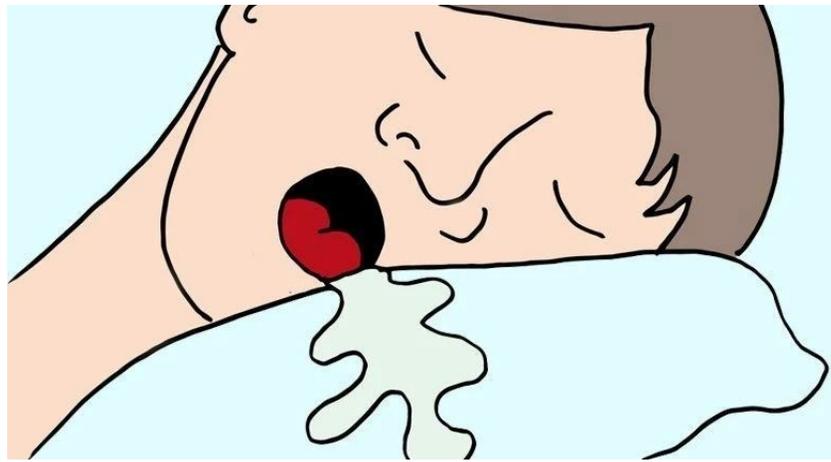


睡觉爱流口水的人 最好排查一下4种病

你有没有遇到过这种情况：一觉醒来，枕头上一片口水印，嘴角还挂着银线

偶尔流口水，不是什么大问题。但在医生眼中，容易流口水也可能是某些疾病的预警信号。

《生命时报》邀请专家，告诉你睡觉总流口水是怎么回事，并支招如何改善。



这3种情况不必太担心

口水，也就是唾液，由唾液腺分泌。唾液腺有大有小，大唾液腺比如腮腺、颌下腺、舌下腺，它们承担着90%的唾液生成工作；此外，口腔黏膜上还分布着无数小唾液腺。

这些腺体每天可以生产500-1500毫升的唾液，相当于1-3瓶矿泉水的量。只是白天的时候，我们一直在做吞咽动作，往往察觉不到它们的存在。

一定量的口水可以保护黏膜和牙齿，润滑口腔，抵抗病菌、消化食

物、维持微生态平衡，降低你被噎到的风险。

大脑皮层是口水调度的总指挥，它会根据进食、气味、年龄、情绪等情况，调节口水的产能和配速。

大脑皮层收到睡觉信号时，会减少口水分泌，还会放慢吞咽动作，把一些口水赶到食道里。

正常情况下，口水是流不出去的。如果大脑皮层受到刺激，就可能出现流口水的情况。

睡姿压迫了腮腺

侧卧和俯卧时，受重力影响会刺激压迫腮腺，使口水分泌增加，再加上这时半边脸被压着，不好做吞咽动作，口水就会流出来。

年龄增长

随着生理机能退化，面部和嘴部的肌肉出现松弛甚至萎缩，肌张力减退，睡觉时就容易流口水。

服用某些药物

某些药物会刺激副交感神经，导致唾液分泌增加，比如抗癫痫药、精神类药物、激素类药物等。

容易流口水 排查一下4种病

武汉市中心医院神经内科主任经屏提醒，偶尔流口水问题不大，但如果发现枕头上的口水印频繁出现，并伴有其他症状，就要警惕了。

流口水+口呼吸 睡眠呼吸暂停综合征。入睡后，人如果不自觉用口呼吸，口水就容易流出来，常见原因包括：慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、睡眠呼吸暂停综合征以及感冒引

起的鼻塞，会导致呼吸不畅，唇齿关系不好，比如上唇过短、唇肌功能不足等。

流口水+异味 口腔疾病。患有龋齿、牙周病、根尖炎、扁桃体炎、扁桃体结石等口腔疾病，或者戴了假牙、牙齿矫正器时，大脑会分泌更多唾液去保护口腔，睡着后就容易流口水，且口水容易有异味。

流口水+泛酸 胃食管反流。如果存在胃食管反流，胃酸、胃蛋白酶等内容物反流到食管甚至口腔，会刺激口腔黏膜，分泌更多口水。

流口水+言语不清 中风前兆。如果流口水伴有言语不清、口角歪斜、头痛、肢体麻木等症状，可能是中风前兆，一定要及时就医检查，尤其是老年人。

中医怎么看 流口水

山西中医药大学附属医院脾胃病科副主任医师李佩芳表示，睡觉磨牙、流口水，其实是脾虚的表现。

脾主运化，能调控津液的吸收、运输和布散。正如《黄帝内经》提到的“五脏化液，脾为涎（唾液），口为脾窍，涎出于口，涎为脾之液。若脾

胃气虚不和，涎液分泌明显增加，脾的统摄作用失常，就会造成睡觉流口水。

缓解流口水、改善脾虚，可以从以下几个方面入手：少吃辛辣刺激之物，多选具有补脾益气、醒脾开胃之食物，如山药、山楂、莲子、薏米、芡

实、扁豆、红枣、胡萝卜、香菇等；少吃寒凉、易损伤脾气的食物，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、柿子、枇杷、梨、西瓜、绿豆等；不可多吃味厚滋腻、容易阻碍脾气运化的食物，如甲鱼肉、牡蛎肉；平时注意避寒凉，规律作息，尽量别熬夜，及时解压，放松心情。

