

先吃早餐還是先刷牙？



每天早上，刷牙是不可或缺的一項清潔行為，不過每個人的習慣不同，刷牙的時機點將會有所改變，但早餐前、飯後刷牙，究竟是哪一種對身體健康的益處比較多呢？這個問題即使是牙科領域的專家，也會抱持不同的意見，來看看不同時機的刷牙會有什么樣的益處吧！

早餐前刷牙

一大早剛甦醒時，難免會感覺到自己口氣不好，可想而知口腔中的細菌是多么活躍。許多人習慣會將麵包、麥片、餅乾等食物作為早餐，當中含有的發酵性碳水化合物是細菌的最愛。假如在飯前沒有事先刷牙，直接吃早餐的話，口腔中的細菌遇上發酵性碳水化合物，等於提供它們孳生的完美環境。

北卡羅來納大學教堂山分校的生物學家兼兒科牙醫生的盧貝若博士表示，如果發生上述狀況，產生的酸性將會損壞牙齒上的琺瑯質，使人更容易蛀牙。反之，如果在用餐前就刷牙，能達到清除細菌的效果，能讓細菌沒有機會將口腔中的早餐作為幫助自己繁殖的食物。

盧貝若博士表示享用早餐以前建議先刷牙還有另一個原因，就是能夠促進唾液的產生，因為唾液對於牙齒而言，有着絕佳的保護力。細菌可能會在人體進入睡眠時吃掉的礦物質，可以借由唾液進行補充。此外，唾液含有的碳酸氫鹽，能夠幫助中和口腔中的酸度。

最後他補充，如果刷牙使用的牙膏含有氟化物，能夠強化牙齒的琺瑯質，並且中和食物中的酸性，提陞避免蛀牙的效果。

兒童牙科教授羅西奧·奎諾內斯表示，許多家長為了照顧小孩，因而總是匆忙上班，早餐也是急急忙忙地吃完。因此如果事先刷牙，也能避免發生忘記刷牙的窘境。

早餐後刷牙

有些人會選擇享用完早餐後才刷牙，對此密歇根大學的牙科學院教授兼副院長卡洛·岡薩雷斯－卡貝薩斯提出看法，他表示許多人刷牙並沒有將牙齒刷乾淨，即使事先刷牙，口腔中仍然可能殘留細菌。這些細菌將會在早餐時光與整整一天的時間里繁殖並產生酸性，所以如果在早餐後刷牙，能夠儘可能地減少口腔中殘留的食物。

岡薩雷斯－卡貝薩斯教授表示，如果刷牙後沒有立刻咀嚼食物，牙膏中的氟化物可能得以保留下來，並在接下來的一天中發揮更好的效果。用餐中喝了咖啡或柳橙汁等酸性飲料，飯後太快刷牙可能會損害琺瑯質，岡薩雷斯－卡貝薩斯教授認為實際可能造成的損害非常小，不會真正地影響牙齒健康，因此他表示早餐後刷牙的益處是大於潛在負面影響的。

盧貝若博士對於飯後刷牙的人建議，至少等半小時後再刷牙，如果想擺脫牙縫中的食物碎片，可以先喝水去除。

到此，學者眼中早餐前後刷牙各有利弊，沒有絕對一致的答案，因此最重要的是哪種習慣能讓自己維持良好的清潔習慣，持之以恆地刷乾淨自己的牙齒，就是自己的最佳解答！

冰箱裏的肉凍多久就不能吃了？

長期吃久凍的肉，危害有 3 個

首先，肉在冷凍的狀態下不會有大量細菌繁殖，但在化凍時則比新鮮肉更容易會滋生細菌，特別是一些經常化凍、復凍的情況。再加上，冷凍時的低溫雖然可以抑制細菌繁殖，但卻無法阻止脂肪、蛋白質出現氧化，肉類的變質不會因此而延緩，很多肉在放久了後會逐漸變成褐色、發黃，產生大量容易加速人衰老的脂肪氧化產物。

其次，長時間冷凍肉製品，容易讓肉的口感發生變化，吃起來會非常柴、硬，肉類原先的鮮味和鮮嫩的口感將不復存在。

最後，冷凍肉內含有的 B 族維生素、蛋白質等成分會大量流失，導致食用後也無法補充到營養，還可能有一定的健康隱患。

冰箱里的肉凍多久就不能吃了？

1、不同肉類在進行冷凍前需要進行的處理也不同，家禽、海鮮類食物應該要掏乾淨內臟後清洗乾淨後再進行冷凍，肉類和其他食品在放入冷凍之前也要清洗乾淨表面，避免細菌殘留。

2、豬牛羊肉等紅肉的保質期一般在

10~12 個月、雞鴨鵝等禽肉的保質期一般為 8~10 個月，海鮮建議最好在 4 個月內食用，玉米板栗以及豆類這些蔬菜建議在 5 個月內食用完、速凍的主食一般建議在 1~2 個月內吃完。

