

大家好,今天小编来为大家解答以下的问题,关于牙齿矫正的五个误区,牙齿矫正的五个误区图片这个很多人还不知道,现在让我们一起来看看吧!

本文目录

1. [现代医学发展的误区是什么?](#)
2. [做团队十大误区](#)
3. [腰椎间盘突出,有哪些锻炼误区?](#)
4. [天生牙黄是病吗?](#)
5. [骨质疏松补钙要谨防哪些误区?](#)

现代医学发展的误区是什么?

在传统医学面前的傲慢偏执,不能深入领会传统医学的博大精深无所不医的强大实力! [灵光一闪][泣不成声][泣不成声][捂脸][笑哭]

做团队十大误区

我这里是七个误区,仅供参考:

在现代市场的竞争当中,要充分发挥1+1>2的效力。因此团队建设工作是重中之重。领导应极其重视团队建设,一个团队的好与坏甚至决定着企业的生死。

团队建设,简单讲就是:给你一拨人,你得能把他们拢在一起,朝着一个方向走。但在现实团建中,却很容易出现一些误区。

1、误区一:团队利益高于一切

团队首先是个集体。由“集体利益高于一切”这个被普遍认可的价值取向,自然而然地可以衍生出“团队利益高于一切”这个“论断”。但在团队里如果过分推崇和强调“团队利益高于一切”,可能会导致两方面的弊端。

一方面,极易滋生小团体主义。

团队利益对其成员而言是整体利益,而对整个企业来说,又是局部利益。过分强调团队利益,处处从维护团队自身利益的角度出发常常会打破企业内部固有的利益均衡,侵害其他团队乃至企业整体的利益,从而造成团队与团队,团队与企业之间的价值目标错位,最终影响到企业战略目标的实现。

另一方面，容易导致个体的应得利益被忽视和践踏。

如果一味只强调团队利益，就会出现“假维护团队利益之名，行损害个体利益之实”的情况。作为团队的组成部分，如果个体的应得利益长期被漠视甚至侵害，那么他们的积极性和创造性无疑会遭受重创，从而影响到整个团队的竞争力和战斗力的发挥，团队的总体利益也会因此受损。

2、误区二：团队内部无竞争

在团队内部引入竞争机制，有利于打破大锅饭。

如果一个团队内部没有竞争，在开始的时候，团队成员也许会凭着一股激情努力工作，但时间一长，他会发现无论是干多干少，干好干坏，结果都一样，那么他的热情就会减退。在失望、消沉后最终也会选择“做一天和尚撞一天钟”的方式来混日子。

通过引入竞争机制，实行赏勤罚懒，赏优罚劣，打破这种看似平等实为压制的利益格局，团队成员的主动性、创造性才会得到充分的发挥，团队才能长期保持活力。

3、误区三：团队内部皆兄弟

不少企业在团队建设过程中，过于追求团队的亲和力 and 人情味，认为“团队之内皆兄弟”，而严明的团队纪律是有碍团结的。这就直接导致了管理制度的不完善，或虽有制度但执行不力，形同虚设。

纪律是胜利的保证，只有做到令行禁止，团队才会战无不胜。

三国时期诸葛亮挥泪斩马谡的故事就是一个典型的例子。

马谡与诸葛亮于公于私关系都很好，但马谡丢失了战略要地街亭，诸葛亮最后还是按律将其斩首，维护了军心的稳定。

严明的纪律不仅是维护团队整体利益的需要，在保护团队成员的根本利益方面也有着积极意义。

比如说，某个成员没能按期保质地完成某项工作或者是违反了某项具体的规定，但他并没有受到相应的处罚，或是处罚根本无关痛痒。这就会使该成员产生一种“其实也没有什么大不了”的错觉，久而久之，贻患无穷。

如果他从一开始就受到严明纪律的约束，及时纠正错误的认识，那么对团队对他个人都是有益的。

4、误区四：牺牲“小我”换“大我”

