

不刷牙睡觉 VS 不刷牙吃早餐 哪个更伤身

不刷牙睡觉和不刷牙就吃早餐，这两个常见的口腔卫生偷懒行为，究竟哪一个对我们的健康伤害更大？先说一下答案：不刷牙就睡觉的危害，远远大于不刷牙就吃早餐。

睡觉前不刷牙=细菌狂喜

众所周知，我们的口腔环境，本身就自带成千上万个细菌。口腔中的细菌以食物残渣为食，经过分解代谢后，会产生酸性物质。这些酸性物质会持续腐蚀我们牙齿最外层的保护层——牙釉质，导致其脱矿，日积月累便形成了蛀牙。

但是，绝大多数时候，它们会和我们的身体和平共处，并不会导致疾病。这归功于我们会时不时刷牙、进食、漱口、喝水等，这些行为会让这些细菌一点一滴积累起来的努力泡汤：一次动作正确、时间足够的刷牙过程，就可以清理掉那些在牙面上驻留的细菌兄弟；同时，唾液扮演的角色也很重要，它不仅能冲刷食物残渣，还作为缓冲剂，可以中和一部分酸性物质，从而抑制细菌的生长。

在睡眠期间，我们停止了进食，咀嚼食物对于牙齿的摩擦清洁就会消失；同时又随着唾液分泌减少，失去了唾液对细菌的冲刷和酸碱缓冲抑制。

当我们匆忙间偷懒不刷牙进入睡眠，口腔内的细菌更容易顽固固定植在牙齿上，对牙齿进行持续、集中

且致命的损伤，这不仅会大大增加蛀牙的风险。同时，细菌不仅仅影响到了牙齿本身，还会持续对于牙齿周边的牙龈牙周组织造成持续的伤害，还可能引发牙龈出血、口臭等问题。

早餐前刷牙，吞下细菌，没事

那么如果不刷牙就吃早餐呢？

经过一夜的细菌狂欢会，当我们在早晨匆忙的闹铃声里醒来时，口腔无疑处在含菌量的高峰阶段。如果你感兴趣的话，可以用手指甲刮一下牙齿表面，会发现有一层黄黄的膜被刮下来，这就是我们常说的牙菌斑，其中富含各种细菌以及细菌所需要的营养物质。

这些牙菌斑直接随着食物吞咽下去的危害，比让细菌在口腔内直接作用于牙齿，其危害性则可忽略不计。一方面，这些细菌本身进入我们的消化道之后，会被胃所分泌的胃酸消灭绝大部分；另一方面，其实细菌也没有那么可怕，消化道中也有诸多细菌存在，它们多数都是我们消化食物的帮手，并不会致病。

当然，这不代表早上不需要刷牙。前面提到细菌短时间内接触牙齿并不造成损害，但是时间持续越久，就可能在牙齿表面形成牙菌斑，并造成脱矿。一晚上显然已经很久了，尽管充分刷牙清洁了口腔，但是细菌依然顽强生存并繁殖，早上仅靠咀嚼食物、唾液的分泌，固然会让牙

面上的菌斑减少很多，但是效率上还是太低，效果也不好，赶不上刷牙、使用牙线等机械清洁的方法。

因此，无论是饭前还是饭后，早上刷牙都是十分有必要的。

睡前必须刷 早上也要刷

不刷牙睡觉，等于让牙齿暴露在细菌大部队面前一整晚，因此不刷牙睡觉是绝对需要避免的坏习惯。

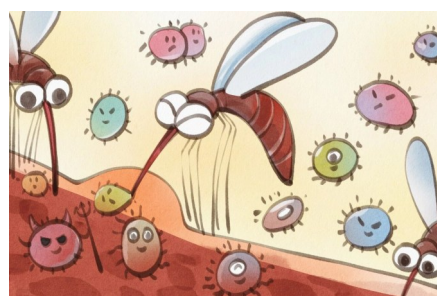
牙科医生的建议是：晚上睡前必须彻底刷牙，建议使用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法仔细清洁牙齿的每一个面，并配合使用牙线，清除牙刷难以触及的牙齿相邻面和食物残渣，这是全天最重要的一次口腔清洁。并且建议刷牙之后，就不要再进食。

一天至少两次刷牙，早晨也要刷。无论如何，细菌都不可能彻底清零，但由于细菌也有自己的生存和生长周期，因此定期刷牙可以有效遏制牙菌斑的形成和持续危害，一天两次刷牙是兼顾效果和效率的频率。当然，如果一天之中再额外刷一次，其实也没有坏处。

（来源：科普中国 微信公众号作者 何剑亮）



加强版 防蚊 攻略来了



近日，今年蚊子可能迎来“加强版”的话题冲上热搜，引发广泛关注。

让蚊子找不到你

预防蚊虫叮咬，是防范蚊媒传染病的第一步。

1. 建议穿浅色、宽松的长袖上衣和长裤。蚊子的视觉系统偏爱深色物体，黑色、深蓝色、深灰色等衣物，会在环境中形成强烈的视觉对比，成为蚊子锁定的靶心。浅色衣物不易吸引蚊子，长袖长裤能减少皮肤暴露，宽松的版型则让蚊子难以隔着衣服叮咬。