3、冰凍肉類之前，可以將肉類分成



小袋，根據實際需要，分成一次食用的量，避免反復解凍。注意，不同的肉類要分開存放，建議用保鮮袋、保鮮膜包裝仔細，避免讓水分流失影響食物的口感。

科學吃凍肉，做好這 3 點

日常建議肉類還是現買現吃最好，但有些時候還是不可避免地會出現吃不完的情況需要凍起來。食用凍肉時要

注意三個細節，做到健康吃肉。

1.不要解凍後又冷凍

解凍肉類時最好先在冷藏室放一夜，自然冷藏進行化凍，這樣做可以減少風味和肉汁的流失，同時也能減少細菌的滋生。注意，在化凍之後要及時烹飪食用，不要再次進行冷凍。

2.存肉時建議貼個標籤

儲存凍肉的時候最好貼個標籤，讓自己可以明確知道肉的保質期和購買日期，先存放的要先吃完。如若放置時間過久的話，也要及時丟棄。

3.採用紅燒或炖煮的烹飪方式

儲存時間較長的凍肉，可以選擇紅燒、炖這類的烹飪方式，肉類內含有的微生物會在長時間的烹飪下被殺滅，且這種烹飪方式可以幫助提陞肉類的口感。

新鮮的食物不論是在口感還是營養價值上都會比冷凍的食物要好，但不可避免的有時候會需要吃凍肉，吃的時候注意上述的幾件事即可。

“老年痴獸”有迹可循 出現這些要警惕

“老年痴獸”的專業醫學名稱為阿爾茨海默病 (Alzheimer disease, AD)，是一種起病隱匿的進行性發展的神經系統退行性疾病。除了我們熟知的記憶力減退，還有哪些症狀？疾病前期有哪些信號預示疾病的發生？

阿爾茨海默病早期，患者並沒有出現明顯的症狀，很容易被忽略，可能僅有記憶力下降、做事丟三落四、心理波動等情況。但從整個疾病過程來說，確實有一些徵兆有助於我們識別阿爾茨海默病。解放軍總醫院神經內科主任錢海蓉醫生表示：“臨床中更偏向于用‘CAB’來描述疾病的整體臨床表現，在不同的疾病階段，症狀表現會差別較多。”其中，“C”代表認知功能損傷，是阿爾茨海默病最常見的臨床表現，也是最早出現的問題；“A”代表日常生活能力的受損；“B”代表有一些患者會出現的精神行為異常。

一般來說，有十個徵兆可以提示阿爾茨海默病的發生。錢海蓉將其簡單總結為：記不住事（忘記告訴孩子有人打過電話）、干不了活（以前勝任的工作不能完成）、出不了門（不知道怎樣開門）、回不了

家（迷路）、說不了話（表達困難）、性格改變（溫文爾雅變暴躁）、失去判斷（胡亂花錢）、疑神疑鬼（幻覺及懷疑）、興趣喪失（昏昏欲睡不再愛玩）、行為異常（衣服放進冰箱）等。

按照疾病進展，每個徵兆還有各自不同時期的特點。如“記不住事”，在開始時表現為近期記憶減退，遺忘日常所做的事和常用的物品，隨着病情的發展，可出現遠期記憶減退，即對發生已久的事情和人物的遺忘。

當記憶障礙持續加重，患者原已掌握的知識和技巧出現明顯的衰退，會出現邏輯思維、綜合分析能力減退、言語重複、計算力下降、明顯的視空間障礙等症狀，如在家

中找不到自己的房間，出現較明顯的行為和精神異常等，甚至會慢慢喪失與外界（包括親友）逐漸喪失接觸能力。

有些症狀聽起來似乎很奇怪，但這的確就是阿爾茨海默病患者真實發生的。如果家中有老人，一定要注意生活中的異常表現，包括情緒突變、興趣愛好改變等，發現異常建議及時就診。



疲憊無力的時候，多聽聽身體的“抱怨”

很多人都覺得自己非常平凡普通，其實，我們都擁有一個完全無法複製、獨一無二的、極其精密和聰明的身體。身體是真正的無價之寶。

而且，我們的身體比想象中的更聰明、更愛我們。你可能不知道：孕婦在生產前幾天，血液中的凝血物質會升高幾十倍，是為了防止生產過程中可能出現的大出血。

你的胃液酸性非常強，強到可以把鋼制刀片溶解掉，可是胃也會分泌一種黏液來保護自己，讓自己不會被消化；

當你的心臟最主要的部分不會跳動後，你的“房室結”和“心室”會相繼自主跳動，雖然那時候你的心電圖已經慘不忍睹，但它們始終不放棄，保證你的身體不會死去，等待援兵的到來。

海藍老師說：“我們一直低估了身體的智慧，人體里有着一套精密的免疫系統。這不僅是醫生所說的免疫能力，還包含自我診斷、人體資源管理、自我修復及再生。”