很多企业认为，培育团队精神，就是要求团队的每个成员都要牺牲小我，换取大我，放弃个性，追求趋同，否则就有违团队精神，就是个人主义在作祟。

诚然，团队精神的核心在于协同合作，强调团队合力，注重整体优势，远离个人英雄主义。但是，追求趋同的结果必然导致团队成员的个性创造和个性发挥被扭曲和湮没。

而没有个性，就意味着没有创造，这样的团队只有简单复制功能，而不具备持续创新能力。

团队不仅仅是人的集合，更是能量的结合。

团队精神的实质不是要团队成员牺牲自我去完成一项工作，而是要充分利用和发挥团队所有成员的个体优势去做好这项工作。

团队的综合竞争力来自于对团队成员专长的合理配置。

只有营造一种适宜的氛围：不断地鼓励和刺激团队成员充分展现自我，最大程度地发挥个体潜能，团队才会迸发出如原子裂变般的能量。

5、误区五：一潭死水还维持现状

团队没有任何的变化，士气低，内部勾心斗角，战斗力差，3个月了你还想通过你的努力去打动和改造每一个人，那么你错了！

我们需要非常清楚的知道，我们的作用是创造绩效，而不是改造每一个人。

你不应该花费宝贵的时间在错误的人身上，在3个月内决定谁要留下谁要离开；在6个月内与关键的利益相关方沟通你的计划。

6、误区六：盲目招新人

你还没有了解具体的环境，没有确定你的首要任务，没有确定战略、组织、系统、技能的一致性，就开始雇用新的人，这是一个非常错误的决定。每一个雇佣的人我

们都需要确保其能够增强我们的能力，达成我们的目标，确保能够发挥他们的作用。

如果我们不能够做到这一点，组建团队之前，你还需要时间澄清在战略、组织结构、系统和技能上所做的改变，确保你雇佣了正确的人。

7、误区七：漠视好员工的离开

好的员工或许不懂得怎样和上司沟通，或许不懂得办公室政治，或许不知道如何适应新的领导风格，但他们能够有效地帮助解决很多问题，特别是掌握关键技能的员工。

我们需要识别出优秀的员工，并且认可他们的能力，尊重他们的专业，关心他们的未来，激励他们发挥更好的作用，关注他们的优点，让高绩效者知道你认可他们的能力。

留住一个好员工远比去寻找一个新员工你所付出的精力和成本要小得多。

当你的员工开始主动离职的时候，基本上开始的都是好员工，你需要引起高度的关注，因为老板不希望你的到来导致所有优秀员工的离去。

腰椎间盘突出，有哪些锻炼误区？

总的来说，常见的误区可分为三点：1) 运动过量；2) 错误运动；3) 等到不痛了才运动。

运动过量

当运动带来的负荷超过身体能承受的范围，往往会带来反效果，即加重腰突症状。

很多患者不针对自身情况，一开始运动就是做小飞燕。

不可否认，小飞燕确实能够训练到腰背部的肌肉力量。但是久不运动的人，小飞燕的运动往往会过度增加腰部负荷，加重症状。

如果腰椎间盘突出症伴有椎管狭窄的朋友，在腰部后仰的时候，会减少椎管容积，反而更加容易加重症状，得不偿失。

错误运动

错误的运动方式，不仅不会缓解症状，还会让腰突变得更加严重。

对于腰椎间盘突出患者，尤其需要记住：1) 弯腰的动作会通过增加椎间盘前侧的压力，迫使突出物更加向后刺激神经，从而加重症状。2) 旋转腰部的动作会增加椎间盘的剪切力，不利于腰部的康复。

