

成人整牙別太衝動

提起整牙，大家首先想到的往往是青少年，然而近年來成人整牙逐漸多了起來。整牙為的是美觀和健康，但這背後也存在一些行業亂象和認知誤區亟需解決和澄清。

很多成人加入整牙大軍

在首都醫科大學附屬北京口腔醫院牙齒正畸中心，記者看到，來整牙的有不少成年人。32歲的媛媛初為人母，正在計劃整牙，“我牙齒有點前突，塗口紅不好看，聽說牙齒正畸能改善臉型。”35歲的張先生因為牙齒咬合不好，吃東西嚼不爛，被同事取笑，不得不來整牙。

北京的唐女士佩戴牙齒矯治器已有一年多了，花費了3.8萬元。“我知道自己牙齒咬合不好，其實早就有計劃整牙，但前三次都因為一些原因擱置了”。唐女士回憶，她第一次有整牙的念頭是在大學時期，但因費用太高放弃了，後來兩次又因為害怕拔牙、備孕等原因沒有做。“整牙這一年來，我每次來診所，都能看到不少成人也在整牙。我的牙科醫生說，他原來主要給青少年整牙，現在專門給成人正畸。”

首都醫科大學附屬北京口腔醫院正畸科副主任謝賢聚介紹，牙齒正畸發展早期，普遍以青少年為主，不過科學家很快發現，牙槽骨是個可以終身改建的組織，所以現在成人正畸越來越多。“目前在我們醫院門診，成人矯正占到30%左右，還是很高的。”

第三次全國口腔健康流行病學調查顯示，人群中牙齒錯頰畸形發病率約為49%，較20世紀五六十年代明顯增加。另有調查顯示，亞洲成年女性中50%有明確需要正畸治療的體徵，29.2%適合正畸治療。然而，當下我國正畸市場存在價格參差不齊、醫生資質虛假、投訴率高等亂象。就拿隱形矯正來說，市場報價從4萬~12萬不等。一些收入不高的年輕人甚至舉債正畸，但結果却不如想得美好，牙槽骨吸收、牙間隙變大、下巴後縮變短等問題，讓一些人不得不二次修復，有的傷害甚至完全不可逆。

對此，謝賢聚擔憂地說，很多患者在選擇牙科醫院時，最看重費用是否便宜，於是給了黑診所可趁之機，牙科事故頻發。門診中，經常會遇到正畸失敗來修復的患者。當前，開展正畸的機構中，很多口腔醫生都沒接受過專業正畸培訓，



僅通過轉崗“自學成才”，存在很多隱患。例如，有的醫生不拍牙片，上來就戴牙套；有的錯把好牙拔掉，導致牙槽骨吸收。目前，中華口腔醫學會口腔正畸專業委員會的註冊會員約有5000人，但現在僅北京就已經開了6500家口腔診所。

成人正畸相對複雜

現代口腔正畸學發展至今已有一百多年歷史。美國醫生愛德華·安格爾是現代口腔正畸學創始人，1892年他將牙齒矯正技術從其他牙科治療中分離出來成為一門獨立學科。我國口腔正畸學在近三十年內得到較快發展。20世紀90年代末，成人正畸患者占正畸患者總人數的15%，這種上升勢頭一直持續。

相比青少年，成人正畸複雜得多。謝賢聚說，首先，成人正畸速度更慢。兒童處於生長發育期，骨代謝快，做正畸就好比“順水推舟”；成人骨骼發育已經成熟，好比“大船掉頭”，治療效果有限。其次，成人多少都存在口腔健康問題，比如牙齦紅腫、牙齦萎縮等牙周病以及齲齒、缺牙等。這些問題經過治療後，才能開始正畸，以便達到理想治療效果。再次，成人整牙心理需求複雜，比如有有的為了美觀，希望增加工作、戀愛的競爭力，心理期待過高，對此醫生要做不同疏導。

謝賢聚強調，牙齒正畸不一定讓人變美。如果是牙弓前突，可以通過正畸改善唇部弧線，但若是頰骨前突，單純正畸效果有限，甚至不適合正畸治療。如果想要改變，必須配合一定的整形

外科手術。還有人擔心整牙會變醜，出現“牙套臉”。“牙套臉”有兩種情況：一是箍牙階段飲食受影響，原有咬肌不突出了，甚至萎縮。但這種咬肌萎縮在正畸結束正常吃東西後，可以慢慢恢復。二是增齡性變化，和正畸無關。一些女性隨着年齡增長，皮膚脂肪組織減少，出現面頰凹陷的問題。尤其對於那種臉型瘦長、顴骨高的女性，正畸後可能出現“嘔腮”，法令紋加深。

科學正畸四步走

近年來，口腔正畸行業亂象叢生。謝賢聚表示，國家目前對開展牙齒正畸治療沒有特別規定，一般口腔診所都能開展，但並不是每個診所、醫院、口腔醫生都能勝任。大家選擇正畸機構時，應選擇正規醫院和診所，要警惕那些承諾“包你滿意”“效果立竿見影”的機構。

