



爱喝水与不爱喝水差别到底有多大

天气越来越炎热,“多喝水”已经成了不少人的养生秘籍。

前段时间,有关喝水的话题也登上了热搜引起广泛讨论。有些人认为,许多人喝水太少,这可能会对健康产生不良影响;而另一些人则担心,喝水太多也可能会带来健康问题。

那么,真相究竟如何呢?喝水对我们的身体究竟有什么样的影响?爱不爱喝水,对我们的健康又会有怎样的不同影响呢?

水分对身体的重要性

水,这个构成我们人体大约60%的简单分子,其实承担着维系生命的复杂使命。它不仅是在我们生活中随处可见的一种物质,还是维持我们身体正常运作不可或缺的元素,对我们的身体健康至关重要。

首先,水具有调节体温的独特能力。无论是在炎热的夏日帮助我们通过汗液散热保持凉爽,还是在寒冷的冬天保持体温,水都是我们体内不可缺少的调温器。

其次,水是新陈代谢的催化剂。所有的水解反应,无论是蛋白质、碳水化合物还是脂肪的分解,都离不开水的参与,它帮助这些物质转化为身体能够利用的能量和原材料。

更重要的是,水维持着我们体内的稳态平衡。它不仅负责将营养输送至每一个细胞,还将细胞的废物运出体外,保证了血液循环的顺畅,从而支撑着身体每一个器官和组织的正常功能。

在润滑和缓冲方面,水也展现出其重要性。它能够与粘性分子结合,形成关节、消化道、呼吸系统和生殖系统的润滑液,同时在我们行走或运动时,通过维持细胞形状作为缓冲器,保护大脑、脊髓和胎儿等敏感部位。

电解质平衡也离不开水。钠、钾、钙等对心脏、肌肉及神经系统至关重要的矿物质,其平衡状态的维持需要足够的水分。缺水会打乱这一平衡,影响身体的正常运作。

此外,水还对皮肤健康至关重要。它能帮助保持皮肤的弹性和湿润度,减少皱纹的出现,让皮肤看起来更加年轻、健康。

不爱喝水的潜在风险

虽然喝水看似是日常生活中的一件小事,但不爱喝水确实可能对我们的健康带来不容忽视的潜在风险。

1. 对于肾脏健康的影响尤其显著。肾脏是我们身体的“过滤器”,负责清除血液中的废物和多余水分。当饮水量不足时,尿液会变得更加浓缩,这增加了尿路结石形成的风险。而保持足够的水分摄入,可以降低尿路结石初次发病和复发的风险。

2. 水分的摄入对消化系统同样至关重要。水不仅有助于食物的消化,还是形成健康粪便的关键成分。当身体缺乏足够的水分时,大肠会吸收粪便中的水分以补充身体的水分需要,这会导致便秘。便秘不仅令人感到不适,还可能引起肠胃不适、痔疮以及其他消化系统相关的问题。

3. 适量的水分摄入对大脑功能也极为重要。研究显示,轻微的脱水状态(体重的1%以上的水分损失)就可以影响人的注意力、记忆力和其他认知功能。这是因为水分直接影响神经系统的运作,包括大脑中神经递质物质的合成和释放。

4. 皮肤是水的储存库,水帮助皮肤更好地完成功能。缺水会让皮肤变得干燥、粗糙,破坏皮肤屏障。

总的来说,不爱喝水的习惯可能导致一系列健康问题,从肾脏病变到消化不良,再到认知功能的下降。

因此,了解和意识到适当饮水的重要性对维护整体健康来说是至关重要的。通过简单的每日饮水习惯的改变,我们可以显著降低这些健康风险,享受更健康、更活跃的生活方式。

如何正确找到适量饮水的平衡

在讨论饮水的重要性 and 不足所带来的风险后,我们也需要了解正确地喝水。那么,正常人每天的饮水量大概保持在多少合适呢?