如果需要长时间待在户外，如爬山、露营，还可以用氯菊酯处理靴子、长裤、袜子等衣物。氯菊酯是一种长效杀虫剂，经过氯菊酯处理的衣物在多次洗涤后仍能防蚊。注意，氯菊酯仅用于衣物，不可直接涂抹在皮肤上。

2. 合理使用昆虫驱避剂。建议使用含避蚊胺（浓度上限30%）、派卡瑞丁成分的驱避剂。使用时只涂抹在衣服和外露的皮肤上，切勿涂抹在眼周、口周、伤口处。按照产品说明，视情况及时补涂，以保证持续防护效果。

如需同时使用驱避剂和防晒霜，正确的顺序是先涂防晒霜，再涂驱避剂。防晒霜通常需要被皮肤吸收才能发挥作用，而驱避剂只需留在皮肤表面即可形成保护层。返回室内后，及时用肥皂和清水洗净涂抹过驱避剂的皮肤，更换和清洗曾涂抹驱避剂的衣物。切勿给2月龄以下的婴儿使用驱避剂；2月龄以上的孩子可以使用含避蚊胺成分（建议浓度10%）的驱避剂。不要让儿童自行涂抹昆虫驱避剂，成年人应先让昆虫驱避剂涂抹在自己双手上，然后再涂抹到孩子身上。

管好室内外环境

除了做好自身防护，管好身边的环境，从根源上减少蚊子的数量，也是很关键的一步。

1. 清理繁殖源。蚊子喜欢在静水中产卵，每周仔细检查室内和室外所有可能积水的容器，进行清空、刷洗、倒置、加盖或丢弃处理，防止蚊子在水中产卵。

2. 安装并维护纱窗纱门。在门窗上安装纱网，并及时修补纱网上的破洞，将蚊子阻挡在室外。

3. 保持环境卫生。清理房前屋后草丛、垃圾、水沟及阳台花园等蚊子喜欢栖息的阴暗潮湿区域。妥善存放食物，及时处理垃圾。

（来源：健康报 微信公众号《加强版 防蚊攻略来了》）

半夜醒来不要看时间 上热搜

你有没有过这样的经历？夜里醒来，拿起手机看眼时间，再缩进被窝睡觉。然后发现，接下来几天会在同一时间醒来。

最近，半夜醒来千万不要看时间，冲上热搜，引发热议。

为什么半夜醒来不能看时间

首先，无论是用手机还是电子表查看时间，我们都会接受到光源的刺激。我们知道，昼夜节律受光线的直接影响。光线的明暗是影响我们的生理时钟在清醒状态与睡眠状态间相互转换的最主要触发因素。

光的刺激会导致促进睡眠的睡眠素分泌减少，从而导致睡眠障碍。所以，哪怕是瞥一眼时间都有可能造成入睡困难，降低睡眠质量。

其次，看时间可能给我们带来紧迫感，从而产生不必要的压力与焦虑

感。有专家指出，看时间会让人一直担心自己离次日起床还有多少时间可以睡，这会直接影响我们接下来的睡眠活动。

通常来说，在生物钟的作用下，起床前的2到3小时皮质醇加速分泌，为起床做好了准备。而半夜看时间有可能提前这一过程，打乱生物钟，从而产生“每天半夜在相同时间醒来”的现象。

半夜突然醒了怎么办

睡眠过程中醒来一两次是正常现象，有可能和环境因素以及自身当天的生理状态有关，不用太过担心。那么，如果醒来了，应该怎么正确处理呢？不如尝试一下以下操作。

第一，尽量不要起床，不要四处走动。静静地躺在床上，有意识地放松所有肌肉，让自己和床融为一体。

第二，深呼吸，让你的思绪漫无目的地游荡，不要集中精力。

第三，如果你发现自己开始不自觉地专注于一个话题，那就尽量想一些舒缓的事情，不断进行“文字联想”。这是因为如果我们经常向大脑传递一些抽象而无法产生联想的词语，比如“赶快睡觉，不要再想了”，大脑就会处于紧绷状态，难以平静。而一些易于产生图像联想的词语可以让思绪进入平和状态，促使我们快速进入梦乡。

假如实在不小心看到了时间，也不要慌张。保持乐观积极的心态，不要给自己制造压力。比如，不要想还剩多少时间可以睡，而是想还可以睡多少时间，换个角度，心态可能便不一样。

（来源：人民日报 微信公众号《半夜醒来不要看时间 上热搜！网友第二天大概率同一时间醒来》）

讣告

永康市文化馆退休干部周申虎同志因病于2026年4月18日凌晨4时在永康市第一人民医院辞世，享年95岁。遵周申虎同志遗愿，丧事从简。谨此讣告。

永康市文化馆

2026年4月21日

讣告

我夫周申虎，永康市文化馆退休干部，因病于2026年4月18日凌晨4时在永康市第一人民医院辞世。

遵其生前遗愿，丧事从简。在此，我携全家对多年来关心、关爱我夫的有关单位领导、同事及亲朋好友表示衷心感谢！

妻 应香桂 携

子 周劲干 媳 刘东燕 孙子 周睿涵 孙女 周欣橙

女 周劲草 婿 卢新晓 外孙 卢逸 外孙女 卢思颖 泣告

2026年4月21日