因而，不建议进行：仰卧起坐，爬行，弯腰下旋转负重的运动。

等到不痛了才运动很多腰突患者都有一个误区：疼痛期绝对禁止运动，要不痛了才进行运动。

确实，疼痛期卧床休息一定程度上能够缓解腰突症状，但是长期卧床不可避免会带来肌力减退，肌肉关节僵硬等情况。长期而往，更不利于腰突的康复。

而且疼痛期适当的运动，是有减轻疼痛的效果的。

因为运动可以促进血液循环，给椎间盘带来更多营养物质，促进腰突症状缓解，也会为未来回到正常的工作生活带来铺垫。

所以，建议疼痛期加入适当的运动，减轻疼痛感。

另外，提供大家一个判断运动是否正确的诀窍：看运动过程中/后是否症状加重。

更多腰突康复知识，请关注我的个人头条号。

天生牙黄是病吗？

“唇红齿白”、“明眸皎齿”一直是评判美的恒定标准，拥有一口洁白亮丽的牙齿会让人更加自信。俗话说“牙黄毁三观”就是这个道理。

一、牙齿黄的原因

牙齿变黄主要有以下原因：

1、内源性黄牙：牙齿受到一些因素的影响，或者色素进入牙齿组织内，包括两种情况：氟斑牙和四环素。七岁前长期饮用氟含量较高的水，会造成色素在牙齿表层牙釉质内，呈黄褐色斑块状。八岁前服用四环素类药物，四环素分子与牙体组织内的钙结合形成极稳定络合物，沉积于牙体组织中，使牙着色呈棕灰色或棕黄色。

2、外源性黄牙：食物色素贴在牙面上，使牙齿呈黄色。爱喝茶、长期喝咖啡、爱抽烟、嚼槟榔、爱吃色素多的食物、饮料、不经常换牙刷、换牙膏、不爱刷牙等等，牙齿上牙垢累积，看起来牙齿发黄的情况。换句话说：外源性黄牙主要是生活习惯导致的。

3、牙齿本身偏黄：与人的成长以及遗传因素的关系比较大，可以认为是先天因素。天生的就很难处理了，太影响外貌可以去做贴片。

回到问题：如果一出生牙齿就很黄，那这是遗传、基因问题。除去先天性问题，多数牙齿变黄是一个不知不觉的过程，这可能是从外面被你吃黄了，也可能是从里面长黄了。氟斑牙或者四环素牙，是那个时代的产物，没法了；然而更多还是生活习惯的问题。

所以，我的观点是：牙黄不是病，部分是用药错误、饮水问题导致，更多是一些不良生活习惯的外在反映。

二、改善“牙黄”的几个误区

谈谈怎么改善“牙齿黄”，必须纠正几个误区！

1、美白牙膏、牙粉、漱口水基本没用

美白牙膏、牙粉、漱口水等只是在基础款牙膏里锦上添花，比如添加一些氧化剂、漂白剂和抛光成分，短时间内可让牙齿看起来更白，但没法从根本上清除掉牢牢覆盖在牙齿上的色素。

2、洗牙、洁牙的效果有限

洗牙可以清除牙石，确实可以清除一些牙齿表面沉积的色素，但是一般洗牙的频率在半年到一年一次，积攒了很久变得黄灿灿的牙，很难依赖很久一次洗牙变得白花花。

3、很多民间偏方不可信

比如用醋、柠檬汁漱口，想用酸性物质去「腐蚀」掉色素，可能有一丁丁效果，但反而会损伤牙釉质，让牙齿变得更难看。再比如，用盐、橘子皮等擦牙齿，有色物质附着的强度非常大，靠这种程度的摩擦一点用都没有。

三、怎么正确、有效的改善“牙齿黄”

想要真正让牙齿长久美白，当然还是要从「看不见牙齿上的色素」入手。将方法简单总结为两招：一除二遮。

1、除：就是除去牙齿上的色素。

上面那些土方法都是这个思路，不过方法不对，真正可以祛除牙齿上色素的方法是：冷光美白。所谓冷光美白，不是用冷冷的光把你黄黄的牙齿照白。它实际上也是一种漂白，只不过浓度够高，可以祛除牙齿深层的色素，还不会破坏牙齿的结构，是一种对于外源性和内源性着色牙均有效的一种治疗方法。一次漂白可以持续2年左右的时间，性价比也是比较高的。不过因为冷光美白要用高浓度漂白剂，所以一定要到正规医院的牙科去做。

