

牙膏不蘸水 刷得更干净

在牙膏广告里,我们总能看到明星们刷出满嘴泡沫,露出洁白的牙齿。泡沫越多,真的刷得越干净吗?其实,牙膏不蘸水,刷得更干净。

牙膏遇水容易起泡沫,但泡沫多少与刷牙效果关系不大。牙膏里含有摩擦剂、芳香剂、起泡材料等主要成分,但它们是靠摩擦来去除牙垢、牙结石,而不是蘸了水以后才能发挥作用。能否把牙齿刷好,主要看时间跟仔细程度。漱口或蘸水后牙膏容易起泡沫,给人“刷干净了”的错觉,不知不觉就缩短时间,草草了事,其实起不到彻底刷净牙齿的作用。口腔里的唾液完全可以胜任泡沫的任务,不需要牙膏再蘸水,只是泡沫会起得晚一点。另外,也有说法称,要按牙膏的功能,如美白、脱敏等来区别是否该蘸水,这种说法也是错误的。

刷牙时间上,建议保证3分钟左右,用电动牙刷2~3分钟即可。理论上,电动牙刷清洁比较彻底,且不需要掌握刷牙技巧,让每个牙面都接触到牙刷即可。如果用电动牙刷后牙齿酸,可以试试抗酸成分的牙膏。 (据人民健康网)

3D电影,儿童不宜看太久



近年来,不少3D电影轮番上映,小朋友们甚是高兴,但是儿童到底可不可以看3D电影呢?多大的孩子适合看3D电影呢?观影时间该多长?

3D眼镜是通过过滤一定波长或特定颜色的光线,将重合的画面分离,让左右眼分别看到两幅不同景深的画面,然后在观影者的大脑中合成立体影像。因为两幅画面存在远近区别,因此眼睛需要不断通过睫状肌张弛,调节晶状体,一定程度上会造成视疲劳。

此外,在观看3D电影时,观众常常为剧情所吸引,注意力高度集中,眨眼频率降低。而在一些动作影片中,画面又常常带来强烈的感官刺激。在这种情况下,观影者更容易产生疲劳,甚至出现头昏、恶心。对于大多数人来说,这样的视疲劳或不适症状很快可恢复,不会对眼睛造成器质性损伤,因为观影时长一般是在可接受范围内的。当然,前提是观影者本身并无眼疾。

但对于视力尚在发育阶段的儿童来说,不建议长时间观看3D影像。儿童的眼调节能力比成年人强,睫状肌容易出现持续收缩状态,在长时间专注观看3D影像时,更容易形成眼部疲劳。长时间如此,对于儿童的视力发展存在极大影响。长时间的眼疲劳往往会诱发频繁眨眼甚至假性近视,时间长了就容易发展成真性近视。

因此建议,观看3D电影有不适感的人,可尽量选择靠后排的座位,这在一定程度上可减轻眼睛的疲劳程度。因为看的东西越近,睫状肌收缩得越厉害,迫使晶体膨胀,焦点才会变近,用眼距离越近,眼睛越易产生疲劳。

另外,学龄前儿童尤其是有高度屈光不正、斜视、眼球震颤、眼球运动受限、扫视功能异常等问题的患儿,最好不要看3D电影。即便是年龄稍大的儿童,也最好将观影时间控制在40分钟内,在看3D电影中途,可每隔半小时闭眼休息一会儿,结束后不应再接触其他荧屏,可用户外看远的方式来缓解眼疲劳。

(据《中国妇女报》)

五大老年病 正在影响年轻女性



孕期患高血压,以后患高血压心脏病的概率大

高血压通常被称为“无声杀手”,因为大多数患有这种疾病的人没有症状,尽管它可能正在损害你的心脏、肾脏、血管和大脑。

在20~34岁的女性中,有7%患有高血压。这一比例虽然看起来很低,但最大问题是,年轻人被诊断并治疗这种疾病的可能性要小得多。也就是说,一些年轻人正在经受着高血压的威胁但并不知晓。如果不及时治疗,高血压可导致晚年心脏

病,也是中风的主要原因。事实上,仅仅控制血压就能降低48%的中风风险。

怀孕可能会让年轻女性提前知道罹患高血压和心血管疾病的风险。如果你患有子痫前期(怀孕期间的高血压),你以后患高血压和心脏病的概率就会大得多。米高斯解释说:“怀孕就像对你身体的压力测试。如果你出现并发症,这是一个信号,表明以后可能会再次出现健康问题。”

Ⅱ型糖尿病与不良生活方式关系紧密

你可能患有糖尿病却不知晓。据估计,仅美国就有310万女性患有糖尿病,但她们可能并不知道自已患有这种疾病,因为没有发现任何症状。

肥胖是糖尿病的主要危险因素。在年轻一代人中,甚至儿童的肥胖率比以往任何时候都要高得多。米高斯说,正因为如此,Ⅱ型糖尿病的患病率正在上升。“如今,Ⅱ型糖尿病和肥胖症的流行

