

# 不那么智的智齒

兒童的牙齒從乳牙更換成恆牙，並不是一下子完成的，而是花了好幾年的時間，按一定的次序依次更換。在大約6歲時，第一對白齒長了出來，而在12歲左右，第二對白齒才長出來。第三對白齒在10歲時開始形成，通常要等到17~25歲才長出來，這時已進入了有“智慧”的成年，所以古羅馬人把它們稱為智齒。

我每次去洗牙，醫生總會建議我考慮拔掉智齒，特別是一顆沒有完全長出來的智齒。在牙醫看來，智齒就像闖尾一樣，不僅沒用，而且會帶來總總麻煩，恨不得人人都不長智齒。我們身上為什麼會有這樣多餘的、甚至有害的退化器官？難道是為了給我們帶來一點痛苦，考驗我們的意志，或是為牙醫增加一些收入？當然都不是。這是因為它曾經對我們的祖先是有益的，甚至對生存是必不可缺的。

而且在那個時候，每個人的智齒都是完全正常地長出來的。這要一直追溯到大約100萬年前，我們的祖先吃的是沒有經過任何加工、粗得不能再粗的粗糧，例如植物的根、葉子、堅果和生肉。這就要求牙齒有強大的撕咬、咀嚼能力，而且耐磨損。特別是在沒有任何牙齒保養措施的時代，多一對牙齒也就多了一重保障。因此我們的祖先和其他猿猴一樣，長着三對白齒，而且也和猿猴一樣有着寬大的上下巴，可以輕鬆地容納所有這些牙齒。

隨着人類的進化，大腦變得越來越大，相應地，上下巴變得越來越短，口腔空間也小了，要容納下所有的32顆牙齒變得困難了。差不多這個時候，人類已聰明得學會使用火。火的使用徹底地改變了人類的飲食習慣，煮熟的食物更容易撕咬、咀嚼，餐具的發明進一步降低了牙齒的重要性。事實上，只要精心烹飪，一顆牙齒都沒有也是可以活下去的，雖然活得不那麼舒服。不管怎樣，沒有最後一對白齒也無所謂了。

而上下巴的空間也不容易容納下智齒，這時不長智齒反而有利于生存。有一部分的人（大約佔人口的35%）的確根本就不長智齒。這可能和一個叫PAX9的基因的突變有關，是進化的結果。但是為什麼沒有進化到所有的人都不長智齒呢？這是因為長智齒時，人已經到了生育年齡，能夠留下後代，這時即便智齒會對健康有影響，其基因也已經流傳下去了，不容易被淘汰。



所以大部分人仍然要忍受長智齒的痛苦。智齒很容易長歪，甚至橫着長，就可能影響到其他牙齒排列和使用。有時智齒只是長出一部分，食物殘渣夾在周圍的牙齦里，不容易清潔，容易發炎。沒有人能夠預測智齒什麼時候會出現問題或破壞其他牙齒。這就是為什麼即使智齒沒有壞掉，牙醫也會建議把它拔掉。而且拔得早，就較容易拔，不容易出現並發症，傷口癒合的時間也較短。所以牙醫通常會建議在青年時期就把智齒拔掉，最好在智齒還未長成時就提前拔。拔智齒的最佳時間被認為是在智齒牙根剛剛長了三分之二的時候，通常在15~18歲時。

但是拔智齒並非沒有風險，它畢竟是個外科手術，會有並發症。最常見的並發症是神經受到了永久性的傷害，導致嘴唇、舌頭和面頰變麻木。據統計每年有1萬1千多名美國人由於拔智齒而出現這種並發症。有時拔智齒還能導致骨折、大出血、腦組織感染，偶爾還會引起死亡。例如今年4月美國馬里蘭州一位17歲少女由於拔智齒，麻醉時缺氧窒息身亡。即便如此，每年還是有500萬美國人被拔掉1千萬顆智齒，大部分是出于預防鄰近牙齒受感染而提前拔的。但研究顯示鄰近牙齒受智齒影響而感染的發病率不到12%，大約相當於闌尾炎的發病率。所以有人就問，為什麼外科醫生並沒有為了預防闌尾炎而普遍提前切割闌尾呢？這麼普遍地提前拔智齒是不是牙醫為了賺錢而夸大智齒的危害呢？畢竟，拔智齒在美國是很昂貴的，每年因此花費的費用高達30億美元。