現代社會，大多數人都過多依賴大腦，而忽略了身體的智慧。大多數人說到身體，都是吃飽穿暖、規律作息、堅持運動，保持身體健康，但實際上我們的身體的作用不止于此，遠比我們想象地要智慧得多。

1 負面情緒會通過身體來表達

生氣的人會面紅耳赤，怒髮沖冠；緊張的人會腸胃敏感，拉肚子，其實都是情緒引起的身體反應，是身體發來的信號。

如果我們忽略了身體的信號，沒有及時化解負面情緒，久而久之，就會淤積在身體內形成病症。

每一種疾病都是身體的呼喚，呼喚我們需要得到關注、得到肯定、得到感謝、得到接

納。

也許你身邊就有，因為長期處在負面情緒之下，罹患疾病的人。

當我們壓抑一些負面情緒時，它便會通過身體來表達。身體是不會說謊的，它忠實地幫我們貯存所有的情緒。可以說，疾病是負面情緒沒有化解的身體吶喊！

人最值得信賴、最忠實可靠的永遠是來自你身體的感受。如果你的身體感到不舒服，一定是你內在有需要關注和調整的地方。不管任何人，包括你自己，覺得這個不舒服多么不重要，多么小題大做，多么過分敏感，不管他們說什麼，怎么看都不重要，重要的是你的身體感受。

身體有多放鬆，心情就有多放鬆。身體緊、心就緊。對人最忠實的是身體，不是思想。遵循身體的需求，聆聽身體的呼喚，你就會離快樂和健康越來越近。

2 身體不會忘記過去的傷害

30 歲的王辛是一位外科大夫，很多常人看都不敢看的血腥場面，她都可以泰然自若的面對；但就是不能看雞蛋羹，一看就覺得“毛骨悚然”，緊張、焦慮、心跳加速、胃部不適、恐懼。像蜂巢、蓮蓬、帶點點的密集圖案都會引起她的這種感受。

剛開始，王辛以為大家都會有這種感受，後

來一打聽，周圍就她一個人這樣。其他人可能會有一點“密集恐懼”，但不至於看一碗雞蛋羹就“毛骨悚然”。

發現自己的“與眾不同”後，王辛特別想知道原因：我為什麼會這樣？到底是什么造成的？會不會遺傳給孩子呢？



後來，海藍博士幫她梳理時，王辛看到，小時候，為了給自己補身體，媽媽每天都會給自己煮一碗雞蛋羹，她必須要吃，不吃不行，不然媽媽會生氣。在她的記憶深處有一個畫面：媽媽大發雷霆，她嚇得得渾身發抖，眼淚止不住往下流，一勺一勺往嘴里填雞蛋羹……

我們的身體有一套自動記錄危險信息的報警裝置，會記錄一切讓我們感到不愉快或危險的人、事和場景，並且會把事件發生時相關的形象、顏色、味道、氣味、環境中的一切，都記錄下來作為不安全信號。

每每遇到相關信號，身體就會自動反應，提醒我們遠離和逃離危險。身體本能的趨利避害，可幫我們避免再受傷害。

時間並不會療愈一切，身體從未忘記。

3 聆聽身體的智慧

在人體接收的所有信號中，第一個接觸的都是身體的信號，而不是大腦的信號。當身體感到放鬆的時候，它就會傳送一個信號到大腦，告訴它現在是安全的，身體就會安靜下來。

在很多時候，身體都比我們的大腦有智慧。

身體潛藏着我們內心深處和過往的秘密，也蘊含着所有的智慧。任何一場和身體的對抗，最後失敗的一定是你。我們需要的是靜下來聆聽她的聲音，敬畏她給我們的信號。

靜觀自我關懷中感恩身體的練習，通過與身體部位的對話，來與自己的身體進行連接，充分地接納和欣賞自己。

感恩我們的眼睛，讓我們可以看到美好的景色，看到所有親人的臉龐，看到世間美好……

感恩我們的耳朵，讓我們可以聽到這個世界的聲音，聽到愛人的關懷，聽到美妙的音樂……

感恩我們的鼻子，讓我們聞到大自然的味道，美食的香氣，過濾有害空氣……

感恩我們的身體，覺察我們的身體，和我們的身體保持鏈接。

如果你靜下來，真的靜下來聆聽你的身體，它會告訴你需要什么。身體從不欺騙我們，經常欺騙我們的是頭腦，可人往往往聽大腦的，不聽身體的，直到有一天，觸及身體的底線，再也無法回頭。

我們的身體中有一個與生俱來的指南針，它總能引領我們走出人生的迷途。

身體的智慧都指向了一個目標：探索自己，瞭解自己，愛好自己。

好好敬畏你的身體，聆聽他，覺察他，他才是你真正的老闆！

文章來源：海藍博士