



牙好身体才好

牙齿在夏季要接受的考验比我们想象的多,酸甜苦辣冰,有时候它还需要当开瓶器,你爽的时候它一点都不爽。

牙齿“闹罢工”

敏感:牙膏广告说得最多的词语,通常牙齿敏感的典型表现是痛,尤其是在进食了冷热酸甜的食物后,出现锐痛、酸痛,原因是牙组织在长期磨损后,与神经联系密切的深层牙体暴露在口腔中,食物刺激沿着这些通道传递给神经,引发疼痛,这些疼痛会让你的进食过程不再是一种享受。

龋齿:牙齿罢工最常见的原因之一,不分男女老少,也不分年龄,口腔卫生的欠缺是引起龋齿的重要诱因,而龋齿不仅仅是牙齿上有个黑

洞,还可能引发牙髓炎、根尖周炎,你会因为塞牙,或者牙缝不断增大而倍感不爽。

牙齿出血:尤其是在刷牙的时候,你也许早就习惯牙刷上或多或少的红色血迹,或者在进食苹果、冷饮之后留下红色印迹,千万别小瞧它,它可能就是牙龈炎的症状。

口气浓郁:在人群密集的空间或者需要近距离接触的时候,浓郁的口气不仅会让你尴尬还会让周围的人很不爽,通常有口气的原因除了肺部、胃部的疾病之外,就是口腔问题引起的。

牙裂:牙齿失去光泽,有裂痕是

牙齿矿化的表现,这是因为你的牙齿总是处在酸性环境中,被腐蚀造成的,矿化的牙齿变得很脆弱,在咬硬物时很容易发生牙齿碎裂的意外,这当然会让你超不爽。

牙齿松动:如果伴随牙龈红肿、牙龈出血的同时还有牙齿松动的现象,那么基本可以判定,你有牙周炎。牙周炎通常是由于内口腔卫生不良,细菌牙石长期堆积。

一口皓齿不是随随便便能造就的,它需要你的仔细呵护。

护牙美食选核桃

研究发现,核桃对于各种牙齿

问题都有显著功效。大力咀嚼核桃能锻炼口腔功能,还能刺激唾液分泌,提高口腔的自洁能力,降低龋齿概率。

核桃还可以缓解牙齿敏感症状。嚼食核桃仁,其中的油性和酸性物质能渗透到牙本质小管内,起到隔离作用。

每次嚼两颗核桃果仁,每日 3 次,咀嚼时间越长,疗效越好。

良好护牙习惯

保持口腔卫生:正确刷牙,改变横向刷牙的习惯,使用含氟牙膏,改牙签为牙线,使用牙线可以去除牙齿相邻面上的细菌,防止细菌继续破坏牙齿和牙龈。

良好饮食习惯:少喝碳酸饮料以及少吃甜食,食用后注意清洁,戒烟,不把牙齿当开瓶器。

及时就医:出现各种口腔不适状况要及时就医,已经龋坏的牙齿要及时就医,适当用药。**文 / 姚远**

预检台

防腐剂眼药水,你能忍它多久?

上下班坐地铁、坐公交车时间长太难熬,大多数市民爱用手机看小说、ipad 看影片或是看报纸、杂志“打发无聊的时间”。30 岁的张先生每天从浦西到浦东上班,路上来回乘地铁和公交车的时间加起来近 4 个小时。早上为了打发路上这么长的时间,他每次坐车前,或买份报纸,或用手机看电子书。最近感觉早上刚到公司打开电脑,眼睛就有些疲累,8 小时在电脑前工作结束后,双眼就会感到干涩胀痛……对于长期使用电脑办公、手机阅读的人群来说,由于长期注视荧光屏,以及长时间保持一种操作姿势,轻者用眼时感到眼部不适、眼球或其周围疼痛等,重者出现眼痛、眩晕、恶心、呕吐、食欲不振、胃肠消化功能欠佳等全身症状,还可能嗜睡、精神萎靡、失眠和记忆力下降等症状。

据有关部门统计,目前我国有 5 亿多电脑上网人群,他们长时间泡在电脑上,光辐射对眼睛造成的伤害是可见的,电脑族们为了消解眼睛疲劳,往往自行前往药店购买眼药水。眼药水瞬间确实可以解除眼睛疲劳,可是长时间使用之后,电脑族们就会对它产生依赖,一个更为可怕的事实就是大部分眼药水中含有防腐剂成分。防腐剂是一种化学成分,具有腐蚀作用,长期使用必然破坏眼睛的泪液细胞,减少泪液分泌,造成眼睛干燥与疲劳,甚至充血。

