

使用花露水须避开四误区



一遇蚊虫叮咬,人们喜欢用花露水来驱蚊止痒、杀菌除臭。但其实花露水并不是很安全,如果使用不当不仅会危害身体健康,严重的还会致命。尤其是以下四大误区,一定要注意避免。

过量使用为了防止蚊虫叮咬,有不少人经常倒出很多的花露水涂抹在全身各个部位,殊不知这样做反而会引起一些身体敏感的人出现发痒、冒冷汗等症状,所以抹花露水要适量,避免身体出现不良反应。

给孩子用成人花露水不少家长都知道给孩子用花露水有预防痱子的作用。但切记,一定不能把成人花露水用在宝宝身上,因为成人花露水含有浓度较高的刺激性成分,容易伤害宝宝的皮

肤,应选购儿童专用花露水。若用在洗澡时需先稀释四五倍,且避免触及孩子的眼睛。

患皮炎后使用不少皮炎患者觉得涂抹花露水之后皮肤很凉爽,感觉比较舒服,于是便经常使用。但对于螨虫皮炎患者来说需要警惕了,这类患者是不适合涂花露水来缓解症状的。因为螨虫叮咬后,其分泌的神经毒素、溶血毒素容易使人体皮肤发生炎症反应,甚至出现水肿红斑、风团、水疱等,而花露水之类涂剂大多含有薄荷、樟脑等成分,反而会导致皮肤出现过敏反应,加重皮炎症状。

涂花露水后立即进厨房“点火”做饭很多人都忽略了花露水使用标签上的注意事项:请避开火源使用和储藏。这是因为花露水中含有大量乙醇,就是俗称的酒精,燃点较低,遇到明火会立即燃烧,且速度很快。

因

此抹完花露水后不要立即使用火或靠近火源,比如点蚊香、点烟、使用有明火的灶具等。

另外,购买花露水要选择正规厂家生产、产品功效与自身需求相匹配的产品,例如蚊虫叮咬后要喷专门的止痒花露水,而非驱蚊花露水。与很多日化产品一样,不管是驱蚊花露水还是其他功效的花露水,都需要按照产品注意事项或遵医嘱正确使用。

修理坏牙

预防口腔癌



到医院看牙很麻烦,治疗过程又难受,于是不少人有了坏牙也懒得治,能拖多久算多久。牙疼时就买点药随便一吃,结果龋齿越来越严重。当牙齿被龋蚀到一定程度,变成烂牙、残根时,就有引发口腔癌的风险。

牙齿和口腔黏膜是相邻的两个组织,一硬一软,平时相安无事。口腔黏膜仅有几毫米厚,起到物理和免疫屏障作用。黏膜的再生能力很强,对咀嚼引起的“摩擦”早就习以为常,被“磨”掉的黏膜上皮角化层在不到6小时内就会长好。即使出现口腔溃疡,一般5~7天也会自愈。但当牙齿变得不规整,黏膜就“斗”不过坚硬的牙齿了。

牙齿蛀出洞、因啃硬物而崩坏、外伤引发牙齿断裂后,如不及时处置,原本的鲜亮外形就会变为“残垣断壁”式的残冠、残根。它们有的像尖利的刀片,有的像锋利的“朝天钉”,就可能咬

伤黏膜导致溃疡,且伤害持续存在,溃疡难以愈合,久而久之可能会发生质变。有研究发现,1/5的口腔癌患者在癌变部位有尖锐的刺激因素。牙齿折裂留下的残冠、牙表面沉积的结石、牙齿长得不齐或长错位、不良咀嚼习惯、牙齿磨损后形成的尖锐边缘以及做工粗糙的假牙等,都可能引起创伤性口腔黏膜溃疡。

烂牙作为病原微生物感染的病灶,如长期存留,在免疫力下降或疲劳时,可能会乘虚而入,引发全身性感染疾病,如关节炎、心内膜炎、肾炎等。尽早治疗烂牙,不仅可恢复牙齿的正常形状和功能,保护牙列整齐,还能尽早去除对口腔黏膜的不良刺激,维护黏膜完整,避免癌变。医生会及时拔除残根残冠,磨改尖锐边缘、清除牙结石、重新镶牙,溃疡可以很快愈合。建议大家定期进行口腔检查,发现问题及时治疗,防止慢性刺激诱发癌症。