謝賢聚強調，牙齒正畸雖然沒有年齡限制，但並不是任何人、任何情況都適合。通常來講，牙齒不齊、咬合不好導致的美觀問題，通過正畸都能有所改善，但如果是嘴唇、頰骨等原因引起的美觀問題，情況會比較複雜，需要具體分析，未必都可以通過正畸解決。

正規的正畸流程大致分為四步：初診時，醫生全面評估牙齒狀況，評估能不能正畸，正畸效果大致如何，是否存在牙齒健康問題需要提前解決。第二步，進行全面系統檢查，包括X光片、牙頰模型、面部照片等，醫生據此進一步分析治療方案。第三步，根據檢查治療數據，醫生提供系統治療方案，比如要不要拔牙，做多長時間，用什麼矯治器，最後效果等。第四步，正式進入正畸治療，開始戴相應矯治器。以上四步往往需要多次復診才能完成，在大部分正規口腔醫院，當天來了馬上戴牙齒矯治器的情況幾乎沒有。因此，準備牙齒正畸的成年人一定要提前做好心理準備，整牙不是一蹴而就，而是一場持久戰。

謝賢聚提醒，矯正牙齒期間，除了按時復診以外，還要非常注意口腔衛生。如果是鋼絲牙套，每次吃東西後都要刷牙，不要咬堅果、骨頭、海鮮等堅硬物體，避免牙套配件掉落。不建議在佩戴固定矯治器期間懷孕，防止妊娠期牙齦炎。進食及喝甜飲料時要摘掉隱形矯治器，刷牙漱口後再戴上，注意護理清潔牙套。

心臟好壞也有“夫妻相”

夫妻結婚時間越長，越會顯出“夫妻相”，心臟健康狀況（無論好壞）也可能出現類似現象。

為弄清夫妻在心臟健康方面的相似程度，美國最大獨立醫學實驗室奎斯特診療公司的研究員戴夫·謝夫曼博士及其研究小組對5364對夫妻展開了為期5年的跟蹤研究。研究人員通過圖表展示了每對參試夫妻在七大心臟病可調節風險（吸煙、運動、飲食、身體質量指數、血壓、總膽固醇及空腹血糖）和心血管總體健康方面的情况。結果顯示，76%的夫妻中，如果一方心血管健康不理想，另一方也不理想。祇有4%的夫妻心血管健康

狀況達到理想水平。這些夫妻中，92%的人，雙方飲食都不健康，超過一半夫妻運動量不達標。在這些風險因素中，不吸煙是88%的夫妻為了健康達成一致意見的一項。

謝夫曼博士表示，這項研究對提高大眾的心臟健康意識具有重要意義。早期研究證實，擇偶時人們更傾向於選擇和自己相似的人，結婚後，兩人在家庭環境、飲食、運動、煙酒嗜好等方面越來越趨同或相似，這些原因最終導致雙方在心臟健康方面“一榮俱榮，一損俱損”。

水煮系湯紅油亮 糖醋類外酥裏嫩

餐桌上的“三高菜”



如今，“三高”（高血壓、高血脂、高血糖）對健康的危害人人皆知，然而，鮮為人知的是，我們餐桌上有一類家常菜也是“三高患者”，因為它們高油、高糖、高鹽，經常吃與“三高”的高發有一定關係。

糖醋裏脊等糖醋菜。糖醋是中國各大菜系中傳統的調料之一，在粵菜、魯菜、浙菜、蘇菜、豫菜中廣為流傳，如糖醋裏脊、糖醋魚、糖醋排骨等，它們口感酸甜，外酥裏嫩，受到不少人追捧。從名字就可以看出，糖是這類菜的主要調料之一，高糖是一大特色。比如一份糖醋排骨的含糖量高達50~75克。世界衛生組織建議，每天糖的攝入量應控制在50克內，最好不超過25克。外酥裏嫩是因為經過了油炸，因此這類菜往往高油。此外，糖醋菜還有一個隱藏的特色——高鹽。因為鹽和糖常常結伴而行。放鹽多了，祇要再加一勺糖就可以緩解鹹味，使鹹味變得柔和，不刺激。而當糖的濃度達到一定程度時，味覺就開始麻木，嘗不出太濃的甜味了。這時祇要稍微加點鹽，就會讓甜味變得很明顯。很多時候，糖成了

