



使用棉簽
清理多餘的耳垢可能看起來是個好主意,但它往往弊大於利。當耳垢被推到耳道里時,會產生更多的問題。這可能會對鼓膜和耳道造成傷害,有可能造成永久性損害。

每天都洗頭
你的頭髮會產生天然油脂,這對健康和有光澤的頭髮很重要,當你洗頭時,它可以擺脫

你可能不知道自己有些不良衛生習慣

污垢和多餘的油脂。但如果你做得太頻繁,最終會導致頭髮乾燥和沒有光澤。

刷牙不充分
在刷牙時很容易馬虎,尤其是在清晨半夢半醒的時候。但是要確保你每天刷兩次,每次刷足兩分鐘。而這是最起碼的要求。

戴着隱形眼鏡睡覺
帶着隱形眼鏡睡覺會導致眼睛受到刺激。在最壞的情況下,它可能導致角膜擦傷或感染。因此,請確保讓你的眼睛休息一下。

牙刷的位置離馬桶太近
如果你的牙刷位於馬桶附近,那麼你就會使自己處於一些交叉污染的風險之中。這是由馬桶沖水時會造成無形的微小顆粒雲。

毛巾多日不洗
這可能會嚇到你,但一條浴巾在使用幾天後就能容納細菌、霉菌和酵母。這是因為我們在擦干後留下了所有的水分。最好的辦法是每隔三到四天換一條乾淨毛巾。

使用廚房海綿的時間過長
海綿是巨大的細菌收集器,可能導致沙門氏菌等疾病的傳播。即使你不知道你已經用了多久的海綿,也要儘量經常更換。

過度保濕
雖然保濕很重要,但過度的保濕只會使皮膚更乾燥。過度保濕還可能導致毛孔堵塞和黑頭。你最好的選擇是每隔一天爲你的身體保濕,這樣它也可以吸收天然油脂。

沒有充分清洗你的床上用品
當你不清洗你的床單時,大量的微粒會積累起來,包括人類皮膚細胞。因此,確保你至少每隔一周更換你的床上用品。

使用了太多的漱口水
對一些人來說,漱口水的刺激性太大了。含酒精的漱口水容易使口腔脫水。

在公共淋浴間赤腳行走
拖鞋的存在是有原因的。如果你在公共游泳池或在健身房洗澡,一定要穿上它們。這是因爲當汗水、頭髮和尿液聚集在淋浴地板上時,它們會滋生細菌、真菌和霉菌,這是你不希望踩到的。

忽視了你的指甲和指甲刀
骯髒的指甲會傳播多種感染,所以要確保

經常剪指甲,因爲它們更容易滋生污垢和細菌。指甲刀也是細菌和真菌孢子的天堂。清潔它們的最好方法是用酒精擦洗。

帶着妝上床睡覺
帶妝睡覺可能是最大的護膚錯誤之一。不每天洗臉會造成毛孔堵塞,這可能導致黑頭和粉刺。舊的化妝品也會轉移到你的眼皮下,導致睫毛線上的毛囊發炎,並導致嚴重的皮膚感染。

從不清潔你的電視遙控器
大多數電視遙控器在清潔時經常被遺忘,它們沾滿了病菌和病毒。明智一點,也開始清潔它。

不清洗就重複使用水杯
過于頻繁地給一次性塑料水杯加水,或者不徹底清洗就給可重複使用的水杯加水,是非常不衛生的。如果不清洗,大量的細菌會聚集,甚至會導致食物中毒。

將手放在臉上
你可能每天都會把臉攔在手上好幾次。但是當你這樣做的時候,請記住,你正在給你的臉增加污垢,並堵塞你的毛孔。

每天 1 顆“水果霸主”有助降低膽固醇

近期一項由羅馬琳達大學(Loma Linda University)、塔夫茲大學(Tufts University)以及加州大學洛杉磯分校(UCLA)三校共同進行,發表在《美國心臟協會雜誌》(AHA)的研究指出,連續 6 個月每天吃一顆堪稱水果界營養成分最高的鰐梨,腰圍不但不會變粗,還能降低體內膽固醇。

根據《每日科學》(ScienceDaily)報導,研究針對 1,000 多名過胖的受試者,一部分人被要求每天吃一顆完整的鰐梨,另外一部分則正常飲食,但後者一個月不能吃超過 2 顆以上的鰐梨。這是一項爲期 6 個月的實驗,過後使用磁共振造影(MRI)來檢測腹部以及周圍其他部位的脂肪含量。

美國羅馬琳達的醫學院教授喬安·薩巴特(Joan Sabaté)表示,“每天吃一顆鰐梨雖然不能改善腹部脂肪、降低心血管風險,但並不會增加體重。”他表示答案是肯定的,雖然鰐梨是高脂肪水果,富含膳食纖維維單元不飽和

脂肪酸,但並不會影響體重,甚至能稍微降低總膽固醇以及低密度膽固醇(LDL-c,即壞膽固醇)。數據表明,每天吃鰐梨可降低總膽固醇量度 2.9MG/DL,低密度膽固醇量度 2.5MG/DL。

德州理工大學營養學專家彼得森(Kristina Petersen)表示研究還有另一驚人結果,稱“鰐梨可讓受試者的飲食質量(diet quality)提陞 8 分,滿分爲 100 分。”強調高飲食質量有助於降低多種心血管疾病,如心臟病、癌症、糖尿病。



大多數人並不知道牙疼的原因,從而不知道該如何進行治療和護理,促使牙齒疼痛持續很長的時間,因此要瞭解牙齒疼痛的原因,對預防和治療都有很大的幫助。

牙齒疼痛的原因有哪些呢?