爽身粉有三种替代品

爽身粉的主要成分是滑石粉、硼酸、碳酸镁及香料等。滑石粉质地柔滑,具有良好的润滑性;硼酸在医学药剂中有消炎、消肿、收敛和止痒的作用;碳酸镁能干燥、抗结块,而香料则让爽身粉的使用感更舒适。

由于爽身粉中常常混有石棉成分,大量或不当使用的话,对消化系统和呼吸系统有一定的影响。现在有一种液体爽身粉,可避免吸入粉尘,一些不以滑石粉为主要原料的爽身粉也可选择。

玉米粉。这种爽身粉的主要成分是日常食用玉米淀粉,具有一定的吸湿性,但为了增加玉米粉的润滑性,一般都会添加一定量的香精香料或其他成分。但这种爽身粉易招来细菌,要注意选择含有抗菌成分的产品,使用时也要注意手部卫生,避免污染瓶罐内的粉末。注意不能使用平常食用的玉米淀粉、面粉等代替,它们没有经过专门处理,容易结块、滋生细菌。

松花粉。松花爽身粉是中国本土企业自己研发的,属于妆食同源类化妆品,不添加滑石粉、不含香精香料,取自天然的松树花粉。松花本身有一定的药用价值,给宝宝涂抹可以有效地预防湿疹、蚊虫叮咬等。但由于原料是自然松花,价格相对较贵。

珍珠粉。珍珠爽身粉以天然淡水珍珠为原料,《本草纲目》里记载“珍珠涂面,令



人润泽好颜色。涂手足,去皮肤逆庐(音lú);坠痰,除面斑,止泻;除小儿惊热,安魂魄;解痘疗毒。”珍珠粉外用对婴幼儿有非常好的护肤功效,能够有效祛痱,减轻刺痒感。

使用爽身粉时,有一些注意事项。它可用在腋窝、颈部等地方,女婴和成年女性使用时,要避免扑在下半身,尤其是大腿内侧、下腹部、私密处。女性的内生殖器官与外界直接相通,粉尘、颗粒均可通过外阴、阴道、宫颈等进入到生殖系统。如果长期、大量使用爽身粉,有可能刺激生殖系统,引发疾病。还要指出的是,长痱子的宝宝出汗后,最好不要再用爽身粉。这是因为,爽身粉吸收汗水后,会变成颗粒状物质,进而堵塞汗腺,滋生细菌,使得痱子更严重。

大汗后喝啤酒会痛风

运动、蒸桑拿出了一身汗,再来一瓶冰凉的啤酒是很多人的享受。然而,这样做暗藏着尿酸升高,导致痛风的风险。

近日,日本东京长瀬诊所所长长瀬满夫在“日本经济新闻”网站撰文称,除了食物和酒精,脱水也是让尿酸值升高的重要因素,特别是出汗量大的夏天。大汗淋漓时,体内水分也随之排出,如果这时猛灌啤酒,人体内尿酸含量会增加,诱发痛风。他建议,在喝啤酒前,先喝些白开水,补充身体流失的水分。

专家建议,为不使尿酸值升高,要适量饮酒,喝啤酒一天不要超过500毫升;多喝水,每天摄取2升白开水;尽量不做无氧运动,多散步、快走。



喝酸奶,有个最佳时间表



餐前喝减肥。餐前半小时喝酸奶可减轻饥饿感,能让自己在吃饭时较为理智,选择摄入更健康的食物,也不会吃过量,减少热量摄入。更有研究发现,餐前半个小时喝乳制品可让餐后血糖更平稳,减少脂肪囤积。

