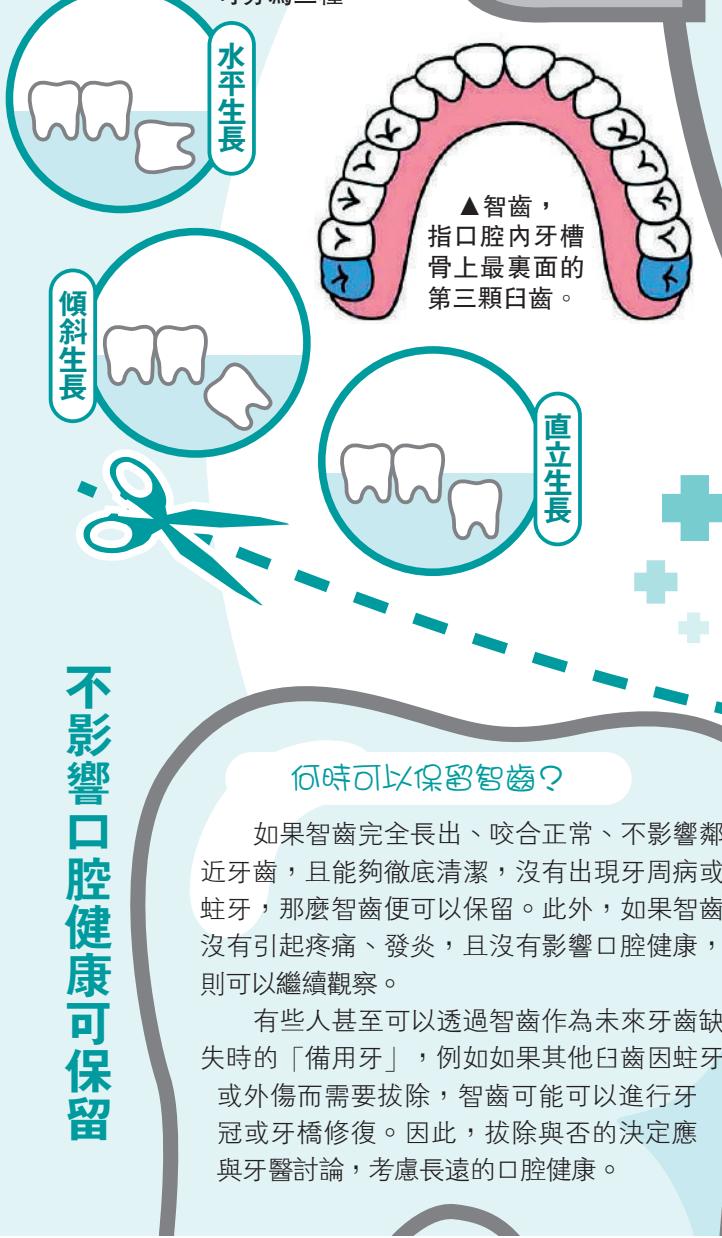


## 健康人生

「醫生，我的智齒一定要拔嗎？」這是牙醫最常聽到的問題之一。智齒——這個在人類演化過程中似乎有點「多餘」的牙齒，總是帶來不少困擾。有人天生沒有智齒，有人則長出四顆，甚至還有些人智齒橫躺在牙齦下，久久不肯露面。到底智齒是應該拔掉，還是能夠保留？這個問題其實並沒有標準答案，而是要視乎個別情況而定。

智齒是人類演化過程中的遺留現象，遠古時期的祖先因飲食習慣較原始，需要更強大的咀嚼功能，因此擁有較大顎骨來容納更多牙齒。然而，隨着飲食變化及演化，人類的顎骨逐漸變小，但智齒仍然存在，導致現代人牙床出現空間不足的問題，引致不同情況出現。

▼「阻生智齒」可分為三種。



不影響口腔健康可保留

## 何時可以保留智齒？

如果智齒完全長出、咬合正常、不影響鄰近牙齒，且能夠徹底清潔，沒有出現牙周病或蛀牙，那麼智齒便可以保留。此外，如果智齒沒有引起疼痛、發炎，且沒有影響口腔健康，則可以繼續觀察。

有些人甚至可以透過智齒作為未來牙齒缺失時的「備用牙」，例如如果其他臼齒因蛀牙或外傷而需要拔除，智齒可能可以進行牙冠或牙橋修復。因此，拔除與否的決定應與牙醫討論，考慮長遠的口腔健康。