- 1.蛀牙**
蛀牙引發的牙齒疼痛表現爲刺激痛,比如遇冷遇熱的時候疼痛感會比較明顯,吃過甜的食物時也會疼痛,之所以吃甜的東西會導致牙齒疼痛,是因為甜食當中的含糖量比較大,進入口腔之後,會因爲細菌的影響而形成酸,從而腐蝕牙齒,導致牙齒疼痛。
- 2.牙神經發炎**
無論是齲齒還是外傷,一旦傷及到牙神經都會造成急性牙髓炎,如果髓腔內的炎症滲出物無法被引流出來,則會導致局部組織的壓力增高,促使感染更快的擴散到整個牙髓,對神經造成壓迫的時候,則會產生劇烈的疼痛感。
- 3.智齒冠周炎**
智齒以及第三磨牙一般都是在 18 歲之後才會長出來,一般情況下,這類牙齒並沒有足夠的空間長出,很容易出現錯位阻



生的情況,當智齒被牙齦瓣覆蓋形成盲袋的時候,食物殘渣則會聚集在此處,長此以往則會導致發炎,引發疼痛。

- 4.牙根尖發炎**
如果急性牙髓炎沒有得到及時有效的治療,炎症則會持續的向下發展,從而導致牙根尖周圍的組織發生炎症,急性發作的時候則會導致劇烈的疼痛。

無論是牙髓炎還是根尖周炎,都要在經過緊急處理之後進行根管治療,首先將牙齒當中病變的牙髓組織清除,並在根管內放置消炎藥,之後用牙膠將根管充滿,並且把牙齒修補好。

- 5.牙周組織發炎**
如果平時不注意口腔衛生,則會使大量的牙菌斑和牙石長時間的聚集在牙齒與牙齦之間,久而久之則會造成牙周病,人體抵抗力有所下降的時候,牙周病則會急性發作,形成急性牙周膿腫,從而導致劇烈的牙齒疼痛。

寄語
牙齒疼痛的病因比較複雜,因此發生牙齒疼痛的時候,要及時到專業的口腔醫院進行檢查和治療,確定病因之後進行針對性的治療,只有這樣才能夠短時間內緩解疼痛,並且使原發疾病得到有效的控制,避免更嚴重的情況發生。

牙痛要警惕這5種口腔疾病

戴太陽鏡是保護眼睛的最佳方式之一

- 一,紫外線可能“曬”出 4 種眼病**
一年四季中,夏天的紫外線指數相對較高,給眼部帶來的負擔隨之增大。當眼睛接收過多光線時,會自然收縮虹膜。一旦虹膜收縮到極限狀態,人們就需要眯眼。如果光線超過眼睛的接收負荷,就會損傷視網膜。
如果眼部未加保護地長期接收紫外線照射,可能遭到以下傷害:
1,角膜損傷
角膜位于眼表最外層,對紫外線敏感。角膜組織過濾大部分紫外線,從而保護眼內組織。
長時間紫外線照射,會引起角膜病變,如日光性角膜炎,嚴重者會引起角膜混濁導致視力下降。
2,翼狀胬肉
翼狀胬(nǚ)肉在高原地區、務農、捕魚人群中的發病率較高。流行病學調查發現,長時間紫外線照射是導致翼狀胬肉發生的主要原因。
過量的紫外線照射、風沙和塵埃刺激,會導致角膜緣周圍組織出現非感染炎症,細胞血管增生而形成纖維血管性膜狀物。
3,白內障
紫外線照射是白內障形成的重要原因之一,其中皮質性白內障與 UVB(波長 280~320 納米的紫外線,中波)密切相關。
紫外線會引起晶體蛋白氧化還原反應,還原物質減少(如谷胱甘肽),以及酶的活性降低,出現晶體混濁。
根據調查發現,日照強的地區不僅白內障患者多,發病年齡也早,如西藏發病率明顯高於內地,南方也高於其他地區。白內障之所以在熱帶和高原地區發病率高,是因為晶狀體幾乎可以吸收全部波長在 295~400 納米的紫外線。
4,視網膜損傷
紫外線對眼底的損傷主要是引起黃斑變性,這是 60 歲以上老人視力不可逆損害的首