《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升,分多次饮用。不过,饮水量的具体需求会因个人的活动水平、居住环境和健康状况而有所不同。因此,我们需要学会根据自身的实际情况来调整饮水量。

首先,我们需要认识到每个人的饮水需求都是不同的。饮水量受到多种因素的影响,如年龄、性别、体重、活动水平以及环境条件。例如,体重较重或在热带气候中生活的人可能需要比标准更多的水分来补充通过汗水流失的水分;运动员在训练期间的水分需求会大幅增加,以帮助肌肉恢复和防止脱水;孕妇因为羊水和胎儿,也需要更多的水。

其次,能够识别身体的口渴信号是保持水分平衡的关键。口渴是一个复杂的生理反应,表明我们的身体需要补充水分。要有效识别口渴,可以关注一些常见的迹象,如干嘴、干舌和轻微的头。然而,等到感到口渴时,你可能已经轻度脱水了。因此,定期喝水,特别是在活动量大的时候,可以帮助我们避免达到这种状态。

再次,避免过度饮水同样重要。虽然脱水有害,但过多的水分摄入也可能导致水中毒,即体内的钠水平因稀释过度而危险地降低,这种情况

虽罕见,但同样需要警惕。比如肾功能不好的人,或者在大量流汗之后,都不建议快速饮用大量的水,应把握好饮水节奏。

最后,我们应该将这些知识应用于日常生活中,比如设定固定的饮水时间,使用应用程序或智能水瓶来跟踪水分摄入,确保在日常活动中获得足够的水分,特别是在运动或高温环境下。

总之,找到个人的饮水平衡意味着我们需要了解和响应自己身体的需求,这不仅包括适当的饮水量,还包括何时以及如何补充水分。通过这种方式,我们可以维持身体的最佳状态,从而支持我们的整体健康和活力。



这份护眼攻略请收好

白天要盯着电脑工作,晚上回家想玩会儿手机放松一下。长时间盯电子屏幕,你的眼睛还好吗?哪些方法可以有效护眼?近视防治要注意什么?

长时间盯电子屏幕到底都影响什么

1. 直接损害大
长时间聚焦屏幕,眨眼次数减少,容易导致视疲劳和干眼症等。这些问题初期症状轻微,容易被忽视。此外,长时间低头使用电子产品还会引发颈椎和背部的慢性疼痛。

2. 长期危害大
智能手机和其他电子设备屏幕产生蓝光,长时间观看会干扰人体分泌褪黑素,影响睡眠质量。

不少人在睡前或早上醒来后都会玩一会儿手机,并且在黑暗环境下。这不仅会增加患近视的风险,还容易导致干眼症,也可能引发急性闭角型青光眼等眼部疾病,而青光眼可致盲。

防治近视注意这些生活细节

国家卫生健康委近日印发《近视防治指南(2024年版)》指出,近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的危险因素。此外,写字时歪头、握笔时指尖距笔尖近(<2厘米)的儿童青少年近视患病率较高。

握笔的指尖离笔尖一寸(3.3厘米),胸部离桌子一拳(6—7厘米),书本离眼一尺(33厘米),保持读写坐姿端正,不在行走、坐车或躺卧时阅读。

读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux),并结合工作类别和阅读字体大小进行调整。

做眼保健操可以减少调节滞后,有助于延缓近视的发生发展。

户外活动是防控近视最有效的方法。保持每天累计2小时,每周14小时以上的户外活动,可以使孩子的近视发生率降低10%以上。

建议每3个月筛查一次视力,并根据度数增长情况给予不同的干预方式。

如何有效护眼试试这五个方法

1. 遵守“20、20、20”法则
牢记“20、20、20”法则:观看电子屏幕20分钟后,抬头眺望6米(约20英尺)外远处至少20秒。

2. 保持正确坐姿
使用手机时:尽量保持平视状态且视线与手机屏幕垂直,腰背挺直,上半身放松。

看电视时:眼睛和电脑屏幕的距离应不小于50厘米,看电视的视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右。要让眼睛注视的视线角度比眼睛的水平线大约低15度。

3. 眼睛也要做好防晒
在紫外线较强的户外,一定要佩戴防紫外线的墨镜。不防紫外线的深色墨镜不仅无法保护眼睛,还会让瞳孔散大,吸收更多紫外线,可能损伤晶状体、视网膜等。

4. 善用智能手机护眼功能
可利用手机自带的“勿扰模式”“屏幕使用时统计”等功能或一些App,监控和分析自己使用手机的情况,帮助养成定期休息的好习惯。

5. 一个穴位缓解眼睛干涩
如果看电视屏幕时间长,眼睛感到疲劳、干涩,除了仰头快速眨眼1分钟,还可按揉四白穴,顺时针、逆时针各按揉20次,每次按揉2—3分钟即可。

如何通过中医改善“富贵包”

在日常生活中,经常会看到有些人的脖子后面有一个隆起的圆形大鼓包,俗称“富贵包”。“富贵包”究竟是怎么回事儿?它对人的身体有哪些危害?又该如何应对?北京中医药大学副教授姜婧如是说。

