

预检台

谁偷走了你舌尖上的诱惑

口腔溃疡的发生经常会给患者的日常饮食和工作带来影响,如果由于患者的忽视使口腔溃疡治疗不及时或经过治疗后护理不当还会造成更加严重的症状。口腔溃疡长时间不能治愈或多次反复发作还会有癌变的危险。因此口腔溃疡的治疗措施应引起患者的重视。

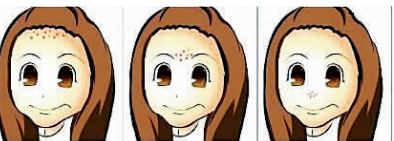
不良的生活习惯是导致口腔溃疡发生、加重和复发的原因之一。饮食不当也容易对溃疡面造成不良刺激。

对口腔溃疡的患者来说,除了要从生活习惯、饮食等方面来控制外,还需要及时用药,当口腔溃疡发生时,有针对性地选用“甲硝唑口颊片”,可充分利用甲硝唑口颊片对口腔溃疡治疗的独特效果,针对口腔溃疡患处直接作用,时间短起效快,缓释更持久,可让患者快速走出口腔溃疡的折磨,还自己一个无痛的口腔。

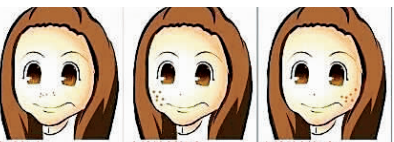
文 / 蔡芸

养生小馆

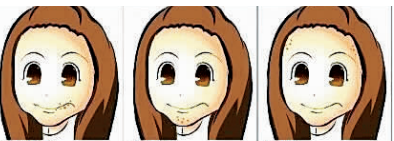
痘痘告诉你身体哪里生病了



额头长痘 由压力 大,脾气差,心 火和血液循环 不佳所致。应 早睡早起,多 喝水。	双眉间长痘 这是胸闷, 心律不齐,心 悸的表象。应 适度运动,避 免烟酒和辛辣。	鼻梁长痘 由胃火 过盛,消化 系统异常所 致。少吃冰 冷食品。
--	--	---



鼻翼长痘 与卵巢 机能或生殖 系统有关。多 到户外呼吸 新鲜空气。	右边脸颊长痘 原因是肺 功能失常。注 意保养呼吸道, 避免易引起过 敏的食物。	左边脸颊长痘 与肝功 能不顺畅,有 热毒相关。作 息要正常,保 持心情愉快。
---	---	--



唇周边长痘 便秘是 主因。多吃富 含膳食纤维 的蔬菜和水 果。	下巴长痘 与内分泌 失调有关。少 吃冰冷食物, 作息规律,改 善生物钟。	太阳穴长痘 提示加 工食品摄入 过多,造成胆 囊阻塞,赶紧 调整饮食吧。
---	--	--

室内加湿 水润一冬

文 / 姚远



干柴烈火
的季节最靠谱
的事就是补水、加湿,所以这个季节最热门的利器就是各种加湿、补水用品,当然加湿器就自然成为冬季绝对的主角。但是主角也会把戏演砸,加湿器使用不当,也可能给你的健康减分。

使用不当减分点

■ **湿度太高** 一般人体最舒服的空气湿度大约在40%~60%,这个时候病菌较难传播;如果空气湿度低于20%,室内的可吸入颗粒物就会增多,人就容易感冒;相反空气湿度太高,比如超过90%,人体的呼吸系统和黏膜就会产生不适,免疫力下降,可能诱发各种呼吸道疾患。

如果长时间使用加湿器,或者与加湿器过度亲密接触,可能过分提高你周边空气的湿度,引起各种呼吸不适上门。

■ **加湿性肺炎** 加湿器需要定期清洗,较长时间不清洗,其中的霉菌等微生物就会随着汽雾扩散到空气中,再进入我们的呼吸道,引发“加湿性肺炎”。

■ **浓雾** 加湿器之所以会产生白雾,是因为水中的矿物质随

水雾喷出形成,这些含有矿物质的白雾吸附能力很强,会吸附空气中粉尘、细菌、病毒及装修后残留的有毒污染物,如果空气质量较差,空气中微小的颗粒较多,被白雾吸附后易对气管、支气管黏膜产生刺激,引发多种呼吸道系统的疾病。所以加湿器中喷出的水雾未必越大越好。