所以，智齒該不該提前拔，要權衡利弊才能決定。較有說服力的證據應該來自於臨床對照試驗。2006年，有研究人員綜合評估了各項有關預防性把智齒的臨床試驗結果，得出的結論卻是沒有結論：目前沒有證據能夠支持或反對這一做法。但是這一研究也發現，在青春前期于預防門牙擁擠而提前拔除智齒的做法是沒有依據的，並不能減少門牙擁擠的發生。美國公共衛生協會則反對預防性地拔除沒有病症的智齒，包括沒能正常長出的阻生齒，理由就是因為這樣做有一定的健康風險。

所以每次牙醫建議我拔智齒時，我都是笑而不語。特別是隨着年齡的增長，拔智齒的風險越來越大，就更要拖延下去，直到不幸出現了病症非拔不可。（作者：方舟子）

## 2分鐘的徹底放鬆

作為上班時間時刻盯着電腦屏幕的上班族，你怎樣在電腦前進行休息呢？想必這是不少人一直在苦苦追尋的問題吧？如果有一個網頁，可以給你2分鐘的休息時間，你會不會去嘗試呢？目前，微博上有這樣一個小網站被廣泛轉載。此網站很簡單，只是簡單的一個小頁面，甚至沒有任何鏈接，但是網友表示：累了就過來休息休息，這個設計真好。快來進行2分鐘的徹底放鬆吧。

在微博上，流傳一個網頁，這個網頁的名字叫做“do nothing for 2 minutes”，(http://www.donothingfor2minutes.com/)意思是，兩分鐘什么都不做。在這個簡單的頁面中，你可以看到頁面的背景是一片夕陽下的大海，波光粼粼，晚霞滿天，此處靜謐的風景需要你靜靜的去感受去體驗，因為在頁面的中間有一個時間限制，當鼠標停留在頁面中不動的時候開始倒計時，持續2

分鐘，在這2分鐘內，你只需要完全放鬆並假象自己可以聽到波濤拍岸的響聲，發揮想象去放鬆你的神經。但是一旦你移動了鼠標或者敲擊鍵盤的話，時間會重新回到2分鐘重新計時，反之在2分鐘之後，會顯示well done。

可以看出，這個網站的宗旨是讓我們放下手中的鼠標，空出2分鐘的時間讓身體休息一下，面對着電腦，休息2分鐘。就是這個小小的網站，在發出信息之後很短的時間內，引來眾人的嘗試和圍觀。大家交流着見到此網站的心情。網友說，在電腦上工作的人們傷不起啊，那麼，對着電腦的朋友該給自己休息2分鐘了，累了就休息休息。

眾多網友在轉發關於此網站的微博時說，這個網站宗旨不錯，推薦給各位同學。網友PureGreen表示，強烈推薦這個網站，給高壓力和高工作量的人群。2分鐘後，更好的在等待你。不可否認，眾網友對此網站表示了很大的熱情。有網友對此是否是一種可靠的休息方式產生了質疑，網友阿籽不能拖延說，這叫面對電腦輻射2分鐘啊，還有人表示，在等待的這2分鐘，別說是放鬆與休息了，內心滿滿的全是焦灼啊。還有人表示，單純面對着電腦屏幕，這也不能讓眼睛進行休息啊。

眾多網友則親自去體驗這個2分鐘的休息過程，才發現，精彩在2分鐘之後。記者去體驗此小小的網站，發現每當不小心碰到鼠標或者是鍵盤的時候，倒計時又從頭開始，然而，眼睜睜的看着這個頁面卻又沒有什麼特別之處，因為除了一張圖片和倒計時之外，此網頁別無他物。然而，2分鐘之後，到底會出現什麼情況呢？特有的好奇心催促記者耐心的等待2分鐘，第一次等，眼睜睜的看着又覺得奇異無比，於是開始站起來，望望窗外，閉上眼睛休息一下，再睜開眼睛時，2分鐘已經過去了，頁面上顯示着“well done”，

另外，頁面也加以延伸，出現了另外一個保持鎮定的網站。在這個calm.com的網站鏈接中，記者點開，竟然聽到了潺潺的水聲，驚濤拍岸的聲音。夕陽西下、落日、晚霞交相輝映，配上海浪的錄音，真的讓人感受到瞭如身臨海邊之感。在這裡，海水是動態的，有聲音的。正如網友所說：閉上眼睛，靜靜聆聽海的聲音，世界……就只有你一個，而世界，就是你的。在辦公室聽到波濤洶湧的聲音，那種來自內心的安詳之感，絕對會帶來心情的愉悅。

