

三类女性别泡温泉

天气渐冷，泡温泉又成为热门的旅游项目。尽管泡温泉对皮肤有一定的好处，但女性泡温泉禁忌相对较多，专家表示，有三类人群泡温泉时需要注意。

孕妇与计划怀孕者不要泡温泉

怀孕头三个月和后三个月的孕妇，绝对禁止泡温泉。由于孕早期胚胎对于外界刺激比较敏感，如温度过高，使染色体出现问题的几率增高，容易造成畸胎。而在怀孕后期三个月，温泉的环境容易打破女性阴道内环境的平衡，可能会造成早产。怀孕后期的女性千万不能掉以轻心。也许有人会问，在怀孕中期允许泡温泉吗？为了安全起见，还是建议孕妇不要去泡温泉，此外，在家里洗澡也应该禁止。

另外，计划怀孕的女性最好不要去泡温泉。过高的温度对精子和卵子的质量都有影响，况且，如果已经怀上了而不自知，很容易因此造成流产等危险。



经期及经期前后不能泡温泉

经期和月经前两天、月经干净后的三天内都不应该泡温泉。对女性来说，正常的阴道环境是有自净作用的。阴道有很多细菌，在正常情

况下，是互相平衡的，不会出现什么炎症。维持平衡最大的功臣是乳酸杆菌，乳酸杆菌会产生过氧化氢，具有消毒抑菌的作用。而这种平衡会在月经前后被打破，如果这时候泡

了温泉，会助长细菌的滋生，产生发炎的现象。

接受妇科手术后不能泡温泉

接受妇科手术后的女性也不宜泡温泉，因为这类手术人为地干扰了阴道内的平衡。通水、造影术后两周都不应该泡温泉。还有人工流产(包括药流)，术后一个月内不能泡温泉，而宫颈锥切两个月内不能泡温泉，也不要再在浴缸里面洗澡。

1. 阴道炎的传播途径之一是性传播，另一个就是公用浴具。可以说，泡温泉不仅破坏了阴道的酸碱平衡，让细菌更容易乘虚而入，公共场所不洁的毛巾、马桶等也是传播疾病的媒介。

2. 女性在温泉里不能浸泡太久，15~20分钟左右就应该出水休息，进行沐浴和补充大量的水分。

3. 泡温泉最好从低温到高温池，最好不要去超过45℃的池子，否则容易造成重要器官的供血不足。

(谢哲)

黄牙变白 有一种方法叫药物美白

很多人都受到牙齿颜色暗黄的困扰。有人去找牙医寻求帮助，但又害怕切削牙齿(比如做烤瓷牙)，不得不继续忍受黄板牙带给自己的不良影响，比如不敢大笑、说话时用手挡住嘴，在同事朋友面前不自信等。最近记者发现，可以用药物来美白牙齿。这种方法对牙齿不会造成不可逆性的伤害，可以在较短的时间里改善牙齿暗黄的颜色，在家也能让牙齿变美白。

药物美白分医院版和家庭版

吴小姐35岁，人长得相当漂亮，但是一口黄牙实在是煞风景，于是她到医院口腔科就诊，希望把牙齿快速漂白。经过医生的详细检查，发现其牙冠呈现灰黄色，诊断为中度的四环素牙。

如今的白领，越来越重视牙齿的美观，但由于服用药物引起的变色牙，如服用四环素(一种广谱抗生素)和饮用水含氟过高等原因，导致一部分人有“四环素牙”、“氟斑牙”，以及有一些人因为常年饮用咖啡、可乐、浓茶等，导致牙齿着色较深(刷牙都无法祛除色素)，以致牙齿看起来又黄又暗。

针对这些情况，专家说，最快速的美白牙齿的办法就是药物美白，它既可以在医院进行，又可以在家里自己操作。

(1)冷光药物美白。这种方法必须在医院进行，医生把美白剂(主要成分是25%的过氧化氢)涂抹在牙齿上，通过冷光灯照射达到快速漂白牙齿的效果。大约两个半小时后，牙齿从黄变白，治疗过程中牙齿会稍微有点敏感。

(2)家庭药物美白。如果不怕麻烦的话，还可以自己在家美白牙齿。只要把美白剂(主要成分是5%的过氧化氢)挤进牙托，每晚佩戴牙托8小时，第二天漱口即可。一般两周后，牙齿就会变白。

美白剂浓度大易刺激牙龈

用药物来漂白牙齿，既简单又不会伤害牙齿，所以备受女性青睐。在国外，药物牙齿美白治疗如同女士做皮肤保养一样，是很普遍的牙齿美容保健治疗。在国内，也有不少白领开始尝试药物来美白牙齿。其中，较为常见的是美白牙贴，不但价格便宜，使用方法也非常简单——刷牙后贴在牙齿上即可，每天只需使用1小时左右，连续使用10天，据说牙齿也会变亮白。