## 最美的風景

瑜說  
覓心

終於看了紀錄片《香港四徑大步走》。單看片名，或許對沒有行山習慣的人而言並不吸引，但「香港四徑」卻成為近期的熱門關鍵詞，究竟這套電影有着什麼的魔力？

「香港四徑超級挑戰」為一項為期三天的超級馬拉松挑戰，總長度約298公里，攀升約14500米。參加者除了需在72小時內跨越香港四大遠足徑：麥理浩徑、衛奕信徑、港島徑及鳳凰徑之外，其間跑手更要遵守多項嚴格規則，如不得攜帶音樂設備、不得使用登山杖等等，難度之高堪稱世界之最。

電影《香港四徑大步走》紀錄了2021年疫情期间舉行的「香港四徑超級挑戰」。當時適逢「香港四徑」10周年，有些跑手不但要在「完成者」(Finisher)的60小時限內完成相當於七個「全馬」的挑戰，更要在此之上增加難度，以突破50小時為目標。可想而知，「香港四徑」挑戰着人體的極限——心理與身理的極限。來到「四徑」的路上，以為只要做足準備，一切都是在你掌握之中？孰不知途中的漆黑、恐懼、皮肉之痛、無止盡的前路，都將一一推翻你原本的精密計算、美好的想像與假設。剩下的，剩下你可抓緊的，可能就只有心中的信念與意志。

跑手來自五湖四海，有本地

大熱選手，如曾小強、羅啟邦，也有以港為家的外籍人士，如Tom Robertshaw和Salomon Wettstein等等。鏡頭裏導演Robin Lee盡力展現各路參賽者的「歷險」故事，然而當中最叫人感動，或屬跑手Salomon Wettstein以及一直跟在高手們後面，卻意想不到地成為唯一衝破「50小時」挑戰的梁俊強。前者正職為工程師，常用理性主導思考，出賽前以精準的數據配速，為每條山徑做好最充足的準備。可是當「Breaking 50」的完美計劃逐漸分崩離析，Salomon在完成衛奕信徑後，便心知自己無法衝破50小時而有意放棄挑戰，但其時突然接到家人與朋友的支持訊息，他最終決意重返四徑，帶着親友們的意志繼續完成路線。後者梁俊強為一位較低調的選手，



本非「熱門跑手」甚少於镁光燈下出現，而正因為他帶着一份平常心參加挑戰，默默前行的他，最終竟以49小時21分的驚人成績完成挑戰。紀錄片中他回想當初抵達終點的場景，依然能讓他感觸流淚：「什麼都有可能發生，只要逐步走下去便到終點。」

讓鏡頭倒帶，來到鏡頭映着Salomon與梁俊強各自前行的那段路——那是一條看不見終點的漫漫長路，他們需要衝破的，是黑暗的孤寂、沒帶有任何情感的灰色石屎路、望不見終點的天梯、身體不能承受的痛，還有「孤獨」。

瑜伽，雖並未能與「四徑」的身體極限性相顧並論，但其所需要的韌性與耐性，以及片中跑手常提及的那份孤獨感，其重量屬實是一樣的，分別之處只是時間線的長度——72小時挑戰與一生的修習之別。只容你一人活動的墊子，需要時，你可以選擇離開、放棄，但當你想衝破、發現，以及悟出當中道理，你也只得一條指定路線，就是在你跌碰之間，再次重拾、再次選擇站立起來、企穩，再來跌碰，又再來重拾。

只要你肯堅持走下去，必會來到頂峰，看見那一直渴望看見的風景。

◆紀錄片《香港四徑大步走》海報。

## 智齒是拔還是留？

►拔智齒後兩天建議選擇軟質食物，如乳酪等。



拔智齒屬於小型手術，術後護理十分重要。

- 1 拔牙後，牙醫會讓患者咬住紗布，以幫助止血，建議咬緊約30至60分鐘，其間避免吐口水或用力漱口，以免影響血塊形成。
- 2 拔牙後首48小時內，可用冷敷（每次15至20分鐘）減少腫脹，並按醫生處方服用止痛藥，避免服用阿士匹靈（Aspirin），因其可能影響血液凝固。
- 3 術後兩天避免進食過熱、辛辣或硬質食物，建議選擇軟質食物，如湯、乳酪等，避免使用吸管，以免負壓導致血塊脫落。
- 4 術後24小時內避免刷牙或漱口，其後可用溫鹽水輕輕漱口，但避免太過用力。
- 5 三天後可以正常刷牙，但應避免直接觸碰傷口。
- 6 吸煙會影響傷口癒合，增加乾槽症（dry socket）的風險，而酒精則可能與止痛藥產生不良反應，因此建議拔牙後至少一星期內避免煙酒。
- 7 術後應避免劇烈運動，以免增加出血風險。
- 8 若出現持續大量出血、劇烈疼痛且止痛藥無效、發燒、傷口異常腫脹或化膿，應立即聯絡牙醫。