“富贵包”究竟是怎么一回事儿

专家表示,“富贵包”是位于后背上部颈胸交界处的硬包块。当人们长时间处于弯腰、驼背、低头等不良姿势,颈椎椎体的动静平衡失调,就容易导致椎体出现不同程度的侧移。局部肌肉长期紧张,血液运行不畅,从而刺激局部软组织增生及脂肪化而形成包块。

专家称,“富贵包”的危害主要包括两个方面:

首先是容易导致颈椎病。从中医角度来讲,第七颈椎棘突下凹陷处,有一个穴位叫大椎穴,该穴为督脉与手足六阳经交会之穴,其具有通阳理气、解表清热、清脑醒神的功效。因此,大椎穴一旦发生瘀堵,就会出现头痛、头晕、上肢麻木等一系列症状。

其次,影响体态。从人体生物力学角度来讲,大椎穴是我们上背部一个重要的力学支点,具有承上启下的作用,若这个地方发生病变,很容易使人形成含胸驼背、脖子前倾等不良体态,影响美观。

如何改善“富贵包”

专家给出了如下几点建议:

1. 针刺法:通过针刺大椎、肩中俞、肩外俞、颈百劳等穴位,可以起到疏通经络、排瘀散节的功效。

2. 超微针刀:通过对“富贵包”的浅筋膜进行适当刺激,从而达到对“富贵包”局部松懈的目的。

3. 刮痧拔罐法:在大椎穴进行刮痧,点刺放血,再配合拔火罐,可以起到退热醒神的功效。

4. 在日常生活中,注意保持良好的体态,勤做拉伸运动。



经常头疼病根儿竟在鼻子上

头疼是生活中最常见的不适症状之一,几乎每个成年人都有过头疼的病史。引起头疼的原因也有很多,而有些疾病的头疼病根却并不是大脑疾病所致。常见的原因包括脑血管病(如脑梗塞、脑出血)、脑肿瘤、颈椎病、心血管疾病、鼻窦炎等。对,您没看错,鼻子病变也可以引起头疼。

鼻窦炎为什么会引起头疼?因为我们患了鼻窦炎后会出现鼻塞、流脓性鼻涕、鼻黏膜肿胀等症状。脓性分泌物、细菌毒素和黏膜肿胀会刺激和压迫神经末梢,从而导致头疼。所以说鼻源性头疼,都会或多或少地伴随鼻子的一些相关症状。

鼻窦炎通常会严重影响患者的生活质量,导致他们出现头晕脑胀、乏力、头痛、耳鸣、听力下降以及记忆力、注意力减退等症状,同时还会加重患者的呼吸道感染症状。严重者还有引起眼、耳、气管、肺并发症的可能,导致视力改变、脑膜炎、脑脓肿等,甚至感染加重而死亡。

少数患有过敏、哮喘、阿司匹林不耐受等特殊体质的患者,疾病常反复发作,但在药物、手术治疗下,大多数鼻窦炎病人可以治愈。

到底是什么原因引起的鼻窦炎呢

全身因素:比如身体抵抗力减弱,生活、工作环境不清洁等是诱发该病的原因,也可继发于流感等急性传染病后。

局部因素:局部因素以鼻腔疾病为主,如急性慢性鼻炎、鼻中隔偏曲、变应性鼻炎、鼻息肉、鼻腔异物和肿瘤等;邻近器官的感染病灶,如扁桃体炎、腺样体炎、牙源性感染等;创伤所致,如鼻窦外伤骨折、异物穿入鼻窦、游泳时潜水或跳水方法不当等;医源性因素,如鼻腔填塞物留置时间过久;目前报道的气压损伤主要包括非阻塞性航空性鼻窦炎。

得了鼻窦炎应该怎么办

我们可以试试这些方法:
到医院的耳鼻喉科——头颈外科就诊,请医生为您去除病因,解除鼻腔鼻窦通气引流障碍,控制感染;

鼻腔局部使用皮质类固醇激素鼻喷剂,如辅舒良、内舒拿、布地奈德等,有助于减轻鼻腔黏膜水肿,改善鼻腔鼻窦引流;

深海盐水局部清洗鼻腔;
局部热敷、红外线照射等;
排脓药物:吉诺通、桉柠蒎、沐舒坦;
抗组胺药或激素,如爱赛平鼻喷剂。



生腌海鲜到底安不安全

在潮汕、顺德等沿海地区,一种名为“生腌”的美食深受当地人的喜爱。从鲜嫩的虾蟹到肥美的贝类,这些食材经过简单的腌制,便能呈现出独特的口感和风味。生腌通常被保存在冰箱中,吃起来口感凉爽,特别解暑,其酸辣的味道也很开胃,在夏季非常受欢迎。随着生腌美食的流行,其背后的安全问题也引起了大众的关注:生腌海鲜到底安不安全?能不能吃?

