“人类磨牙棒”嚼嚼乐走红

年轻人越嚼越上头，口腔科医生看了直摇头……

冰城牙医提醒：长期高频咀嚼易形成“大小脸”，存在健康隐患



文/摄 实习生 高淼淼 吴蔚茹 生活报记者 刘维娜

草莓味、青苹果味、芒乐味，紫色、绿色、红色，糖葫芦造型和动物头像造型的糖果铺满摊位，一根根独立封装，拿在手里沉甸甸、硬邦邦。拆开包装袋，糖体紧实坚硬，凑近就能闻到浓郁果香。这款耐嚼度拉满的糖果，被网友戏称为“人类磨牙棒”，凭借超长咀嚼体验俘获大批年轻消费者，成为闲暇消遣的热门小零食。在哈市各大学附近以及热门商圈都能看到它的身影。它因硬度高不好咬耐咀嚼而被年轻人热捧，然而火爆背后，长时间咀嚼带来的身体负担，也让这款网红零食可能带来的健康问题备受关注。

是什么造就网红“磨牙糖”
吃法特殊，和蜡瓶糖大有不同

近日，记者走访哈市各大学周边、哈西商圈、中央大街等多处摊位，看到不少货架上，嚼嚼乐被摆在靠前位置。走访中记者了解到，嚼嚼乐糖果分小号、中号、加厚大号等规格，价格也随之变动，从6元到20元不等。还有一些摊主会把糖果分得更加细致，“我们还分冬季款和夏季款，夏季款更硬，冬季款稍微软一点，主要就是里面明胶配比不一样。”一位摊主告诉记者。

记者走访中发现，大部分糖果的外包装袋上并无配料表，一位摊主告诉记者：“它的主要原料就是麦芽糖、白砂糖、葡萄糖浆，再加上明胶、果胶，才能做到这么耐嚼。奶味的会加乳粉，水果味放食用香精、果酸，彩色款就加食用色素，有的还会放淀粉、植物油调整口感。”

不同于普通糖果，嚼嚼乐吃法颇有讲究。“不能上来就使劲咬，得放嘴里含一会儿，靠体温捂软之后，再慢慢嚼。”在摊主的建议下，记者购买了一根大号嚼嚼乐，刚放入嘴中和普通硬糖一样，慢慢含化后糖可以咬动，但是难以咀嚼，类似偏硬的太妃糖口感，不停地吃，一根大号的需要吃两个小时，如果断断续续吃，会耗上大半天的时间。

和同样曾经爆火的网红蜡瓶糖相比，两者有着本质区别。“蜡瓶糖是咬破外壳吸里面的糖浆，蜡壳嚼完要吐掉，不能咽，乐趣就那短短几秒。嚼嚼乐则全部都可以吃进肚子，卖点就是长时间咀嚼的韧劲，相当于能吃下去的硬化版瑞士糖。”一位购买嚼嚼乐的吴女士这样说道。靠着短视频平台大量咀嚼解压视频传播，加上线下商圈铺开售卖，嚼嚼乐成为年轻人追捧的网红零食。



硬邦邦的糖果 年轻人为何越嚼越上头

“我最开始就是刷短视频看到嚼嚼乐的，听那个咀嚼音效，看着就很解压。”走访中，记者和购买者大学生小雅（化名）聊起了她的“入坑”经历。

“我主要是在自习室备考、宿舍追剧的时候吃。”小雅告诉记者，“学习学累了，嘴巴闲下来就想嚼点东西，薯片饼干吃多了容易撑，这个糖体积不大，能嚼很久，就想拿它替代高热量零食，嘴馋的时候磨磨牙。”

学生间的互相安利，也助推这款零食在校园扩散。“寝室舍友经常会凑在一起线上拼单，线下放学路过小摊，也会顺手买一根，大家还会互相交换口味。”小雅说，嚼嚼乐已经成了同学之间的社交小话题。