随餐喝助消化、促进营养成分吸收。酸奶之所以酸是因为其中含有大量乳酸。乳酸可帮助增加肠道中的酸度,促进食物消化,同时还促进钙、铁、锌等营养物质的吸收。

超市里的酸奶种类琳琅满目,要根据需求进行选择。选购时要查看包装,选择蛋白质含量≥2.3%的产品,推荐大家首选原味酸奶。现在市面上有很多添加了其他成分的风味酸奶,其含食用香精、色素等添加剂,营养价值不高。有些产品蛋白质含量≥1.0%,呈液体状,内容物比较稀,它们并不是酸奶,而是牛奶加水、糖、酸味剂或发酵剂制成的,叫酸乳饮料或乳酸菌饮料,含糖量往往较高,建议少喝。从健康角度考虑,建议大家还是购买蛋白质高、脂肪不高、碳水化合物不高的产品。

最后要提醒的是,胃酸分泌过多、胃炎、胃溃疡者,不要空腹喝酸奶。酸奶一般采取低温储存,怕凉的人饮用时可提前从冰箱中拿出来,常温放置一段时间后再喝。

酸奶含有多对对身体有益的营养物质,但很多人在该何时喝上犯了难。其实需求不同,喝酸奶的最佳时机也有所不同。

睡前喝补钙、助眠。夜间人体不能从食物中补充钙,所以血钙浓度会下降,喝酸奶可减少身体动用骨骼中的钙。同时,钙能够帮助我们调节神经系统,在睡前使人的神经放松下来,更好进入睡眠状态。

空腹喝补充益生菌。空腹时胃酸分泌少,这时胃中的酸度不高,所以酸奶中的益生菌通过胃到达肠道的几率随之增大。早晨是一天中基础胃酸分泌最少的时候。此外,两餐之间,胃酸分泌也比吃饭时少,可以喝些酸奶。

运动后喝增肌。如想达到增肌效果,运动后喝更有效。因为这时酸奶中的糖会刺激胰岛素分泌量增加,从而促进蛋白质合成肌肉。

咸鸭蛋番薯叶润肠通便

炎炎夏日,人们容易出现口干口苦、头痛目赤、咽喉肿痛、口舌生疮、大便秘结等上火症状。一款简单方便的咸鸭蛋番薯叶汤可以有效缓解。该汤制作时间较短,蔬菜多,不但清润下火,还有消暑排毒、瘦身减肥的功效。

具体为:取番薯叶200克、生咸鸭蛋2只、生姜数片、水5碗(每碗200~250毫升左右),番薯叶摘好洗净,咸鸭蛋敲开,蛋清和蛋黄拌匀。在砂锅里倒入水,烧开后加入番薯叶、姜片,大火滚片刻后,倒入拌好的咸鸭蛋,滴入麻油,加盐调味,喝汤吃菜。

此方中,番薯叶又叫红薯叶、地瓜叶,味甘、性平,归大肠经,是各地春夏常见的时蔬。其色深绿,富含粗纤维和叶绿素,能促进肠蠕动,改善便秘、排毒养颜、去火消脂、清肝养血明目。咸鸭蛋味咸、性凉,入心、肺、脾经,咸味性向下,故腌制过的咸鸭蛋清肺滋阴、引火下行、除烦解肌的功效比普通鸭蛋更胜一筹,既清实火,也降虚火。汤将成时,滴入的麻油不但使菜叶保持碧绿,而且有润肠通便、降压解毒的功效。中医认为,用清泻的方法解火热之邪,就要使其有出路,所以只有从汗解或从二便解两种方法;反过来说,二便不通也是导致暑热内困而

上火的重要原因。该方引火及食浊瘀滞从下行,荡涤肠胃,达到釜底抽薪、气血得降的目的。

制作时,可根据自己的症状加减材料。如果伴有牙龈肿痛、口气臭秽,可加入嫩豆腐一块,以加强清胃火的功效;双眼干涩赤痛、眼屎较多,可加入切好的红萝卜粒,以清热解暑明目;若烟酒过多,经常熬夜而导致阴虚火旺者,可加入提前一晚腌好的咸猪骨,清热滋阴的功效更为明显;若口干口渴严重,可加入泡好的麦冬15克,以养阴生津。