用酒泡过就能杀菌吗

生腌,即生食腌制。其做法是将新鲜的食材,如海鲜或肉类,用白酒、生抽、大蒜、小米辣等进行腌制,有时也会根据个人口味来添加柠檬汁或芥末酱,制成后直接食用或和其他食物一起烹调。

虽然生腌的做法可以保留食材的原汁原味,但也存在一定的安全问题。

有人可能会反驳:生腌里有白酒,有时还会放辛辣的芥末,或者其他含盐的调味品,可以杀菌。然而事实可能并非如此。

以最常用的白酒为例。生腌制作时虽然会加入白酒,但白酒的度数差别很大。即使是高度白酒,大多数也只有50多度,和能杀菌的酒精浓度(70%~75%)还是有一定差距。另外,即便是浓度为75%的医用酒精,也不能把所有病菌都杀灭,如诺如病毒、乙肝病毒等。

而在海鲜里,除了细菌、病毒,还有寄生虫,此时酒精就无能为力了。

生腌食品到底“毒”在哪里

生腌食品的安全性一直备受争议。虽然有些生腌食品经过严格的处理和腌制,可以杀灭一部分细菌和寄生虫,但并不能完全保证其安全性。

1. 寄生虫感染
有人可能会说,我从小就吃,也没啥问题啊。这是因为,寄生虫在人体内存活或导致的健康问题可能会潜伏几十年。

以淡水鱼中寄生虫最突出的华支睾吸虫(肝吸虫)为例,超过100种淡水鱼可感染肝吸虫,当中主要为鲤科鱼类,例如草鱼、花鲢或鳊鱼。

肝吸虫在人体内的平均存活时间通常为15~25年,感染了肝吸虫,并不一定会出现症状。在轻度感染的情况下,可能没症状或者只有轻微的表现,而这些表现可能与其他常见疾病相似,因此容易被忽视。

如果感染较多的肝吸虫,会导致食欲下降、腹泻、发烧等问题。因为肝吸虫主要寄生在成人的胆道里,因此还会导致胆梗阻、肝硬化,甚至出现黄疸,一些人可能还会出现胆管癌。

一些朋友认为海鱼长期生活在高盐的海水里,是不是就没有寄生虫的问题?

其实,海水中的寄生虫有上千种。海鱼中常见的寄生虫主要是异尖线虫,像鲱鱼、鲑鱼、墨鱼、带鱼、黄花鱼等都会感染。感染这类寄生虫后,症状可能在几小时之内显现,延迟的话,则大约在一周后出现。表现轻微的可能是胃肠道不适,严重时可能会出现剧烈的腹部疼痛、持续的腹泻、呕吐、胃部溃疡,以及在极端情况下的胃部穿孔。

2. 病毒和细菌感染
除了寄生虫感染,生腌食品还可能存细菌和病毒的潜在危害。由于生腌食品没有经过高温烹饪,其中的细菌和病毒可能无法被完全杀灭,从而对人体健康造成威胁。

生腌或者没有完全煮熟的海鲜中可能存在副溶血性弧菌、创伤弧菌、沙门氏菌等致病菌,这些细菌进入人体后可能导致腹泻、腹胀、呕吐、恶心等症状,甚至出现严重的菌血症,乃至死亡。

而食源性病毒比较常见的有诺如病毒和甲型肝炎病毒,贝类等海鲜容易被水体污染。前面也提到了,高度白酒基本无法杀死这两种病毒。

所以,在夏季沿海地区的居民因为食用了海产类导致疾病的就诊率会大大增加。

3. 影响消化、营养缺乏
经常食用生腌,可能会导致维生素B1缺乏而出现“脚气病”。患有脚气病的人,主要表现为神经系统和循环系统的症状,如神志淡漠、精神恍惚、反应迟钝,甚至肢体感觉障碍、运动障碍,也有一些人会出现心脏方面的健康问题。