## 拔智齒術後護理知多啲

## 春捂護陽 避濕防寒

失眠。

飲食注意「少酸宜甘、健脾祛濕」，宜多吃山藥、紅棗、蜂蜜等甘味食物，少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾，盡量避免進食生冷、油膩、辛辣食物或羊肉等過於溫補的食物以防加重濕邪。

中醫認為，寒濕之氣易困脾臟，導致人體脾胃運化功能減弱，出現食慾不振、腹脹、腹瀉等症狀；且春主肝氣，肝氣過旺易克脾土，進一步加重消化系統負擔。因此，雨水時節多見「風寒濕邪外襲」導致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；「寒濕滯留關節」易致關節疾病復發；肝氣若疏洩失常易發鬱結，可表現為情緒波動、煩躁甚至

中醫認為，寒濕之氣易困脾臟，導致人體脾胃運化功能減弱，出現食慾不振、腹脹、腹瀉等症狀；且春主肝氣，肝氣過旺易克脾土，進一步加重消化系統負擔。因此，雨水時節多見「風寒濕邪外襲」導致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；「寒濕滯留關節」易致關節疾病復發；肝氣若疏洩失常易發鬱結，可表現為情緒波動、煩躁甚至

中醫認為，寒濕之氣易困脾臟，導致人體脾胃運化功能減弱，出現食慾不振、腹脹、腹瀉等症狀；且春主肝氣，肝氣過旺易克脾土，進一步加重消化系統負擔。因此，雨水時節多見「風寒濕邪外襲」導致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；「寒濕滯留關節」易致關節疾病復發；肝氣若疏洩失常易發鬱結，可表現為情緒波動、煩躁甚至

中醫認為，寒濕之氣易困脾臟，導致人體脾胃運化功能減弱，出現食慾不振、腹脹、腹瀉等症狀；且春主肝氣，肝氣過旺易克脾土，進一步加重消化系統負擔。因此，雨水時節多見「風寒濕邪外襲」導致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病；「寒濕滯留關節」易致關節疾病復發；肝氣若疏洩失常易發鬱結，可表現為情緒波動、煩躁甚至

## 飯後甜點難以抗拒？

飯飯吃完，肚子已很飽，但甜點端上來後，你是不是覺得自己還有一個胃，能裝下蛋糕、冰激凌或者酒釀圓子？一個國際團隊最近發現，這種對餐後甜點的食欲由大腦中一組特定神經元負責，抑制相關神經通路可減少飽腹狀態下的糖分攝入，幫助對抗肥胖和代謝疾病。

德國馬克斯·普朗克代謝研究所等機構的員近日在美國《科學》雜誌上發表論文說，這組神經元名為POMC神經元，位於大腦的弓狀核部位，能在飽腹狀態下刺激對糖的選擇性食欲。

POMC神經元負責產生飽腹感，攝入充足食物會促使這些神經元釋放飽腹信號，避免過度進食。新研究發現，小鼠在飽腹狀態下攝入糖分時，POMC會迅速啟動另一條神經通路，通過釋放β-內啡肽抑制丘腦室旁核中特定細胞的活動，從而產生獎賞信號，導致小鼠繼續吃糖；攝入高脂肪食物則沒有這種效果。



實驗顯示，小鼠在吃到糖之前，只要感知到糖的存在，這條神經通路就會啟動。阻斷該神經通路能使飽腹小鼠不再吃額外的糖，但對飢餓小鼠沒有影響。此外，飽腹狀態下的人類志願者攝入糖分時，丘腦室旁核的活動同樣受到抑制，意味着人類的「甜點胃」可能是由同一條神經通路調控的。

研究員說，糖可以迅速被機體吸收，轉化成糖原和脂肪儲存起來，自然界中的糖很稀少，擁有對額外糖分的食欲有助於動物提高生存率，形成進化優勢。但在工業社會中，食物充足、隨處可見，這條神經通路容易使人攝入過多糖分，帶來健康問題。基於這些新發現，研究員或許能找到更高效的組合療法來幫助人們應對肥胖等健康問題。

新華社

責任編輯：謝敏嫻 美術編輯：蕭潔景