眼药水中“防腐剂”的危害已经被社会公认,选用含有防腐剂的眼药水已经被视为一种不健康的生活方式。那么怎样才能让我们疲劳的眼睛不再受到“防腐剂”的伤害呢?深受防腐剂之害的人们纷纷希望找到一种安全又放心的护眼方式,目前在上海有一种小包装的人工滴液正在许多办公室人群中悄悄流行,这种小剂量包装的人工滴液由于用量比较小,当日开瓶当日使用完毕,无需添加任何防腐剂,可拒绝细菌的滋生感染,此外它的主要成分充分接近人体的泪液,入眼温和自然,无任何刺激的感受,可让疲累的双眼免受干涩和防腐剂的双重伤害。**文 / 蔡芸**

足部伤病 凉鞋惹祸



穿夹脚凉鞋行走时脚前部缺少力的支撑,脚趾不自觉蜷缩成爪形。同时,由于身体重心倾斜到前脚掌,足弓关节过度受力,这样会导致脚部疼痛并发炎,严重者形成拇指外翻。

另外,人们在穿夹脚凉鞋时,为了平衡前倾的身躯,腰部自然后仰,久而久之,会损伤脊椎。因此,在穿夹脚凉鞋时,最好连续穿着时间不要过长。

平底凉鞋足以让双脚放松,但由于对脚没有支撑,时间一长就会引起脚后跟疼痛、脚底起泡,甚至导致跟腱炎等。穿这样的凉鞋最好垫鞋垫,不仅能增加舒适感,还能减缓地面对脚部的冲击力。另外,选择鞋子时,鞋跟在 3 厘米左右的鞋最合适。

选择松糕鞋的时候尽量选鞋底面积较大较平的,这样可以增加稳定性,能够预防跌倒,同时鞋的高度最好不要超过 5 厘米。

性情中人

夏季是传统的爱爱旺季,古人说,性爱频率一年四季为“春二夏三秋一冬无”。

夏季当然要做,但是不要出汗,黏黏的汗液是不是让你很不舒服?其实你只要做好了准备,就能避免大汗淋漓。

快 当然是快,做得越久越

夏季清凉爱爱

累,出汗的概率越高,爱的快捷方式既不会消耗太多的体力而且还能带给你意外的兴奋。

侧 侧着做是最偷懒的做法,你们可以侧躺侧进,男士在后,环抱着她,只要将关键部位挺进即可,这种做法,双方的重力都完全放在床上,运动量与其



他姿势相比,直线下降,既能延长时间,还能节省体力。

降 提前半小时打开空调降低温度,保持室内温度与外界温度相差在 5℃~10℃左右,做的时候再关掉。要千万记住不宜温度过低,也不要把空调和风扇对着吹,它会引发“性爱感冒”。

暖 爱爱过后不要贪凉,如果感到口渴、浑身黏腻,不要急匆匆地去冲冷水澡或者喝冰水,它们会让你受凉感冒。此时可以喝些温水解渴。**文 / 秦朗**

【性情贴士】

夏日是体能大量消耗的季节,过度性爱,会让本已加速能量消耗的身体雪上加霜,进一步透支身体能量,抵抗力的下降,导致元气大伤。因此,要拒绝“疲劳战”。

瑞东方低温初榨山茶油提醒您:合理膳食才能远离三高困扰



三高症,即指高血压、高血糖(糖尿病)和高血脂。三高症是现代 社会派生出来的“富贵病”,是当代居民饮食营养失衡而形成身体不适的主要表现。

三高症在一般症状不明显,在健康体检才会被发现。

高血压的症状因人而异。早期可能无症状或症状不明显,仅仅会在劳累、精神紧张、情绪波动后发生血压升高。随着病程延长,血压明显的持续升高,逐渐会出现各种症状,如头痛、头晕、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心

悸、胸闷、乏力等。

高血糖的症状较为多杂,如易口渴,尿多,皮肤干燥、脱水,心跳快速、呼吸缓而深,尿糖测试阳性,厌食,体重减轻,虚弱无力等。

高血脂的症状多表现为,头晕、神疲乏力、失眠健忘、肢体麻木、胸闷、心悸,体重超重与肥胖等。

三高症的诱因归结于现代生活中饮食结构的不合理,造成人体摄取的营养失衡。简单的说,就是三高症是吃出来的病。

在饮食中,食用油占据了很大的权重。食品科学与营养工程权威机构中国农业大学的一份《瑞东方低温初榨山茶油报告》(下文简称《报告》)指出:“从营养均衡

角度来讲瑞东方低温初榨山茶油中的脂肪酸配比更均衡,对健康相对更有利。”

瑞东方低温初榨山茶油在常见食用油中油酸含量极高,富含多酚、皂甙、角鲨烯、维生素 E 等活性成分。这些活性成分对于人体健康有益处。

《报告》也指出了瑞东方低温初榨山茶油的安全性:“瑞东方低温初榨山茶油不含反式脂肪酸”,“不含苯并(a)芘”,“生产工艺安全可靠”。

瑞东方低温初榨山茶油提醒您:合理膳食才能远离三高困扰!

瑞东方官网:www.eastray.com.cn

天猫商城:<http://eastray.tmall.com>

免费咨询热线:400-609-8810