



口臭來襲？四個方面“有迹可循”

平時喜歡喝咖啡、飲食上青辣辛辣刺激、經常進食油膩不容易消化食物的人都會有口臭，這些都跟食物的味道有直接關係，希望大家在吃完這些食物後能夠注意漱口或者刷牙。

2、消化道疾病“暗中接近”

如果您平時的飲食吃的都很清淡，但是還是發現自己有口臭的情況，別輕易忽略！口臭出現或暗喻消化疾病襲來，常見的誘發口臭的消化道疾病有胃炎、胃火旺盛、消化不良等。消化道出“毛病”了，身體里就會堆積過多的酸味、腐臭味道的食物，久而久之，異味就會經從口腔傳出，口臭就是這樣來的。

3、便秘：

經常性地便秘也是導致口臭的一個主要原因，便秘的人體內的代謝廢物排不出來，越積

越多，就會產生腐臭的味道，最終就有口臭了，這些人要想解決口臭問題必須先把便秘的問題解決掉。

4、內分泌失調：

最後一個誘發口臭的原因是內分泌失調，這就是激素失調，身體里面的所有器官要想正常運轉都需要激素，激素失調的話自然就會出現口臭的情況了，因此絕經期的女性、平時節食的人都容易出現口臭。

如何自查口臭？

許多人存在口臭風險，或是輕微口臭而不自知，可以通過以下幾個簡便自查法來及早發現口臭徵兆，以便及時應對。

1.刮舌頭。

用牙刷蘸水輕刮舌苔，如果刷毛泛黃，說明很可能有口臭。

2.聞口氣。

拿個乾淨塑料袋或紙袋，對里面呼氣數秒，

若有異味，說明可能有口臭。

3.聞牙線。

刷牙前先用牙線清潔牙縫，如果牙線上有怪味，說明口腔菌數量多，口臭風險大。

防口臭有三個關鍵時段

起床後。一夜睡眠後，唾液長時間處於分泌減少的狀態，起床時口腔菌群數量大幅增加，容易導致口臭。吃早飯能促進唾液分泌，因此，即使早上上班匆忙，也不要忘記吃早餐。

緊張時。人在緊張時，壓力會令唾液分泌減少。例如參加重要場合需要發言時，唾液分泌減少，就可能出現口臭。平時不妨多喝些水來滋潤口腔，喝綠茶殺滅口腔菌的效果會更佳。此外，還可以用舌頭在嘴里打轉，促進唾液分泌。

晚餐前。午餐後六七個小時，殘留在舌頭、牙縫中的食物殘渣會令口腔菌不斷滋生，晚飯吃得越晚，細菌就越多，越容易產生口臭。建議用完午飯後用清水漱口或刷牙。刷牙後，用牙刷清潔舌頭表面的舌苔，也能預防口臭。

藍莓可降低心臟病幾率 降壓效果好

據英國《每日郵報》消息，最新研究顯示每天堅持吃藍莓至少一個月可提高心血管功能，將患心臟病的風險降低 20%。

根據倫敦國王學院一項最新的調查，健康人群連續一個月每日食用 200 克藍莓，能夠有效提高血管功能、降低血壓，效果可與醫生開的降壓藥相媲美。這得益於藍莓中含有的一種名為花青素的物質，藍莓之所以呈現藍色正是因為它。

高血壓是心血管疾病最大的誘因之一，若不加以重視，可能會導致心臟病、中風和腎病。首席研究員 Ana Rodriguez-Mateos 博士稱：“我們的研究發現花青素是藍莓能夠帶來眾多益處的關鍵所在。”

“藍莓內含豐富的多酚，尤以花青素為主，還有微量原花青素、黃醇醇、酚酸等其他酚類物質，以及大量的纖維、維生素和礦物質。”Ana 博士還補充道，以前人們對藍莓的認識僅僅是能夠對抗衰老，但這項研究表明藍莓還能夠提高心血管功能。“研究數據顯示，大量食用藍莓和草莓，以及大量攝入與之相關的花青素，與患心肌梗塞的風險呈負相關。”