- 要原因。
- 年齡相關性黃斑變性患者由於黃斑處出現密集的玻璃膜疣沉積,繼而出現黃斑出血、滲出和水腫,直接影響視力,嚴重者致視力喪失。
- 美國一項研究發現,在夏天長時間曬太陽,會增加年齡相關性黃斑變性的發病風險。每天曬太陽超過 5 小時的人,發生黃斑變性的機率是日曬不超過 2 小時者的兩倍。
- 二,科學戴太陽鏡**
戴太陽鏡是幫助眼睛對抗紫外線的有效方式。數據顯示,一副質量優良的太陽鏡,能濾掉多達 97% 的人眼光線。科學戴太陽鏡,防止夏季眼部曬傷,最好做到以下幾點:
1,陰天也要佩戴
即使陰天也存在紫外線照射,戴太陽鏡阻擋大部分光線輻射,幫眼部做好防曬。
2,老年人佩戴有要求
夏天過量紫外線直射雙眼,可引起角膜水腫,一些人會出現流淚、疼痛等症狀,繼而影響視力。老年人眼部更加脆弱,因此更需要保護。
需要提醒的是,老人晶體老化膨脹,不能長時間戴太陽鏡,每戴一兩個小時建議摘下休息一下,輕輕按摩眼周,否則會引起虹膜根部堆積,造成眼壓增高。
過馬路或到背陰處,要及時取下太陽鏡,因爲從亮處到較暗處,或到人車集中處,眼睛有個適應過程,容易導致眼花看不清,此時應及時取



- 下太陽鏡,比較安全。
- 3,最好兩年一換**
太陽鏡也有保質期,這與佩戴時間、鏡片材質、佩戴習慣、地域日照等都有關係。一般來說,太陽鏡的最佳使用期限大致爲兩年,超過後最好換副新的。原因如下:
鏡片和鏡架關節部位磨損老化:很多人不知道鏡片磨損了,靠眼睛調節來努力看清,長此以往會增加疲勞度,從而導致視力下降。
鏡片防紫外線能力降低:長期佩戴會使鏡片防護能力下降,容易損傷角膜和視網膜,出現日光性角膜炎和角膜內皮損傷等疾病。
三,一副好太陽鏡的“挑選指南”
挑選一副適合自己的太陽鏡,不光要認準正規商家品牌,還要通過以下維度選擇:
1,功能性
偏光鏡:司機、釣魚愛好者建議選擇偏光鏡,能消除來自四面八方的眩光,使物體看起來更清晰。
遮陽鏡:能選擇性地過濾有害的藍光和紫外線,同時使其他可見光儘可能多地透過鏡片,適合黃斑變性、糖尿病眼病、準分子術後患者佩戴。
運動鏡:鏡架都是特製的,適合滑雪、登山人群。建議先諮詢專業眼科醫生,選擇有防紫外線標識的鏡片,從而避免不必要的傷害。
2,鏡片顏色
以周圍環境顏色不失真、物體邊緣清晰、能有效識別不同顏色的信號燈爲原則。從眼部

- 健康考慮,推薦中等深度的灰色、茶色鏡片。
- 灰黑色系:顏色溫和自然,可吸收紅外線以及絕大部分紫外線,並且不會改變景物原來的顏色,是出行首選。
- 黃褐色系:不但可以完全吸收紫外線,還可以吸收日光照射散發的藍光,使視覺更加清晰,是強光下較好的選擇。
- 茶色系:能夠較好地吸收紫外線和紅外線,且柔和色調可以改善視覺清晰度,灰塵、迷霧天氣中效果更好。
- 綠色系:吸收紫外線能力好,讓視線變得舒暢。但會改變物體本身顏色,影響視覺效果。
- 銀色等鍍射鏡:這種太陽鏡鏡片上有一層可以反光的銀色烤漆鍍膜,能反射強烈的太陽光,適合在雪地或戶外陽光強烈時佩戴。
- 不過,要選擇電鍍、烤漆塗層、板材表面拋光及表面顏色均勻,無明顯瑕疵、斑點及刮痕的太陽鏡。
- 四,特別提醒**
開車時太陽鏡顏色不宜過深,否則會延遲視覺信號送達大腦,造成速度感失真,使駕駛員做出錯誤判斷,建議最好戴棕色太陽鏡。
- 五,還應關注以下幾點:**
1.戴上太陽鏡後出現頭暈、噁心、晃眼等症狀時,應立即摘下;
2.一些廉價太陽鏡不僅無法濾掉紫外線,反而會由於遮擋可見光,使紫外線照射更加顯著。選購太陽鏡要去正規商家或在醫生指導下佩戴;
3.太陽鏡屬於平光鏡,最多只允許帶有正負 8 度的屈光度,超過這個誤差範圍一購不合格。近視人群一定要去正規配鏡機構購買太陽眼鏡或變色片;
4.從戶外進到室內應摘掉太陽鏡;
5.不要選擇大框架太陽鏡,它會增大眼球調節功能的負擔,損害視力。
患閉角型青光眼、色盲、夜盲、眼底疾病導致視力低下者及 6 歲以下兒童最好不要佩戴太陽鏡。