做5件事帮你改善流口水

专家们提醒，生活中要想改善流口水的情况，可以从5件事入手。

调整睡姿

相较侧睡和俯卧，仰睡对腮腺没有压迫，有助缓解流口水的情况。

但如果体重较大，且存在睡眠呼吸暂停综合征，仰睡会加重打鼾，这种情况应及时去呼吸科治疗。等睡眠呼吸暂停缓解之后，流口水的情况自然改善。

保持口腔清洁

每天早晚刷牙，每年至少看一次牙医，及时治疗口腔炎症，如牙周炎、牙龈炎、根尖炎、扁桃体炎等。

服用药物造成的唾液分泌过多，

可以去找医师调整或更换药物。

如果晚上睡觉流口水，同时伴有唇舌面部的肿胀或麻木，建议去神经内科就诊。

睡前别刺激大脑

入睡前不要看情节太刺激的影片和书籍，避免大脑过度兴奋。晚餐不宜吃太饱，餐后不要马上睡觉。

避免口呼吸

若是排除了鼻炎、鼻息肉等疾病，平时要常提醒自己闭口用鼻呼吸，慢慢改变用口呼吸的习惯。

还可以做一些闭口练习，如吹口哨、吹小喇叭、吹气球、咀嚼口香糖并吹泡（偶尔进行）等，并以舌及颊肌运

动促进口腔、牙齿的清洁。

尽可能改善泛酸

如果出现泛酸、烧心、胸痛，可能是胃食管反流，但具体需要医生评估，可通过以下方法来改善。泛酸减轻了，就能避免对口腔黏膜和唾液腺的刺激。

抬高床头，即抬高上半身和头部，形成15-20左右的斜坡，容易泛酸时，尽量不碰烟草、浓茶、咖啡、巧克力等，这类食物容易降低食管下括约肌压力；睡前3小时尽量不进食，餐后站立或适当走动。

（来源：生命时报 微信公众号《睡觉爱流口水的人，最好排查一下4种病》）

13个伤膝盖的习惯 你可能经常在做

作为人体重要的承重关节，膝盖每天承受着行走、跑跳时的巨大压力。现代人久坐、运动少、过度使用膝关节等不良习惯，可能正在让膝盖提前“报废”。

美国健康指南网站指出，生活中一些被忽视的习惯，正悄悄伤害着膝关节。

不良姿势。不正确的站姿和坐姿，如驼着背或弯着腰，会打破身体力线平衡，当脊柱与髌关节错位时，膝盖会承受额外压力。

不合脚的鞋子。鞋子不合脚会改变步态，缺乏缓冲的设计让每一次迈步都成为对膝盖的冲击。日积月累的压力可能导致软骨疼痛综合征甚至骨关节炎。

久坐。久坐不仅会导致肌肉无力、关节僵硬，还会使髌屈肌和腓绳肌紧张，影响膝关节稳定性。

不当的饮食习惯。缺乏欧米伽3脂肪酸等营养素会削弱软骨强度，高糖高脂饮食会加重炎症反应。

喝水少。滑液由关节滑囊和腱鞘的滑液膜分泌，水是滑液的重要组成部分，对关节（包括膝盖）起到润滑和缓冲作用。

脱水会导致滑液分泌量减少，从而导致膝关节摩擦和疼痛增加。

压力大。长期处于压力状态时，身体释放的皮质醇会加剧炎症反应，还可能导致肌肉紧张及不良姿势，形成恶性循环。

睡眠不足。缺觉会延缓身体组织修复，使膝盖损伤难恢复。

超重、肥胖。无论是快速增重带来的额外负荷，还是突然减重导致的肌肉流失，都会影响关节健康。

遗传因素。某些遗传因素会使个体易患骨关节炎或类风湿关节炎，导致严重的膝关节疼痛。

激素变化。特别是女性更年期雌激素水平下降，会加速关节退化。

旧伤。既往膝盖损伤即使看似痊愈，也会留下隐患，增加未来疼痛风险。

过度运动。训练过度或方式单一，如忽视力量训练，或专注做冲击力高的运动，会引发肌腱炎等损伤。

缺乏拉伸。不充分拉伸会导致肌肉紧张，增加膝盖压力，引发疼痛和受伤。

各年龄段人群的膝关节结构特点不同，在保护上也应有所侧重。

18岁以下运动选择适宜强度。儿童青少年处于生长发育期，可能出现生长痛，且膝关节周围肌肉力量较弱，稳定性不足，容易受伤。锻炼有助青少年身心健康，但需注重强度循序渐进、运动前充分热身、进行反复起跳、冲刺、急转急停的运动时，注意选择合适场地。

18-45岁强化肌群力量。膝关节功能在该年龄段逐渐达到最佳，但不少人因学习或工作时久坐不动，易使周围肌肉、韧带变得无力，催生膝关节炎、慢性膝关节疼痛等问题。

推荐多进行腿部力量训练，如深蹲、弓箭步等，加强膝关节周围肌群力量。

46-59岁提升膝关节稳定性。45岁后人体骨质逐步流失，膝关节的坚固程度也会随之下降，更易发生磨损，活动时可能伴有“咔嗒”的弹响声或摩擦声。

建议多进行股四头肌强化训练，以提升膝关节稳定性，延缓肌肉和骨质流失。平时避免长时间站立、行走和下蹲，以免加速膝关节老化。

60岁以上避重就轻对抗老化。随着年龄增长，膝关节会出现退行性改变，表现为肿胀疼痛，甚至行走困难等。老年人应避免进行加大膝关节负担的运动，可采取走路、太极拳、瑜伽等低强度、非负重的锻炼方式来保持膝盖活力。

生活中注意膝关节保暖、规律补钙、适当按摩热敷，若出现明显的关节疼痛症状，应及时就医。

（来源：生命时报 微信公众号《13个伤膝盖的习惯，你可能经常在做》）