在該項研究中，40 名志願者每天服用含 200 克藍莓的飲料或普通飲料。研究人員通過採集並對比志願者的血壓、尿液和血液，以及血管舒張功能(即血流量增加時動脈血管擴張的程度)，發現提純後的花青素對血壓有巨大的影響：食用 200 克藍莓僅兩小時內，血管功能就得到顯著改善。每天食用藍莓，一個月過後，血壓能夠下降 5mmHg，這與服用降壓藥的效果相近。含有提純花青素的飲料還能改善血管內皮功能，對於凝血和調節血壓發揮着至關重要的作用。

Rodriguez-Mateos 博士稱：“儘管藍莓含有許多潛在的對健康有益的生物活性分子，比如維生素、纖維和礦物質等，但目前的結果顯示花青素是藍莓中主要的生物活性物質，是食用藍莓後改善內皮功能的關鍵所在。我們的實驗首次證明瞭提純的花青素對於改善內皮功能有很大的作用。”



尿酸高會有 4 種表現 多吃 4 種食物

在生活中有兩種現象，一種是有人在痛風發作後，才知道自己的血尿酸水準已經遠超正常值；另一種現象是，在體檢時發現自己尿酸值高，但是，沒有什麼自覺症狀。一旦尿酸高了，會引發全身性疾病，首當其衝的就是關節疾病，對於腎臟、血管等都會有不同程度的損害，還會影響血糖引發糖尿病等等。

在三高之外，還有一高，那就是尿酸高。高尿酸對身體的傷害是很大的，它很有可能會誘發痛風的出現，而痛風一旦痛起來，那真的是難以忍受。其實在平時的時候如果身體發生了一些變化的話，那麼也有可能是尿酸高導致的。

尿酸高的人，生活中會有 4 種表現，多吃 4 種食物，有助於促進尿酸排泄，消除水腫。

尿酸過高的 4 種表現

1、下肢水腫

腎臟是我們排水利尿的主要器官，當尿酸異常時，就會影響到我們的腎臟健康。從而使得我們的泌尿系統出現了異常的情況。如果身體當中的水循環出現了異常的話，那麼就有可能會導致下肢出現水腫的表現，萬一出現這種現象，提醒大家最好及時去做個檢查。

2、腰疼

體內的尿酸過高，就會對腎臟造成威脅，容易誘發多種腎臟疾病的出現，嚴重的話還有可能會出現腎結石的情況。在晚上睡覺的時候，如果有着腰痛的情況，那麼就要注意，是否是因為體內的尿酸過高導致的。

3、口渴 口渴

當體內的尿酸過高時，會導致腎臟的泌尿系統出現變化。而泌尿系統出現了異常的變化，那麼就會導致身體不正當的排水，於是導致出現口渴的情況，並且身體中也會流失許多的營養物質，從而使整個人變得特別沒精神。



提醒大家平時經常感到喝水的時候總是會有着口渴和咽倦的感覺的話，那麼很有可能是因為體內的尿酸過高引起的。所以大家在這種時候應該提高警覺，別忽視了。

4、排尿異常

當尿酸過高時，就會影響到腎，從而使得腎臟出現問題。於是就很有可能會導致我們排出的尿液顏色和狀態都會出現一些異常的變化。如果排尿次數和平時有很大的差別，而且排出的尿液顏色比較深，還會漂浮着許多小氣泡，那麼很有可能就是我們的體內尿酸過高所導致的。

尿酸高 多吃這 4 種食物

1、藍莓 櫻桃

櫻桃是痛風治療中的“明星水果”，具有

不淨牛油果有沙門氏菌風險

雖然我們吃牛油果吃的是里邊的肉，但美國食品和藥物管理局(FDA)發佈了一份報告，建議吃鰐梨之前要洗淨，這是因為在 18 個月的時間里，大部分的牛油果皮被檢測出沙門氏菌和李斯特菌等細菌呈陽性。

在 1615 個牛油果中，17%的牛油果含有潛在的有害細菌。雖然這種細菌通過刀



子進入鰐梨的可能性很小，在接受測試的鰐梨中，有 0.24%的鰐梨在食用部分發現了李斯特菌。

為了減少攝入這種細菌的風險，食品安全政府網站仍然建議，在食用之前徹底清洗家里所有的硬殼農產品，先洗淨，然後用乾淨的毛巾或紙巾擦乾，進一步減少可能存在的有害菌。

日常生活中，什麼行為最傷身？很多人都會回答是“吸煙”。其實，“久坐”對人體健康的危害，遠遠超過吸煙。當我們坐着辦公、上課、看電視、看電影、打電腦等，甚至開車都是在久坐的範圍內。只要連續坐着超過 90 分鐘，就已經有相當大的健康隱患了。