另外,生的水产品中,蛋白质并没有加热后的变性,蛋白质的结构不利于人体的吸收,增加消化负担。

所以,生腌除了不安全,也会影响长期的健康。

健康享用海鲜,别忘了这些

为了确保食用海鲜的安全性,我们应该采取一些预防措施。

1. 正规途径购买新鲜食材
正规途径和新鲜,二者缺一不可。
超市、大型市场的水产一般会定期抽检,安全性更为可靠。

2. 另外,海鲜的新鲜度不仅会影响口感,也决定了其安全与否。一些青皮红肉鱼不新鲜了,会产生有毒的组胺,组胺是一种生物胺,当人体摄入过量时,会引起中毒反应,如头晕、疼痛、呕吐等症状。

3. 一定要煮熟
无论是寄生虫,还是细菌、病毒,经过高温加热,能大大降低其生存率。所以,在制作时,充分加热尤为重要。如果切得比较厚或者食材本身不易熟,要多加热烹调一些时间。



这10个行为其实很伤身体

每个人在生活中都会有一些让自己“爽”的小习惯,殊不知,这些事情看起来爽,实际上对身体的损伤远远超过你的想象。

1. 饭后马上午睡
许多人在进食之后都会困倦,这是由于,米饭等主食会令血糖上升,从而增加胰岛素的分泌,促进褪黑素的形成。许多助眠药物中,都有褪黑素这一成分。但若是此时入睡,则会影响食物的消化。在睡眠状态下,消化道的蠕动、排空以及吸收过程都会变慢,对于肠胃功能本来就不好的人而言,食物滞留在胃里可能还会发酵产生。也就是俗话说,容易放屁。同时,进食之后,随着胃肠的蠕动,血液循环也会变快,若此时立刻午睡,则会让大脑和全身供血强行减少,加重身体不适,有些人午睡了一觉醒来反而昏昏

沉沉,就是这个原因。最好午饭时少吃米饭、馒头等精制碳水,等待一些时间再午睡。另外,午睡最好不要太久,半小时以内最好。多项研究结果显示,午睡超过一个半小时,会有增加2型糖尿病的风险。

2. 指甲剪得光秃秃
人的手指和脚趾都包括了甲板与被甲板盖住的软组织,两者相互制衡,如果指甲剪得太过于深入,软组织就会毫无忌惮地生长,当指甲再长回来时,两者就会挤在一起,从而形成嵌甲。两者相碰,必有一伤,足够坚硬的指甲会把甲沟扎破,当细菌侵入,红肿化脓,也就形成了甲沟炎。

所以,剪指甲时最好不要剪太短,两侧不要太深,要保证指甲和软组织的覆盖。

3. 在沙发“葛优躺”
“葛优躺”是一种介于躺和坐之间的姿势,虽然很舒服,但对人体的伤害很大,容易造成腰肌劳损和脊椎病。当“葛优躺”时,身体和沙发的座椅、靠背之间形成一个三角形,后背处于悬空状态,此时,肩部和腰部就成了受力点,很容易给腰部脊柱周围的肌肉、筋膜和韧带带来损伤。如果这个时候给自己拍个照,你会发现,此时的头部其实是呈现前倾的状态,有研究证实,弯曲角度越大,颈椎受到的压力也越大,长期“葛优躺”会加速颈椎间盘的退变,带来肩颈背酸痛、头晕恶心等不适。

4. 关灯玩手机
首先,它会破坏由角膜上皮、结膜上皮和泪膜组织组成的眼表结构。由于屏幕和周围的光差较大,若长时间在黑暗中使用手机,泪膜的稳定性会遭到破坏,还会出现角膜干燥、结膜充血的情况。

其次,会影响眼压稳定性。暗环境下,许多人会近距离盯着屏幕,此时,瞳孔缩小,眼球内聚,眼压会小幅增高。而长期盯着屏幕滑动,眼球肌肉也在保持运动,进一步增加了眼压。最后,它会给眼睛健康带来长期的损害。人的眼球中有一道感光组织,能提供给人90%以上的视觉信息,也就是位于视网膜的黄斑,手机屏幕会释放蓝光,若高强度的蓝光长时间进入眼睛,就会加大罹患黄斑疾病的风险。另外,许多睡眠不好的年轻朋友习惯在睡前看助眠视频,但这只是饮鸩止渴。手机里的信息会刺激大脑,若看得入迷,破坏了昼夜节律,就不只是睡不着这么简单了,还会影响第二天的生活规律。