所以，如果你想在辦公室聽到海浪的聲音，如果你想閉上眼睛回憶起曾經在海邊的歲月，那麼，你一定要好好放鬆，在2分鐘後，你會感受到。（李冲）



## 當你感覺到頭暈腦脹的時候試試下面的小動作

1、咬牙切齒：咬牙切齒可拉動頭部肌肉，促進頭部血液循環進而起到清醒大腦，增強記憶力的功效，反復緊咬牙齒，又能促進口水分泌，口水中含有腮腺素，而腮腺素有延緩衰老的作用，所以，經常咬牙切齒可使大腦清醒，延緩衰老。

2、高抬貴腿：當有機會時，你可將兩腿高高跳起放在辦公桌上數分鐘，借此機會喝杯茶，這樣對你的身體也大有好處。因為，當一個人的雙腿跳起高於心臟之後，腳和腿部的血液會回流到肺部及心臟，這樣，不僅可以減輕腳部和腿部靜脈的壓力，還可使頭部的供血量大大增加，這樣，可使你長時間繃緊了的神經得以放鬆，使你神清氣爽。抓耳撓腮促進新陳代謝使人心情愉快。

3、搖頭晃腦：腦袋由頸部支撐，頸部的作用不容小覷，頸部由頸椎關節、血管、肌肉、韌帶等組成，搖頭晃腦可使這些組織得到活動。這樣，不但可以增加腦部的供血，還可以減少膽固醇在頸動脈血管積沉的可能，不僅有利于預防中風，還有利于高血壓、頸椎病的預防。

4、抓耳撓腮：人體各器官均有神經末梢聚集在耳朵上，拉引、按摩耳朵能通過神經末梢對各器官進行刺激，調理人體臟腑機理，使肌

體得以改善，達到強身健體的作用。同時，人的面部也有豐富的毛細血管和淋巴，有10根供血充足的動脈，有高度警覺的幾條神經，有34個穴位，按摩面部等於刺激穴位，按摩經絡，也可以促進血液循環，促進新陳代謝，使人心情愉快，頭腦清醒。

5、伸伸懶腰：上班族活動的機會少，常常一坐就是一兩個小時，這時你不妨伸個懶腰，這雖是一個普通的動作，卻會給你的健康帶來意料不到的效果。當身體長時間處於一種姿勢時，肌肉組織的靜脈血管會淤積很多血液，這時伸個懶腰，會引起大部分肌肉舒張和收縮，很多淤積的血液被趕回心臟，將肌肉中一些廢物帶走，從而消除疲勞。

6、按摩印堂穴：印堂穴在兩眉連線的正中間。按摩時將中指放在印堂穴上，用較強的力點按10次。然後再順時針揉動20~30圈，逆時針揉動20~30圈即可。按摩神庭穴。神庭穴在印堂穴上面，頭前部入發際五分處，按揉方法与印堂穴相同。

印堂穴是人體經外奇穴，《達摩秘功》中將此穴也列為“回春法”之一，可見其重要地位。神庭穴屬人體督脈，對神經系統有治療作用。按壓這兩個穴位對消除頭痛頭昏、恢復大腦的活力有異曲同工之妙。同時按摩，互相補益，則效果更佳。

## 從牙齒牙齦看你的腎胃健康

一、牙齦紅腫，胃炎或疲勞。中醫認為，牙齦與胃腸相關。如出現單純的牙齦紅腫，多是胃火上炎所致，也可能與胃炎有關；如果紅腫的同時，還伴有牙齒鬆動、強烈口臭等症狀，多為牙周病。患此病的原因，除了鈣質攝取不足或刷牙刷得不乾淨外，也與過度疲勞造成免疫力降低有關。

二、牙齦出血，腸胃消化不好。牙齦容易出血的情形不僅會發生在牙齦炎或牙周病患者身上，腸胃不好的人也有這種傾向，應少吃辛辣等刺激性食物。如牙縫變寬伴隨牙齦出血，在糖尿病、甲亢等疾病中常見；如在生病過程中，出現牙齒變黑或有寒冷感、牙齒變長而污垢、齒齦變黃如豆瓣色，多預示着疾病變得嚴重，應提高警惕。

三、牙齒鬆動，骨質疏鬆的標誌之一。牙齒鬆動脫落的主要原因是由於牙槽骨

不堅固，而牙槽骨的不堅固多由骨質疏鬆導致。這種情況，我們可以提早預防，如提早服用鈣片，進行有規律的體育鍛煉，並經常叩齒。另外，牙齒鬆動脫落和牙齒不潔可能意味着潛在的心血管疾病風險。有調查顯示，掉牙多的老年人中風的風險很高。因此，多做咀嚼，可幫助預防大腦血管疾病。而反過來說，心臟本就不太好的人，也更應養成飯後漱口的習慣。