记者采访中发现，解压、打发无聊时间是多数年轻人选择嚼嚼乐的主要原因。写作业、备考、追剧，精神紧绷的时候，反复咀嚼的动作能够舒缓情绪。“就和有的人爱转笔、盘手串一样，嘴里有东西嚼着，心里就踏实不少。”有学生这样说道。



甜蜜背后暗藏风险
医生提醒：勿长期高频咀嚼

看着色彩诱人、解压好玩的嚼嚼乐，在尽情咀嚼的同时，口腔健康隐患也随之而来。“偶尔尝一两回问题不大，但千万不要高频次、连续很久咀嚼，它质地很硬，对牙齿、咬肌、颞下颌关节都是持续的负担。”黑龙江省红十字（森工总）医院口腔科医生袁琳告诉记者。

据袁琳介绍，网红嚼嚼乐质地坚韧、耐咀嚼，需要持续用力咬合很长时间，如果长期、频繁食用，会对牙齿、咀嚼肌、颞下颌关节（老百姓俗称“挂钩”）、咬合乃至全身产生一系列损害，儿童、青少年、正畸患者、本身有关节不适的人群风险更高。“牙釉质是不可再生组织。持续用力咬合摩擦，会造成牙齿咬合面、切端牙釉质大量磨损，牙尖磨平、窝沟消失。磨耗持续加深后牙本质暴露，出现冷热酸甜敏感、咬合酸痛；磨损进一步靠近牙髓，会诱发牙髓炎，甚至出现牙隐裂、牙齿劈裂。另外，产品含糖量高，极易形成多发龋齿、邻面龋。同时，高黏性、高韧性的糖体，有粘脱补牙材料、烤瓷牙冠、全瓷贴面、嵌体的风险，造成修复体松动脱落。”

除了牙齿的损害外，袁琳还指出，长时间持续发力咀嚼，咬肌、颞肌持续收缩劳损，肌肉增厚变壮，下颌角位置显得宽大。有可能会造成面部不对称，形成大小脸，同时如果咀嚼肌长期紧张，会反复出现耳周、下颌酸胀、紧绷感，容易诱发紧张性头痛。“我们颞下颌关节相当于下颌的‘承重轴承’，正常咀嚼是节律、间歇的运动，而长时间啃咬，关节持续处于高负荷状态容易出现关节盘移位，会诱发关节滑膜炎、关节积液，出现耳前区域疼痛，张口痛、咀嚼痛；严重者会出现张口受限，张口幅度变小；颞下颌关节紊乱病一旦形成，属于慢性问题，很难彻底根治，只能控制症状。”袁琳表示，嚼嚼乐对咬合、颌骨发育以及消化等也都有一定影响。

最后，袁琳建议，如果特别喜欢这种糖果，做到尽量少吃，不把它当作日常零食，咀嚼时坚持双侧交替咀嚼，吃完及时清洁口腔。如果出现牙齿持续冷热酸痛、咬物疼痛、牙齿劈裂等问题尽快到口腔科就诊。



声明·作废
刊登电话13946092977

● 本人王兴勃，身份证号：230105196609090032，不慎将与哈尔滨好民居建设投资发展有限公司签订的房屋拆迁补偿协议丢失，原房屋位于：哈尔滨太平区新村街29号，协议编号：01100013069，特此声明原件丢失。

● 富锦市硬山镇中心校，统一社会信用代码：12230882414301284U，开户行：中国邮政储蓄银行股份有限公司富锦市支行，账号：923003010005416771，不慎将银行预留印鉴公章丢失，声明作废。

公告·公示
刊登电话13946092977

公 示

根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办理的相关规定，现对以下房屋不动产权现受让人及相关情况予以公示：

本人汤兴臣（身份证号：230105197205220051X）现为榕树二期小区7A栋1单元4017号房屋的受让人，原房屋所有人冯慧，已将该房屋实际交付本人，由本人实际占有，协议编号：01090181247）。本人自愿做出承诺：该房屋实际为本人所有，获得途径合法，产权无争议，如本人承诺与事实不符，因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任，与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的，请在此公示公告发布之日起15个工作日内，向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二分中心提出异议申请，请求暂缓办理《不动产权登记证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室，地址：道外区兴业街157号409室；电话87822575

哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二分中心，受理地址：道外区南直路703号，电话：87072843

剩余财产处置公告

黑龙江省关心下一代工作理论研究会（以下简称“理论研究会”），统一社会信用代码51230000752364480R。按照相关要求，黑龙江省关心下一代工作理论研究会注销清算工作已全部完成，清算完成后，理论研究会不存在任何未结清债务、经济纠纷或未办结涉税事宜。

剩余财产具体为：大众牌速腾轿车一辆，银行存款17177.74元（大写：壹万柒仟壹佰柒拾柒元柒角肆分）。依据《中华人民共和国民法典》《社会团体登记管理条例》等相关规定，经主管部门中共黑龙江省委办公厅同意，现将全部剩余财产无偿捐赠给宗旨相同且与本协会业务方向高度契合、具备公益性社会组织资格的黑龙江省志愿服务联合会，统一社会信用代码51230000093038852XU。

自本公告发布之日起，理论研究会对已捐赠的剩余资产不再享有任何权利，亦不再承担任何义务。受赠单位承诺将严格按照法律法规及章程规定管理和使用本次捐赠资产，并接受社会监督。

如对本次资产处置及捐赠事项有异议，有关单位或个人请自本公告发布之日起30日内与本协会清算组或业务主管单位联系。

联系人：王剑超

联系电话：0451-82162758

联系地址：哈尔滨市南岗区果戈里大街327号

特此公告。

黑龙江省关心下一代工作理论研究会

2026年11月13日

生活报中缝广告
银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师

学习八段锦 体验漆扇文化 感受中医针灸 扭东北秧歌

80名俄罗斯银发长者相约冰城话康养

文/摄 实习生 高淼淼 生活报记者 李丹

“哈尔滨好，棒棒棒！”12日，俄罗斯滨海边疆区劳动和社会政策部部长、国际交流处处长以及当地银龄协会80余名老年友人到访哈市，开启为期4天的康养交流之旅。记者跟随采访，活动中，哈市代表和俄方代表围绕老年健康保障、养老服务经验进行座谈，推动哈市优质智能终端、康复辅具、养生食品等适老产品进入俄方市场，吸引俄罗斯银发长者来哈体验旅居康养与中医养生。80余名俄方老年友人在活动中学习八段锦、体验漆扇文化、感受中医针灸、扭东北秧歌，深入体验哈市的康养生活。

座谈交流养老事 敲定合作新方向

12日上午，哈尔滨市第二社会福利院内暖意融融，中俄银发经济领域专题座谈会暨联谊活动如期举行。俄方代表团一行，哈尔滨市民政局、市卫健委、市贸促会相关负责人以及哈市银发经济产业单位代表齐聚一堂，大家围坐在一起，坦诚交流两地养老工作的实践经验。双方围绕老年康复照护体系搭建、养老机构日常运营管理、适老服务标准化建设等内容交换想法，认真研讨合作项目落地的具体路径。

记者在现场了解到，本次座谈沟通成果满满。双方重点磋商常态化银龄互访交流机制，一点点细化共同举办中俄银龄艺术节的实施方案，在养老产品跨境展示展销、旅居康养线路共建、养老服务互助互鉴等方向梳理出清晰的合作框架。大家都希望以这次会面为起点，把养老领域的交流长久坚持下去，搭建起稳定的银发合作桥梁。

体验康复设备 为冰城康养点赞

代表团一行先后前往养老体验区域实地参观。每到一处，俄方嘉宾都看得十分认真，仔细了解哈市在银发经济发展、养老服务体系建设、旅居康养模式方面的建设情况。

中俄工作人员和老年朋友亲切互动，大家轮番上手体验智能康复设备、各式康复辅具，沉浸式感受非遗传承中医文化。通过实地观摩，代表团直观了解哈市在失能失智老人照护、术后康复干预、老年功能维持等领域的硬件配套和服务能力，俄方嘉宾对哈市康养产业发展表现出浓厚的合作意愿。