但最近美国研究者发现，当美白剂中含有的过氧化氢达到15%~35%时，极易造成牙齿敏感，口腔软组织和牙龈也会受到刺激。所以选择美白牙贴要谨慎，不能选择过氧化氢超过15%的美白剂，否则很有可能对牙龈造成损伤。

专家还提醒，普通人如果要接受牙齿增白，最好先去看牙医，牙龈不健康的人不能盲目做。假如选择了美白牙贴，则不能每天加量使用或连用3个月，否则会破坏牙齿结构，如果使用过程中觉得牙齿酸痛要马上停止使用。值得一提的是，14岁以下的儿童由于牙齿发育不完善，一定不要做牙齿美白。

(张华)

一周健谈

A 关键词：塑化剂



以媒体报道的酒鬼酒中DBP含量为1.08mg/kg计算，按照我国人均预期寿命，每天饮用1斤，其中的DBP不会对健康造成损害。

——酒鬼酒复牌公告

【背景】2012年11月19日，有业绩“黑马”之称的酒鬼酒被曝“塑化剂超标260%”。经湖南省有关部门对50度酒鬼酒样品进行检测，结果显示，DBP最高检出值为1.04mg/kg。参照卫生部食品DBP限量标准，酒鬼酒的塑化剂“超标”247%。

11月22日，国家质检总局部署对全国白酒生产企业进行深入排查，要求企业认真查明可能导致白酒含有邻苯二甲酸酯类(俗称塑化剂)物质的原因。

既然说“每天饮用1斤”无害，质检总局为何部署全国范围的白酒企业排查？这个问题有点绕了。

B 关键词：不插管



死得要漂亮点儿，不那么难堪。不希望自己在ICU病房，身边没有一个亲人、赤条条的、插满管子，像台吞币机器一样，每天吞下几千元，“工业化”地死去。

——罗点点

【背景】罗点点是开国大将罗瑞卿的女儿，曾经从医多年。2006年，罗点点和她的朋友成立了“临终不插管”俱乐部和选择与尊严网站，提倡“尊严死”，希望人们在意识清醒时在网签生前预嘱。如今，网站累计有87万人次的流量。

巴金最后的6年时光，都是在医院度过的，先是切开气管，后来只能靠喂食管和呼吸机维持生命。周围的人对他来说，每一个爱他的人都希望他活，巴金不得不强打精神表示，再痛苦也要配合治疗。但巨大的痛苦使巴金多次提到安乐死，还不止一次地说：“我是为你们而活”，“长寿是对我的折磨”。

C 关键词：低头族



一进地铁或者一到餐馆坐定，老公必定掏出手机来，我完全被晾在旁边。我就纳闷了，一个人乘坐交通工具或者等餐的时候，看看手机打发一下时间，这挺正常的。可是两个人的时候，为什么搁着好好的大活人不管，还一头扎进手机里呢？我问他为什么，他的答案居然是“习惯了”。

——公司职员倪女士

【背景】日前，一对年轻夫妻在景区因忙着用手机拍照发微博，导致4岁儿子走丢一事在网上成为炒热的话题。

玩手机的“低头族”在各地都相当普

遍。“低头族”已成为全球性的社会现象。美国的一项调查就显示，每位智能手机用户平均每天必须查看手机的次数高达34次。频繁、长期的低头动作，导致“低头族”比常人更容易遭受颈椎问题的困扰。

为了加强人际交流，避免餐桌“低头族”的出现，洛杉矶的一家餐厅打出了“交出手机，好好吃饭”的旗号。在该餐厅用餐的客人，只要在用餐前主动将手机交给餐厅保管，专心吃饭，那么餐厅将给予九五折的优惠。

D 关键词：染色橙子



给水果染色很正常，就像是给小姑娘涂口红一样。

——南昌市一超市老板

【背景】南昌市一大学生在宿舍附近的超市买到色泽鲜艳的橙子，剥橙子时手指头像染上了“红药水”。

江南都市报记者在人口密集的车站、医院、学校等附近的小超市、水果店等地都发现了颜色好看，擦拭掉色的橙子。

江西农大食品科学与工程学院徐教授认为，目前市面上的工业染色剂在加工性能上和食用色素的效果是一样的，但由于成本比食用色素低，不法商家可能会用像苏丹红一样的工业添加剂使橙子“催红”。但市场上的“红橙子”究竟使用了哪种色素还不好说，要化验后才能确定。如果食用食品级色素催红的橙子，对人体的影响相对小一些。但如果不能及时食用，经过存放、搬运、待售等众多环节后，即使是食用色素，也有可能变质而危害健康。

(大河)