



含氟牙膏适合老人 长期喝茶选美白的

功效牙膏怎么选

目前,市场上牙膏种类繁多,美白、防蛀、止血……如何才能选择一款最适合自己的牙膏呢?

“牙膏的基本作用是清洁口腔,而美白、防蛀、脱敏、止血等功效都是辅助性的。”专家说,因此,对于口腔健康的人来说,选择具有清洁功能的牙膏就行。“摩擦剂可以帮助去除牙菌斑,是使牙膏起到清洁作用的主要原因,其好坏直接影响牙膏的质量。”专家说,含氢氧化铝和磷酸氢钙的好一些,二氧化硅次之,碳

酸钙的档次最低。此外,各种摩擦剂的颗粒都有大小区别,颗粒细一点的对牙齿表面的损伤更小。因此,在挑选牙膏时应格外注意这一点。

专家提醒,由于添加了一些像氟化物、中草药这样的成分,功效牙膏在预防龋齿和缓解出血、倒牙等方面的确有一定作用,但并不等同于能“治疗疾病”,而且,不同的功效牙膏针对的人群也有区别。“第一,含氟牙膏所含的氟可以增强牙齿抗龋能力。学龄儿童和老年人可以多

选用,但学龄前儿童应慎用,最好得到大人帮助,以免刷牙时不小心吞咽牙膏,长此以往可能引起氟摄取过量。第二,美白牙膏仅有助于去除牙齿外源性色斑,对四环素牙、氟斑牙等由于牙齿发育异常所导致的深层内源性色斑没有效果,因此美白牙膏更适用于长期喝茶、喝咖啡或吸烟的人。第三,牙龈经常出血的人,不妨选用中草药牙膏,可以起到固齿保健的作用。”因此,选用牙膏不能一味追求牙膏的附加功效。

使用牙膏也要注意一些细节。首先,牙膏每次别挤太多,占牙刷一半就够了,特别是含氟牙膏,一次豌豆粒大小即可;其次,一管牙膏别用太久,牙膏使用越久,暴露在空气中的机会就越多,接触细菌的几率也就越大;再次,牙膏要换着用,吸收牙膏不同方面的功效;最后注意,牙膏应挤在干燥牙刷上,否则泡沫起得太快,会不自觉地缩短刷牙时间,牙齿就很难刷干净了。

(蒋乃珺)

► 新闻新知

户外活动提高记忆力

美国研究人员最近发现,到户外呼吸新鲜空气或在公园和郊外散步都有助于提高记忆力和改善注意力。发表在《心理学》杂志上的这项研究结果显示,在郊外散步的人短期记忆力可提高20%。

研究者认为,城市的喧嚣和娱乐对人有刺激作用,但似乎会损耗人的记忆力和注意力。大自然则能让人平静和放松,并有助于注意力的集中。

(新华)

怀旧有助改善健康

节日的到来总会勾起人怀旧之情。最新研究成果表明,这些记忆起初可能会使人落泪,但最终留下的只有快乐和好心情。英国研究小组在《心理科学最新动向》上刊登的研究报告中指出,怀旧情绪有助于改善健康,提高自信心,增强社会关系。科研人员指出,尽管历史上有人将怀旧情绪看作一种心理疾病,但实际上怀旧是人类用来抑制孤独感和摆脱日常难题的重要方法。“在给人鼓舞,让人产生乐观情绪的怀旧过程之后,人会重新体会到被爱的感觉,孤独感也随之消失。”

(新华)

► 保健食话

慧眼巧选豆浆机

市面上的豆浆机种类繁多,到底哪一款既操控安全,得心应手,又能磨出口感好、营养足的新鲜豆浆呢?其实很简单,只要掌握几个判别技巧,就能轻松挑到好机器。

慧眼识机第一式

科学聚强力 粉碎才彻底

豆浆机里的五谷精磨器设计,充分运用了力学原理。它将刀片高速旋转产生的气流汇聚到中央,如同在小空间内掀起龙卷风,强聚流碰撞令食料在短时间内得到超大频率的反复切割,植物蛋白、微量元素等等被充分释放,营养价值自然高。

慧眼识机第二式

听音辨性能 强劲好马达

电机性能是一台豆浆机的灵魂。好的电机力道足、发力集中,开动的时候声音急促而连续。

慧眼识机第三式

刀片巧设计 磨浆更细腻

除了电机性能以外,刀片的设计合理与否,是决定豆料粉碎效果和豆浆出浆率的另一关键所在。好刀片要具有一定的螺旋倾斜角度,令刀片旋转起来之后在立体空间里碎豆,同时产生巨大的离心力甩浆。X型旋风刀片便是如此,它能够充分粉碎谷料,令营养精华彻底释放、溶解、乳化,避免碎料不均导致的豆浆沉淀现象。

慧眼识机第四式

智能不粘 精确测温

豆浆机通过智能不粘技术的应用,严格控制打浆温度,精确测温,使机器将水加热到86度才开始打浆,大火煮开,文火反复熬煮,豆浆营养释放更彻底,更加利于身体吸收。

慧眼识机第五式

易洗不伤手 使用才舒心

机身使用易清洗材质,用水冲洗3~5秒,一擦一抹就干净。清洗更安心,享用美味更舒心。

(晓晴)



