以是糯米粉,也可以是粳米粉;糍粑是用糯米(事先不磨成粉)做的,把煮熟的糯米反复捣成均质。

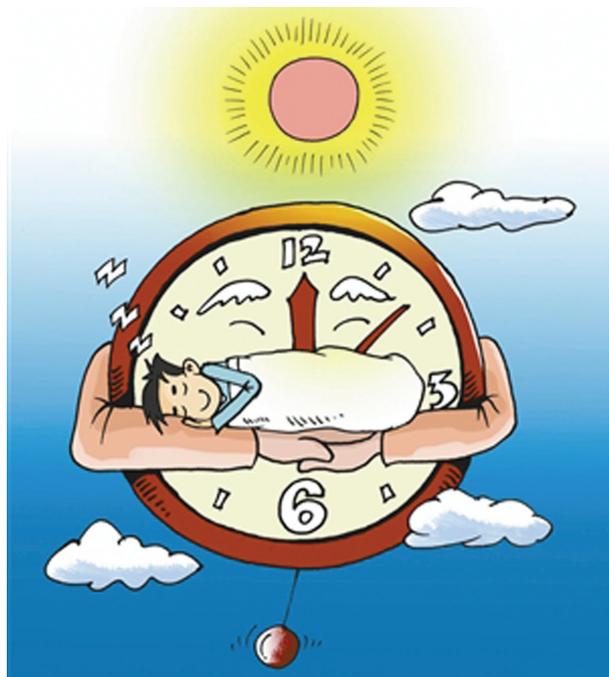
网友“领头羊的狮子”回答:糍粑和年糕都是用糯米(或糯米+粳米,根据软硬喜好而定,糯米多则软)做成的一种食品。糍粑是把米蒸成饭

后趁热放到石臼舂,一直舂到看不到有粒状的饭了再用手揉成斗笠形状的成品糍粑。年糕有种是直接生用的米用石磨磨成粉(不过现在都用电打的,又快又好),和水,做成形状后或炸或蒸,南方多见,油炸的那种也有称之为馓子的。其实有些地方,比如湖北、湖南东南部和江西等地,也有把这两种食品都称为年糕的,因为年糕以前是称为“粘糕”的,而糍粑实在是“粘”。

# 午睡不宜过长否则就会头晕这是真的吗?

小伙伴们!建议午睡时间一般以一个小时为宜

## 午睡不宜过长否则头会晕



网友“蓝色月光”问:我有睡午觉的习惯,每次睡醒都会觉得头晕呼呼的,同事说我是睡的时间太长了。

果壳网上回答:午睡不宜久,如果睡时间长了,进入深度睡眠,不但会造成遗忘,而且醒来时就会感觉十分疲惫,昏昏欲睡。美国的一个睡眠研究小组解释了在这项研究发现,一个人无论白天黑夜,都在不断遗忘。白天,我们睁着眼睛的时间越长,我们的意识就越不清楚,就会开始遗忘当天发生的事情,就像电脑清理临时文件,以提高整体运行速度。黑夜,深度的“眼动睡眠”让脑部一些重要区域关闭,也会造成遗忘(遗忘当天新产生记忆的40%)——就像电脑在重启过程中强制清除内存。

醒着的时候会遗忘,睡深了也会遗忘,而能用来保存记忆的,就只剩下浅浅的睡眠。所以说,午睡的好处很多,一方面可以有效地把你的短时记忆转存为长期记忆,另一方面帮助你“轻装上阵”,大大提高下午的工作效率。

所以午睡不宜久,如果睡

时间长了进入深度睡眠,除了上面提到的“转存”问题外,如果一个人被从深度睡眠中吵醒,他就会感觉十分疲惫,昏昏欲睡。

午睡也有技术含量,午睡最好在起床后8小时左右进行,但是不要晚于下午3点30分,否则会让你晚上睡不着觉。另外,为你的午睡预留出30分钟时间,但最好不要超过1小时。这么做首先是考虑到了不同人需要不同的入睡时间;另外,这个时间可以保证你既完成了“转存”,又不会进入深度睡眠。

网友“小酒窝0625”回答:饭后不宜立即午睡,吃饱午饭后,消化机能正处于旺盛状态,胃囊盛满了食物,此时立即躺下午睡,会增加胃的负担,影响肠胃消化,不利于食物吸收,长期这样会引起胃炎、胃扩张、胃下垂等疾病。最好是吃完午饭稍事活动后再睡。午睡时间不宜过长一般以一个小时为宜,时间过长,反而使人醒后无精打采,久而久之,易养成嗜睡、懒散等不良习惯。

## 牛奶与香蕉同食会拉肚子吗?



市民白女士问:妈妈经常说喝完牛奶再吃香蕉会拉肚子,这是真的吗?

果壳网上回答:牛奶和香

蕉一起食用并不会引起腹泻,相反,牛奶和香蕉一起当早餐是一种很健康的搭配。如果偶尔有腹胀腹泻的情况,很可能是牛奶中的乳糖引起的乳糖不耐受导致的,与香蕉没有关系。网上流传的很多不能与牛奶一起食用的说法也是没有科学依据的。只要两者都是正常干净的食物,混在一起吃并不会让人食物中毒。相反,多样化的膳食结构,均衡地获取营养才更有利于健康。

怀疑为知识之钥匙,生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么,生活中我们总是遇到这样那样的问题,那就来参加“问晚报”吧!我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发问解惑的最佳平台。郑州晚报记者柴琳琳

## 下期问题早知道

- 1.喝酸奶究竟能不能减肥?
- 2.“致癌植物”能不能养?

## 参与方式

- 1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。
- 2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(chailinlin12@163.com),请标清楚是哪一个问题的答案。