久坐對健康的傷害

1、讓人變醜

久坐會讓我們的臀肌一直處於放鬆狀態，時間一久，臀肌就會“失憶”，忘了怎麼復原，即使站起來或運動也是松松垮垮的，變得扁平又鬆弛，在醫學上稱為“臀肌失憶症”。換句話說，久坐會讓你的臀部變得又塌又大，甚至造成傷害。

肌肉是用來保護人體的骨骼、關節，如果肌肉變成軟塌塌的肥肉，那麼當你做任何動作的時候，都是在磨骨頭。臀肌失憶了，不管是做彎腰、走路、上台階等動作，腰椎、膝蓋都在受損。久之，輕者腰痛、膝蓋痛，重者造成膝蓋和腰椎不可逆轉的傷害。

2、不孕不育

久坐最直接的傷害就是生殖區域，無論對男人或女人都一樣。

對男性而言，他們就是坐在前列腺上，輕者會引發前列腺炎，重者恐會導致精子質量下降，不孕不育。因為在久坐的狀態下，人的骨盆會處於一種“窩屈”的形式，長時間陰部血液回流不暢，會使前列腺長期處於充血的狀態，這就極易引發前列腺炎。再則，久坐會讓陰部溫度升高，導致睪丸溫度過高，影響了精子發育和成熟。

對女性來說，久坐會讓私處空氣不夠流通，

時間長了就容易滋生細菌，增加婦科炎症的風險，甚至會導致不孕不育。

如果你以後還想要個擁有健康的寶實，切記，不要一直坐着不動了。

3、便秘

人在坐着的時候，腹部受到擠壓，就會影響

當心!“久坐”的危害大過吸煙

到腸胃的蠕動。久坐的人消化液分泌減少，從而降低腸胃的消化吸收能力，時間長了，小肚臍、便秘就自動找上門來。

如果你出現久坐引起的便秘，就需要特別注意，因為長時間消化不良，會讓食物殘渣長時間堆積在腸道，進而刺激到腸道黏膜，千萬不要以為這是小事，久之很容易誘發大腸癌、結腸癌。

一項對美國洛杉磯地區 29009 多名癌症患者的調查發現，久坐辦公室的人罹患結直腸癌的風險明顯高於經常運動者和體力勞動者。

4、讓人變笨

許多白領整天坐着辦公，有時為了趕工作進度，一坐就是好幾個小時。看上去你是多了一些工作時間，實際上，你越是貪圖這一點工作時間，你的工作效率反而會被拉得更低。

因為長期低頭伏案工作，頸椎始終維持前屈位，時間一久就影響腦部的供血。所以你越坐越累，工作一兩年，開始時不時頭痛了，記憶力也開始下降了。再這樣坐上幾年，可能還沒有加薪陞官，你的血液就已經變得跟老年人一

樣了，血液流速太慢，最後很可能就是腦血栓、中風了。

5、加速衰老

久坐不動會加速細胞老化的速度，坐得越久，老得越快。

《美國流行病學雜誌》曾刊登過一項研究，

2~10 小時者比沒有久坐習慣的人，罹病的危險性增加 66%；每周久坐 21~24 小時者，危險性增加兩倍；每周超過 40 小時的人，患 2 型糖尿病的危險性增加 3 倍。

7、更易罹癌

久坐除了會導致結腸癌外，和其他癌症的發生也有關係。

美國癌症協會一項通過對 146000 名男女的研究，經 17 年的追蹤調查發現，和每天坐着的時間少於 3 小時的人相比，每天坐着工作 6 小時以上的女性，更早死於各種疾病的風險要高 37%。有久坐習慣的女性，尤其容易患上多發性骨腫瘤、乳腺癌、卵巢癌等。

每天久坐的傷害，即使是下班後運動也無法消除。不過，只要我們有意識地避免久坐，經常起身倒杯水、活動一下筋骨，傷害就能大幅度減少。