咸味的“減弱劑”。所以很多糖醋菜裏，鹽的濃度要比感覺到的含量更高。此外，魚香茄條、魚香肉絲、魚香豆腐等魚香菜也存在高油高鹽高糖的問題，應少吃。

水煮魚等水煮菜。水煮魚、水煮肉片等水煮菜，從名字上看似乎非常健康。然而，烹調這類菜往往需要大量油。比如，一份水煮肉片的用油量在50克以上，一份水煮魚的甚至高達幾百克，每一片肉和魚都沾滿了油。《中國居民膳食指南(2016)》推薦，每日成年人食用油攝入量為25~30克。更需要注意的是，某些餐館為了降低成本，可能會在油上做手脚，因此烹調這類菜肴的油即便不是口水油或地溝油，質量也不會太好，可能會選擇價格低廉的劣質油，也可能被反復加熱利用。反復高溫加熱會讓油脂發生反式異構等變化，可能帶來致癌風險。帶有幹鍋、幹煸、香酥等字樣的菜肴都容易出現這類問題。

番茄炒蛋等需要多次放油的菜。番茄炒蛋色彩鮮艷、酸甜可口，是餐桌上的常客。然而，很少有人想到這道菜可能也是隱藏的含糖大户。做番茄炒蛋，絕大多數人會放兩次油。炒雞蛋放一次，撈出雞蛋，再加油炒番茄，最後把炒熟的雞蛋放在炒軟出汁的番茄裏。為了把雞蛋炒香、炒蓬鬆，往往需要加入大量油。很多人好奇，為什麼加入這麼多油，番茄炒蛋吃起來却一點兒都不膩？原因在於，雞蛋中含有大量卵磷脂，它可以起到乳化脂肪的作用，讓這道菜不會出現盤子上沾着油的情况。除了油，喜歡甜味的人在做這道菜時還會加糖。因為番茄有酸味，能够減弱對甜味的感覺。所以如果甜味明顯，其中糖的含量就要達到8%~10%。比如，菜肴含糖量為10%，400克的番茄炒蛋，就含40克糖。其中一半來自於菜肴本身，但還需要再加入20克的糖。和糖醋類菜肴相似，高糖還可能帶來高鹽問題。因此，做這道菜時一定要注意少油少鹽少糖。

因仰慕產生的愛不穩定

琳琳大學畢業後入職一家廣告公司，遇到業內資深專家凌明。琳琳崇拜其出眾的能力和才華，衝動下表白，二人迅速開始戀愛。戀愛一段時間以後，琳琳開始思考，因為仰慕對方才華而產生的感情，是真正的愛情嗎？考慮到未來，琳琳更覺得擔憂，因為彼此社會地位、能力、年齡相差都較大，不知道和他能不能長久。

“愛是內心的體驗，是很複雜的情感。彼此獨立又互相欣賞的，是愛；一方崇拜尊敬另一方產生的，也是愛情。”北京回龍觀醫院心理危機預中心心理治療主管技師趙麗婷解釋道，“琳琳對凌明的愛是男女之愛，這是不可否認的。”

趙麗婷分析，由崇拜產生的愛情可能有兩方面原因：一是某些女性對懷有某些特質的男性抱有一種想象，當遇到一個男性展現出的特質恰恰滿足了女性的想象時，就很容易由欣賞崇拜陷入愛戀。二是某些女性也有“慕強心理”，對男性的優秀才華有很強的認同感，並且非常渴望自己也成為這樣的人。女性和優秀男性接近，還可以證明自己優秀，對自我價值產生更多認同，和對方戀愛，也可以學到並獲得更多資源。

對於某些男性來說，他們也喜歡和這樣的女性交往，因為他們可以在這種崇拜中獲得滿足感。此時，他們的自我價值被極大肯定，即使對方社會地位才華不如自己，如果女性的其它特質足夠吸引他，他會對感情進行回應。

但趙麗婷提醒，因崇拜產生的愛戀關係，存在較大的不穩定性，可能因崇拜消失，愛也消失。從女性角度來看，如果有一天男性的地位、才華、資源消失，或者婚姻中，男人的才華遮蓋不了生活中的缺點，可能導致女性對他的愛慕消失。而且，如果女性的能力和才華逐漸提升，甚至成就和男性比肩時，男性頭上的光環也就消失了。

另外一個風險因素是，當女方渴望提升自己，但男方處處打壓，試圖操控女方，從而永遠依附於他時，他們的關係也可能走向不穩定。從男性角度講，如果他不再滿足於生活中簡單的崇拜，或其他人的崇拜變得更有吸引力時，關係都會變得不穩定。

要想保持穩定的愛戀關係，一是男女雙方始終處於被崇拜和崇拜的角色中，二是他們在變動中尋找到了平衡。即從初期的女性對男性的崇拜愛戀關係，逐漸發展為女性在某一方面表現出色，並得到男性的欣賞，二者變為互相欣賞的關係。

所以，很多情況下，僅僅崇拜和仰慕才華，不足以構成穩定的婚戀關係。兩人必須從婚姻角度出發，考察對方與自己的世界觀、價值觀等是否一致，是否可以滿足彼此的心理和情感等需求。尤其在和優勢較強的男性進入一段婚姻前，女性更要審視自己是否以人格獨立、心智成熟的狀態來面對婚姻。