提升代谢 制造缺口 防止反弹

“健康社区行”将体重管理、口腔健康知识送到家门口

科普送知识 疫苗护健康

2026年安徽省“健康社区行”活动

走进合肥市包河区骆岗街道

明明不胖，为什么检查出有脂肪肝？用了很多美白牙膏，牙齿怎么没变白？8月26日，由安徽省卫生健康委员会主办，安徽省卫生健康宣传教育中心承办，安徽日报报业集团、安徽商报社、合肥市包河区卫健委、合肥市包河区疾控中心、合肥市骆岗街道办事处、骆岗街道社区卫生服务中心协办的“科普送知识 疫苗护健康”——2026年安徽省“健康社区行”活动走进骆岗街道，来自安徽中医药大学第二附属医院、安徽医科大学附属口腔医院、安徽省疾控中心等机构的专家将义诊服务送到了居民家门口，并就大家关心的问题做出详细解答。

小朋友积极学习心肺复苏技能

26日下午，暑气还未消散，居民早早赶到了活动现场。包河苑社区快乐舞蹈队带来的健身操《阿里山的姑娘》、繁华社区健身舞队带来的广场舞《烟雨桃花》相继登场，淋漓尽致地展示了运动的魅力。

在当日活动的义诊区，专家和医护人员不仅带来了中药养生科学知识，还带来了中药茶饮、口腔检查器械等，为居民进行口腔健康检查，帮助大家消暑祛湿。居民还可在健康体测服务区测量血压，在趣味互动区参加呼啦圈、跳绳等趣味活动，参加活动还能收获骆岗街道社区卫生服务中心赠送的一枚驱蚊香囊。

合肥市第三人民医院的医护人员现场教学了心肺复苏术和“海姆立克”急救法，引起了小朋友的兴趣。“以前在学校学习过一次，做得还不到位，今天再体验一下。”开学将就读四年级的小学生殷晟晗踊跃报名。“你做得很好，知道要捏住患者的鼻腔。”在殷晟晗体验过程中，医护人员现场纠正他的不规范动作。

“今天我的一个错误动作得到了纠正，按压时手臂一定要伸直！”殷晟晗获得了一枚香囊，他告诉记者，这个体验很有意义。

安徽省名中医费爱华义诊台前排起长队

疯狂节食会触发身体“饥荒模式”

体重管理依旧是大家关心的话题。居民陈女士刚拿到体检报告，“我体重正常，甚至比周围人要更瘦一点，为什么会有脂肪肝？”对于她的疑惑，安徽中医药大学第二附属医院内分泌科主任、安徽省名中医费爱华表示，有这个疑问的人不在少数。

“体重正常或瘦人得脂肪肝多因肌肉量偏低或饮食结构失衡，核心在于体脂分布不均与代谢能力下降。”费爱华表示，改善需从优化饮食营养、增加力量训练和规律作息入手，逐步提升肝脏代谢能力。

“有些人虽然体重正常，但是肌肉偏少，体脂率高，脂肪更容易堆积在内脏表面，包括肝脏。”费爱华提醒，日常摄入过多奶茶、甜点和精白米面，多余的葡萄糖会在肝脏转化为甘油三酯储存起来。此外，年轻人多数都在熬夜，这会打乱肝脏的代谢节律，影响脂肪的分解和运输。长期吃外卖、加工食品，会导致肠道菌群失衡，影响脂肪的吸收和代谢，诱发脂肪肝。

科学的体重管理核心在于均衡饮食、规律运动与良好作息的长期结合，而非短期的暴力消耗。“拼命节食或拼命运动都是不可取的极端方式。”费爱华表示，长期热量缺口过大会触发身体“饥荒模式”，导致基础代谢率下降约20%，这不仅会造成肌肉流失，变成易胖体质，还极易引发暴饮暴食的反弹。

提升代谢不仅能更容易地制造热量缺口，还能防止身体进入“节能模式”导致反弹。“提高基础代谢率的核心在于增加肌肉量、保证充足营养摄入和规律作息。”费爱华建议大家，要保证充足的蛋白质摄入，规律三餐，早餐绝不能跳过，每周进行2～3次针对全身肌群的力量训练，能有效增加肌肉量，直接提升静息基础代谢率。