四、牙齒稀疏或齒根外露，可能腎氣虧。牙齒與腎的關係最為密切，因此，如果一個人牙齒發育不好，通常腎也不好。如成人牙齒稀疏、齒根外露或伴有牙齦淡白出血、齒黃枯落、齦肉萎縮等問題，多為腎氣虧乏，同時要警惕有無腎臟方面的疾病。如小孩牙齒久落不長，也可能是腎氣虧所致，可在醫生的指導下應用六味地黃丸等。

隨着遺傳學的迅速發展，人們已發現3000多種遺傳病，其中大約有250種只在男性發病，女性沒有或很少患病。這是為什麼呢

原來人體細胞中有23對染色體，其中1對(2條)是決定性別的性染色體，女性為XX，男性為XY。染色體上攜帶決定人體各種性狀的基因5萬多個。如果基因發生變異，便可發生疾病，並能遺傳給後代。如果致病基因在性染色體上，則會出現伴性遺傳。致病基因在X染色體，即叫X-連鎖或X-性連鎖遺傳病。只要一條X染色體攜帶致病基因就可發病的稱為X-連鎖顯性遺傳病，這種病很少，男女均可發病。只有兩條X染色體上的同一位置都是致病基因才發病的稱作X-連鎖隱性遺傳病，這種病比較常見。

由於女性很難碰到兩條染色體同一位置都有致病基因的情況，一條X染色體致病基因往往可被另一條X染色體上的正常基因所掩蓋，故表現不出症狀，但是致病基因的攜帶者與傳遞者。男性則不同，只有一條X染色體，若其上有致病基因，就沒有相應的正常基因可掩蓋，因而發病。通常若母親是致病基因的攜帶者，父親正常，則兒子中有二分之一可能是患者，女兒中有二分之一可能是致病基因攜帶者。這就是有些病只遺傳給男性的原因。像這種只遺傳給男性的疾病很多，下面介紹幾種常見疾病。

1、血友病 病人血中缺乏一種重要的凝血因



子——抗血友病球蛋白，如由各種原因造成創傷出血時，血液不能凝固，最終因出血過多而死亡。目前，這種蛋白質已可大量供應，從而大大減少了死亡率。

2、假肥大型進行性肌營養不良症 多在4歲左右發病，一般不超過7歲。大腿肌肉萎縮，小腿變粗而無力，走路姿態似鴨子，幾年後逐漸癱瘓。多數病人在20歲左右死亡。目前尚無有效的治療方法。

3、蠶豆病 是因進食蠶豆而引起的一種急性溶血性貧血。因患者體內缺少葡萄糖-6-磷酸脫氫酶，紅細胞膜的穩定性差。蠶豆病可發生於任何年齡，但9歲以下兒童多見。一般食蠶豆後1—2天發病，輕者只要不再吃蠶豆，1周內即可自愈；重者嚴重貧血，皮膚變黃，肝脾腫大，尿呈醬油色；更嚴重者可死亡。據統計蠶豆病患者中90%為男性，有的人服用伯氨喹啉、阿司匹林、磺胺藥物等，出現溶血性貧血病，同蠶豆病原因一樣的遺傳病。

4、紅綠色盲 由於這種病不會危及生命，故夫妻雙方同時帶有致病基因的可能性就多一些。這樣，下一代女性就有從父母各獲一條帶致病基因的X染色體的可能性，因而可表現出症狀。但根據統計資料，男性發病率是女性的14倍。這種病可影響青年對職業與專業的選擇。

5、先天性無丙種球蛋白症、遺傳性耳聾、遺傳性視神經萎縮等，也都是X-連鎖隱性遺傳病。總之，目前尚缺乏對這類疾病的特效治療方法。因此只能立足于預防，堅決杜絕近親結婚。凡有這類遺傳病家族史或生有過患病子女的婦女，再次懷孕一定要做產前診斷，一般只保留女胎，以防患兒出生給家庭和社會帶來負擔。當前，國外已可進行胎兒宮內診斷，從而可保留未患遺傳病的男胎。有遺傳病家族史的青年，結婚前應去遺傳諮詢門診檢查，患有嚴重遺傳病的患者，不宜結婚生育，這樣於國于己均有利。我們相信在不久的將來，隨着遺傳工程的飛速發展，開展遺傳病的基因治療，切掉致病基因，換上正常基因，就可以從根本上解決治療遺傳疾病的問題了。

## 有五大遺傳病祇傳男不傳女