扭秧歌 做漆扇
俄方老人直呼“哈尔滨好”

在活动现场，哈市第二社会福利院的工作人员带着俄方老人，一同学习漆扇技艺、书法技艺，以及体验中医养生的针灸魅力，感受传统养生理念。大家围在桌案旁，一起挥毫泼墨，互相分享书法绘画之美，你教我写、我看你画，慢慢拉近彼此的距离。

欢快的俄罗斯乐曲响起，中俄老年朋友同台展演各自的民族歌舞，结伴起舞。熟悉的旋律响起，舞步自在合拍，现场笑声不断，工作人员还现场分发舞蹈扇子，欢快的歌舞响起，俄方老人的东北大秧歌也学得有模有样。笔墨传情、歌舞相融，在轻松热闹的互动里，俄方友人真切感受到哈市老年人丰富多彩、充实快乐的精神文化生活，俄方代表欧迪亚兴奋地用中文说着“哈尔滨好，棒棒棒”！

古院闻药香
感受岐黄康养魅力

代表团12日下午一行人走进哈尔滨老年大学和哈市中医院，与哈市老年人的生活近距离接触。不少老人排队体验推拿按摩、针灸理疗项目，亲身感受中医在养老护理、养生康养方面的作用，纷纷感叹中医药文化的博大精深。

下一步，在哈尔滨市民政局指导下，哈市银发经济产业和养老事业发展促进会将持续做实中俄银发领域交流平台，把本次会晤成果转化为务实合作项目，持续擦亮哈市向北开放银发康养合作名片，丰富银发经济新业态。

哈尔滨首演 晋剧《满床笏》把冰城观众听入迷了

文/摄 实习生 古佳佳 生活报记者 吴海鸥 王雪莹

在哈尔滨，你听过晋剧吗？11日晚，不少观众就在黑龙江省评剧艺术中心大饱耳福——经典晋剧《满床笏》来哈首演，大家赞不绝口：“头一回听晋剧，本以为会陌生，没想到故事很有意思、唱腔也够有味儿，看完很难忘！”

作为第十一届辽吉黑蒙四省区地方戏曲优秀剧目展演剧目，《满床笏》由内蒙古自治区呼和浩特市文化旅游投资集团晋剧院倾情献演。

呼和浩特市晋剧院艺术总监刘雅琴介绍，《满床笏》又名《打金枝》，是家喻户晓的晋剧骨子老戏。全剧共分五幕，讲述的是唐代宗将公主许配给汾阳王郭子仪之子郭暧，公主因未按礼制出席郭子仪寿宴引发争执，郭暧怒打公主。唐代宗未降罪郭暧，反晋升其官职，并借皇后调解促成夫妻和好。

整部剧目没有生硬的说教，而是借着这场宫廷家常小故事，传递以和为贵、家和万事兴的道理。既有轻松有趣的桥段，又藏着传统美德，是院团走基层演出时人气很高的“开门好戏”。

剧中，中国戏剧“梅花奖”得主、一级演员渠建红，以其优美的唱腔和细腻的表演为观众塑造了一个深沉睿智、富有谋略的唐代宗形象。不少年轻观众表示，之前从未接触过晋剧，还担心看不明白。没想到剧情轻快好懂，唱腔时而高亢激昂、时而柔和婉转，特别贴合北方观众的审美。

资深戏迷也点评道：台上演员配合默契、功底扎实。花脸镲锵、青衣温婉、小旦灵动……行当齐全，能够带着观众沉浸式走进盛唐故事。“这出戏，真的特别考验一个院团的整体水平，非常惊喜！”





采访中，呼和浩特市文化旅游投资集团晋剧院院长路泽晶表示，晋剧《满床笏》是代代相传的经典保留剧目。此次来哈尔滨演出，得到了黑龙江省评剧艺术中心的鼎力支持。团队也十分珍惜和冰城观众相遇的机会，接下来希望以晋剧为纽带，推动各地地方戏曲互学互鉴，让古老戏曲持续焕发活力。