2、遮：就是在已经黄黄的牙齿外面套上一层「外套」，让牙齿变白。

一些牙齿颜色非常深，或色素已深入牙齿内部没法祛除，那就要通过「遮」的方法处理了。常见的「遮」法包括：瓷贴面、全瓷冠、烤瓷冠。瓷贴面就是在牙齿上贴上一层膜，而全瓷冠和烤瓷冠则包含了对缺损牙的修补。但无论哪一种，实际上都是在原来牙齿外面套上一个「白色外套」来美白。

四、总结及一点建议

1、健康人生，从齿开始。日常维护口腔健康，认真刷牙，减少细菌附着；少抽烟，少接触茶、咖啡、红酒这类容易让牙齿着色的食物（比如尽量使用吸管，减少液体和牙齿的接触），还是很重要的。

2、如果对日常维护还不满意，确实有美白、贴膜、修补需要，一定要去正规的牙科医院或者诊所。

骨质疏松补钙要谨防哪些误区？

数据显示，我国约有1.2亿人患有骨关节炎，全球每6人中就有一个，且致残率高，严重损害患者生活自理和劳动能力，也因此被世界卫生组织称为“不死癌症”。其中患有骨质疏松症的人群高达9000万以上，而存在骨量减少的人群更是超过了2亿人。

由此可见，对于骨质疏松的问题，我们不能再不以为然了。有太多的对骨质疏松的错误认知，是时候要改正了。

你了解骨质疏松吗？常见的4大误区，你可能深陷其中

1.小时候不用注意骨质疏松

事实上，骨与其他组织一样，也是需要不断地进行新陈代谢的。从出生到青年期，骨的形成大于骨的吸收，使得人体内骨量逐渐增多，直到达到峰值。

如果在年少时就开始注重饮食补钙和运动调整，就可以最大程度地提高骨骼发育期的峰值骨量，这在一定程度上对于降低骨质疏松的可能性大有帮助。所以，预防骨质疏松症，必须从小时候抓起！

2.专属的老年病？不一定

因为现在越来越多人的生活习惯不良，导致了众多疾病的日渐低龄化。骨质疏松便是其中之一。尤其是许多年轻人属于办公室一族，不是长期久坐就是爱宅在家中，出门以车代步，缺乏锻炼，由此容易导致钙及维生素D缺乏，增加骨质疏松症的患病可能性。

3.喝骨头汤就能好

煲汤时，骨头里的钙很难被溶解出来，也就是说汤里的钙含量其实很低，一碗骨头汤的钙含量不过10毫克，还不及一杯牛奶钙含量的二十分之一。而且，骨头汤里溶解了大量的脂肪，经常食用还会升高血脂。因此，不建议喝骨头汤补钙。

4.预防骨折，少动多静

骨质疏松的患者也常见又骨折的症状，这也令很多人产生了一种心理：只要不动，就可以避免骨折，那我多坐着就好了。

其实这种作法并不可取，我们知道，保持正常的骨密度和骨强度需要一定的运动刺激，缺乏运动就会造成骨量丢失，体育锻炼可以有效防治骨质疏松，特别是在户外阳光下活动，还可以促进皮肤合成维生素D。如果老年人因为担心跌倒造成骨折而不去锻炼，反而容易减退身体协调能力，更增加了跌倒造成骨折的机率。

总而言之，爱护骨关节需要每天一点点积累。不要受年龄段、各方面所谓“知识”的误导，呵护好自身，从守护骨关节开始。

好了，文章到此结束，希望可以帮助到大家。