其实加分或减分与加湿器本身没啥关系,全看你会不会用。

正确使用能加分

■ **水** 一般来说蒸馏水、纯净水以及煮开后的凉开水是理想的水源。但你也可以使用自来水,前提是,水质不能太硬,要知道水质是否太硬,最简单的方法是查看水垢是不是多,通常水垢不太多的自来水都可以作为加湿器的喷雾水源。

■ **添加剂** 除了水,不少人

还喜欢增加点添加剂,让加湿之外更多一点保健功能,其实还是纯粹一点的好。精油、醋、杀菌剂之类的添加剂,你一定要慎重考虑。简单的生活有时候更健康有效。这些添加剂的液化过程会进一步加重白雾的生成,而且杀菌剂通常有较强的刺激性,会进一步损伤气道黏膜;各种香料、精油,则会产生异味刺激呼吸道,尤其是对于婴幼儿、呼吸道疾病患者。

■ **保持一定的距离** 距离能让湿度保持在合理的数值内,而不至于让你置身于一个过于湿润的空间。一般来说,加湿器距离人体的距离最好在1.5~2米,除非是迷你型加湿器,可以少许近一点。

如果使用加湿器,每天最好能开窗1到2个小时,短暂的通风就能很好地净化室内空气。

■ **定期清洗** 每天换水,定期清洗,最好一周一次,以防止水

中的微生物散布到空气中。水槽和传感器以及水箱都是清洗重点。清洗时用软毛刷轻轻刷洗,用软布擦拭,

■ **有些人不要** 关节炎、糖尿病患者应当慎用空气加湿器,因为潮湿的空气会加重病情。

■ **天然加湿器** 除了电子加湿器,生活中还有不少天然绿色的加湿器,它们也能起到润泽空气的作用。

■ **一盆水**:在房间里放一盆水,水分蒸发的同时就能增加室内湿度。

■ **湿毛巾**:有暖气的房间,可以在暖气上放一块湿毛巾,水汽蒸发会起到湿化空气的作用。

■ **绿色植物**:有些植物也有不错的增湿功效,比如绿萝、吊兰。

■ **湿拖把**:每天用干净的湿拖把拖两次地,地面上的水分迅速蒸发,也能让室内的空气湿度提升。

性情中人

越色越诱惑

性爱需要颜色,尤其是在寒冷的性爱冬眠期,更需要用颜色唤醒TA,但是属于TA的颜色密码却可能只有一个,你知道是哪一色么?

性学家在各种颜色中找到了最有诱惑力的N种颜色,来看看哪种对你最有杀伤力!

■ **蓝色**:蓝色会让身体误以为穿越到了夏季,从而调整身体的昼夜节律,进入到夏天的狂热期,从而激发性欲,尤其是蓝色的灯光,能很好地激发性欲,如果是在蓝色系的房间内,则最好添上几分暖光。否则这种静止、平缓的颜色会让人感觉太冷。

■ **紫色**:蓝色的兄弟色系,法国《ELLE》网站刊登的一项2000人的调查显示,紫色卧室里夫妻的性爱频率最高,每周至少3次,而选择白色调卧室的夫妇,每周仅为1次左右,尤其对于东方夫妻,紫色的感召力更强,但是紫色属于冷色调,可以在紫色卧室中增加一点暖调,可增加视觉暖度。

■ **橘红色**:最性感的颜色之一,与奔放、直奔主题红色相比略为平抑,增加了暧昧感,又不至于明亮而让人反感。所以,性爱时,一盏橘红色的灯可以为你增加不少气氛。

除了以上几种色调,天蓝色或者粉红色也非常适合用来激发

情欲,一般来说温暖而有诱惑力的色调对于性欲都有激发和唤起的作用。

相反灰色、褐色则有抑制性欲的作用,如果你觉得对方太热情,劲头过足,可以考虑把房间的色调变成灰色、米色或者绿色,因为这些或暗淡、或有镇定作用的颜色会让TA少许平静一些。

■ **文 / 秦朗**
【性情贴士】如果你坚持要在黑暗中进行亲密活动,因为只有这样他才不会看见你的赘肉,你才有足够自信,那么你还可以用性感的听觉来弥补视觉的冷感,比如一曲温暖的爵士乐,就能让黑夜变得性感、热烈起来。