5. 经常掏耳朵
耳屎有个学名,叫耵聍,它并不单纯是耳朵的排泄物,而是耳朵的保卫工,可以保护耳道,阻挡异物,也能维持酸碱平衡,不让细菌滋生。平时,它会随着人体的咀嚼、运动自然脱落。如果长期过度掏耳,则会刺激分泌,让耳垢越来越多。不正确的掏耳姿势和力度,还有可能损伤耳道,甚至捅穿耳膜。如果确有需求,比如老人、小孩或油耳,最好去正规医院。

6. 久坐不起
当代年轻人,待得最久的地方大概就是椅子了,无论是办公、吃饭还是休息。但久坐不起,同样是高风险的。比如,它会让你患上“臀肌失忆症”。就好比一块弹性很强的橡皮,按了一下,它会复原,但如果拿重物一直拿着它,即使把重物拿起来,它也会保持被压迫的样子。臀部同样如此,如果久坐,臀部会变得扁平、松弛,同时还会影响臀部周围其他部位,比如让大腿变粗、腰背经常疼痛。同时,人如果长时间保持屈曲的姿势坐在椅子上,腰椎的受力会比站立时增加百分之百,从而加大腰椎间盘突出风险。不止于此,人体膝盖的半月板本身不存在血管组织,主要依靠关节腔的压力来汲取营养,如果久坐不动,没有靠压力差,半月板结构无法获得充足影响,就会日益退化,出现膝关节炎。当然,想避免以上这么多问题,也很简单,那就是运动。每坐一小时,起来运动三分钟就可以很大程度上改善健康。

7. 经常用手指抠鼻
从什么意义上考虑,都不建议你长期做这个举动。鼻屎并非是鼻子的排泄物,它的来源是鼻腔黏膜分泌的黏液,用来湿润鼻子,粘住灰尘以及细胞碎屑。用手指去抠鼻,会刺激到鼻腔黏膜,令其分泌更多黏液,造成恶性循环。同时,鼻内的毛细血管异常丰富,稍有不慎就会出血。另外,手指甲缝往往藏着污垢,用它来抠鼻,其实是在输送细菌。当然,还有一个大的危害,那就是,你的手指头远比鼻孔粗,常常探进去,日积月累,鼻孔可能会变大哦。如果实在想抠,最好轻柔一些,最好用柔软的棉签沾上干净的水滚动清洁。

8. 晚睡晚起后早午饭连着吃
人体存在昼夜节律,也就是生物钟,每个器官会记住这个规律并以此作为工作依据。如果平时都是正常进食,忽然有天熬夜后早午饭一起吃,则会让它们适应不来。同时,在饥一顿饱一顿的状态里,你的血糖会像过山车一样,忽高忽低,在这个过程中,胰岛素分泌可能出现异常。所以尽量按时作息,按时吃饭,营养均衡。

9. 小手指甲刷牙
小手指甲的厚度远远超过普通人的牙缝,根本清理不干净。但它却很锋利,医生做口腔检查时往往会拿着镜子仔细看,但大多数人自己清理牙缝时却都是凭感觉,一不小心,脆弱的牙龈就会被破坏。

最重要的是,它可能前一秒还在掏耳朵,下一秒又在挖鼻孔,这一刻,就又进入了嘴里。谁能想到,用小手指甲刷牙,指向的会是食品安全呢。想要刷牙,其实有很简单的办法,最好常备冲牙器和牙线,能在呵护牙齿健康的前提下清除大部分残渣。

10. 撕嘴皮
终于来到了许多人都有的“怪癖”。怪癖一词并不只是调侃的说法,这指向的也许是一种轻微自残行为,医学上把它称为“强迫性皮肤剥脱症”。其实,起嘴皮并不只是因为喝水少或缺乏维生素,也可能是因为唇炎。撕掉这层嘴皮,并不能解决问题。平时若总是频繁撕掉它,还可能带来负面作用。嘴唇的皮肤很薄,也分布了很多毛细血管,用手撕扯很容易疼痛或流血,另外,嘴唇上的死皮撕掉其实相当于一道防护,反复扯掉这道防护、刺激嘴唇,就容易让细菌侵入,长此以往,可能会有口角炎。正确的做法是,用热毛巾热敷几分钟,待死皮软化,再用柔软的刷子刷去死皮,涂上润唇膏进行保湿呵护。

来源:科普中国、人民网等