**专注好豆浆
九阳15年**
咨询电话: 8230822
8239708

► 保健贴士

饭后七个好习惯

很多人只关注食物中的营养,却不知饭后保健也同样重要。其实,只要足够细心,一些看似微不足道的饭后小行动,也可以为你的健康加分。

烧烤后吃根香蕉。烧烤类食品会产生较多的苯并芘等致癌物。最新研究发现,香蕉能在一定程度上抑制苯并芘的致癌作用,保护胃肠。

吃得太油腻,喝杯芹菜汁。专家介绍,如果一餐中吃的油腻食物较多,喝杯糖分低、纤维素含量高的芹菜汁大有裨益。芹菜中的纤维素可以带走部分脂肪。

吃火锅后喝点酸奶。火锅汤温度高,配料咸辣,对胃肠的刺激大。吃火锅后喝点酸奶,可以有效保护胃肠道黏膜。此外,酸奶中含有乳酸菌,可抑制腐败菌的生长。

消化不良,饭后喝大麦茶或橘皮水。大麦中的尿囊素和橘皮中的挥发油,可增加胃液分泌,促进胃肠蠕动,对食物的消化和吸收很有好处。

吃方便面后吃水果。进食方便面后吃一点水果,如苹果、草莓、橙子、猕猴桃等,可以有效补偿维生素与矿物质的不足。此外,提倡煮食方便面。煮后的面条更柔软,有利于肠道吸收水分,帮助消化。

吃蟹后,喝生姜红糖水。蟹肉属寒性,脾胃虚寒的人吃后可能引发胃痛、腹泻、呕吐等。专家表示,吃蟹后喝一杯性温的生姜红糖水,能祛寒暖胃、促进消化、缓解胃部不适。但糖尿病患者不宜食用。

润肺止咳,饭后吃个柿子。柿子有润肺生津、养阴清燥的功效,对于有呼吸道疾病的人来说,是理想的保健水果之一。但柿子不能空腹吃,其中的鞣酸成分易在胃中形成结块。

(邓昕)

► 保健指南

办公室休息要“前垫后枕”

张先生午饭饭后总爱趴在办公桌上小睡一会儿。可能是年底特别累,一天中午他前额枕着前臂,睡得格外香。

到了上班时间,同事们陆续回到办公室,却发现他咻着牙,拼命甩着右手想恢复知觉。大家都安慰他,过会儿就没事了。可是一个下午过去了,张先生右手怎么也使不上劲,想抓笔都难。

这可把他急坏了,连忙赶到医院。经检查,医生诊断他是睡觉时长时间压迫使手臂上的桡神经受到了损伤。

医生给张先生采用了活血通

络的针灸、艾灸疗法再配合运动训练法,并辅以药物治疗,经过一周才逐步康复。

医生说,用手臂垫头趴在桌上,这种方式很容易压迫到手臂神经,即使当时没反应这么严重,也可能酿成慢性的神经伤害。

专家建议办公桌午休要“前垫后枕”。趴在桌上休息时,要垫着衣物或者特别准备的软垫,双手自然放在垫物的两侧桌上即可。靠在座椅背上休息时,也要拿衣物叠成长条状或备用长条小枕头,垫在后脑勺和脖颈处。

(王丽娟)



► 生活妙招

冬天洗手泡个辣椒

出门前也可用辣椒水擦擦耳朵

冬天可以在洗手或者洗脚的时候在水里扔上两个辣椒,对预防冻伤的效果很好。

手脚和耳廓是人体血液循环的末梢部分,亦是冻疮的易发部位。深秋以后,气温突然降低,末梢血管内的血流也随即变得缓慢。当温度低于10℃时,上述部位的皮下小动脉遇冷收缩,静脉回流不畅,从而发生冻疮。

从中医学上来说,由于冻疮患者大多体质阳虚,故气血运行不畅,凝滞脉络,久而久之肌肤便会失去养分,导致阴寒久伏于脉络,因此,冻疮会反复发生。

而辣椒可以祛寒,起到温经散寒、活血化淤、消肿止痛的功效。经常用辣椒水洗一洗,能起到很好的防冻作用。另外,出门前还可以用辣椒水擦擦耳朵,洗一下手。

此外,辣椒水还能起到抑制手汗和促进手部血液循环的作用。

专家表示,辣椒水虽然防冻效果好,也不能常洗,不然对皮肤有一定刺激。

此外,如果不小心有了冻疮,辣椒仍然可以帮忙。用红辣椒10克,切碎,放入白酒60毫升中浸泡7天,再加樟脑3克摇匀,使用时用消毒棉签沾药液外搽冻疮部位,每日

2次,连续1周。

在搽的同时轻揉冻疮处,把凝固的血液揉散,改善局部的血液循环。如果感觉患处皮肤瘙痒,别用手去挠,以防表皮破烂感染。

专家说,一旦长了冻疮,应尽快进行治疗,加强患处保暖,以防病情扩展。轻度冻疮可用3%碘酒局部涂擦并按摩,一日数次,效果较好。或用冷水(10℃左右)、热水(38℃左右)交替浸泡,每日数次。重度冻疮要在医生指导下进行治疗,以免发生感染。

(龚波)

■ 链接

按摩也能防冻疮

1.脸部按摩。两手合掌搓热后盖在脸上,然后轻柔地搓脸部,注意要顺着皮肤纹路,搓到微感发热停下。再揉捏双耳耳轮、耳廓、耳垂直到发热。2.手按摩。两手搓热后交互摩擦,左手搓右手背,右手搓左手背。反复搓至发红、发热。3.脚按摩。两手搓热后依次搓脚背、脚心各个脚趾,直到发热为止。4.腿和手臂按摩。用两手依次按摩手臂及腿部,以加快血液循环,保持温暖。