现场教学心肺复苏急救法

口腔医学博士武郭敏给居民检查口腔

全国名老中医学术经验继承人梁发俊认真诊疗

洗牙牙缝变大是疾病暴露非伤害

开心了来一杯奶茶，不开心了来一杯咖啡，现代职场人压力大，日常总爱“来一杯”，时间一长，发现“牙齿染色”了，美白牙膏、牙粉，能让黄牙变白吗？

“先分清是‘哪种黄’。”安徽医科大学附属口腔医院修复科副主任、口腔医学博士武郭敏表示，若是外源性的，即咖啡、茶、烟、可乐色素等糊在牙齿表面，靠清洁能改善；若是内源性，如四环素牙、氟斑牙、年龄增长等因素导致牙本质变色，牙膏基本没戏，得去诊室寻求医生的帮助。

美白牙膏主要靠硅石、水合硅石等摩擦剂把牙表面色渍磨掉，“对于咖啡茶渍型，认真刷 、好好选，能看到改善。”而对于牙粉，武郭敏不推荐长期用，“牙粉都是靠颗粒粗、摩擦值（RDA）偏高，短期去渍效果猛，长期使用就等于拿砂纸磨釉质，极易导致牙更敏感、更易挂色，越刷越黄。”

对于超声洗牙，很多人想尝试但是又怕“会不会对牙有害？”“会不会导致牙缝变大？”“正规操作不伤牙，反而是护牙。”武郭敏解释，超声波洁牙机靠高频微振动＋水雾降温，作用对象是牙石，而不是牙釉质，规范操作下，牙釉质几乎测不出磨损。

而“牙缝变大”的本质是疾病暴露，不是伤害。“牙石本来把牙缝和牙龈沟塞满，洗掉后、发炎肿胀的牙龈消下去，缝隙才‘显’出来。”武郭敏表示，这恰恰说明脏东西清干净了，不是牙齿被洗小了。她提醒，一定要去正规医疗机构，千万不能在美容院、个体工作室随便洗牙。

头晕不一定是“颈椎病犯了”

空调直接对着身体吹，还长时间低头看手机，一到夏天，很多年轻人就觉得脖子不舒服，且伴随头晕，大多数人习惯性给自己诊断“颈椎病犯了”。在当日义诊中，对市民的这个“诊断”，安徽中医药大学第二附属医院副主任医师、国家中管局第七批全国名老中医学术经验继承人梁发俊给予了否定。

“头晕并不都是颈椎造成的。”梁发俊介绍，临床上常见的血压波动、脑血管问题、耳源性问题、睡眠焦虑、贫血、眼压异常等，都可以引发头晕。“长时间低头、吹空调，导致脖子肌肉受凉、痉挛，会让颈部酸痛和头晕同时出现，大家很容易把因果关系弄混淆。”

如何判断血压因素、脑血管因素、颈源性头晕？梁发俊介绍，颈椎相关的头晕一般可能伴有脖子僵硬、后颈酸痛等颈部症状，多是昏沉、脑袋发飘，较少出现天旋地转等剧烈眩晕，突然转头、长时间低头时易诱发或者加重，且一般不会出现说话含糊、手脚麻木无力等症状。

血压相关头晕多为头部胀痛、跳痛，不一定和转头、低头有关系，多数是在情绪波动、劳累、闷热、熬夜之后加重，可伴随心慌、面红、面胀等症状。而脑血管供血问题导致的头晕，其危险性风险更高，需要引起警惕，“急性脑血管病引起的眩晕，还可伴随说话含糊、口角歪斜、一侧手脚麻木无力、走路摇晃、站立不稳，休息后也不能明显缓解。”梁发俊提醒，一旦出现这些组合表现，千万不要当成颈椎病，需要尽快急诊，以排除急性脑血管病变。

夏季如何保护颈椎？梁发俊提醒，空调不要直吹后颈、肩背部，控制低头时间，手机尽量抬高到视线水平前方附近，不要长时间低头垂颈。每连续低头30～40分钟后，需抬头活动颈部1～2分钟。不要长时间躺着、侧卧在床上刷手机。

通讯员 金福云 杨鹤 安徽商报记者 汪漪 王素英 郜征 周梅 任逸玮 杨雪娇 蔡祥 李冠玉