是由许多人的生活方式造成的。如我们摄取了很多的卡路里、甜饮料和快餐,长时间坐着。”

当涉及到导致Ⅱ型糖尿病的因素时,西班牙裔、非洲裔和美洲原住民女性必须格外小心。因为她们患上这种疾病的可能性是正常人的4倍。这意味着她们在分娩后更频繁地筛查糖尿病是至关重要的。

年轻女性中风发生率已逾三成,一旦中风更可能致命

虽然大多数中风发生在65岁以上人群中,但最近一项研究发现,在18~34岁的女性中,中风的发生率高达32%。这种突然的上升令人担忧。米高斯说,“虽然年轻女性患中风的概率较低,但一旦发生中风,更有可能致命。”

中风增长背后的原因是什么?导致心血管疾病的风险因素——高血压、糖

尿病、高胆固醇、肥胖和吸烟,在年轻一代女性中翻了一番。如果你怀孕或服用避孕药,你的风险也会比同龄男性高,这两种药物都会略微增加年轻女性患中风的概率。

在女性中更为常见的自身免疫性疾病,如狼疮和类风湿性关节炎,也会增加中风的风险。

直系亲属中若有人患结直肠癌,一定早做筛查

所增加。”

要记住的是,结直肠癌(结肠癌或直肠癌)会影响年轻人。如果你发现大便中有血或注意到排便习惯的改变,此时需要跟医生咨询。由于年轻人患结直肠癌的可能性较低,因此诊断往往会延迟。如果你经过最初治疗的另一种疾病

即痔疮的症状没有改善,就需要问医生,你应该在什么时候排查癌症。

此外,阿萨德建议,如果你的父母或兄弟姐妹中有一人在50岁之前患了结直肠癌,你应该更早做检查。在你的家人被诊断出患病的前10年就应该开始接受筛查。

年轻时保持健康生活方式有助避免老年大脑萎缩

阿尔茨海默氏症有关。米高斯说:“毫无疑问,你前半生的生活方式不仅会影响你目前状态,还会影响你后半生的健康程度。”

如何降低大脑萎缩风险?女性在学校、事业、婚姻和养育子女之间奔波劳累,会导致你忽略对自己的照顾。但抽出时间去做那些对你以后的健康有很大影响的事情也许更为重要。米高斯说:“如果你能在中年时保持低胆固醇、理想血压、理想体重、不吸烟、不患糖尿病,你就不太可能患上我们所说的这些疾病。50岁以后,你是否能摆脱慢性疾病,真的

近年来,像高血压、Ⅱ型糖尿病、中风、结直肠癌和大脑萎缩这些老年性疾病,正日益威胁越来越多的年轻女性,影响着年轻女性的身体健康。而现代人的不良生活方式是导致疾病提前到来的重要因素。最近一项研究发现,在18~34岁的女性中,中风的发生率高达32%,年轻女性一旦发生中风更有可能致命;在20~34岁的女性中,有7%患有高血压;仅美国就有310万女性患有糖尿病……

专家指出,你前半生的生活方式不仅会影响你目前状态,还会影响你后半生的健康程度。如果你能在中年时保持低胆固醇、理想的血压、理想的体重、不吸烟、不患糖尿病,你就不太可能患上老年疾病。50岁以后,你是否能摆脱慢性疾病,真的取决于你二三十岁时的所作所为。美国心脏协会建议,控制血压、控制胆固醇、降低血糖、增加日常活动、健康饮食、保持健康体重、戒烟,为自己创造一个更健康的未来。

如果你是一名20多岁的年轻女性,你可能认为自己还不必担心中风和结肠癌等健康问题。但最新研究发现,一些与老年相关的健康问题正影响着较年轻的成年女性,而其他一些与老年相关的问题也与你在二三十岁时的所作所为有关。

约翰霍普金斯大学预防心脏病中心预防心脏病学副主任兼医学博士艾琳·米高斯提出“随着肥胖和静态生活方式的流行,我们看到年轻人中高胆固醇、吸烟和高血压等危险因素的增加,要知道这些风险因素在很大程度上是可以预防的。如果女性现在改变生活方式,就能大大降低患上这些健康问题的风险。”

困扰老年女性的健康问题通常包括高血压、Ⅱ型糖尿病、中风、结肠癌和直肠癌、大脑萎缩。有新研究证实,这些老年疾病正在逼近年轻女性,日益影响着年轻女性的身体健康。

最近另一项研究为年轻一代越来越多地受到结肠癌和直肠癌的影响敲响了警钟。“绝大多数结肠癌直肠癌患者的主要风险因素只是年龄。”约翰霍普金斯大学医学院肿瘤学副教授兼医学博士尼洛·阿萨德说。“但现在我们看到这类癌症在年轻人中的患病数量有

大脑萎缩听起来很可怕,但实际上这是衰老的正常现象。然而,某些因素与脑容量的快速下降有关。米高斯说,如果你有高血压、糖尿病、超重或吸烟,你的大脑可能会比正常情况下萎缩得更快,这可能会影响你的智能。

一项新研究表明,在20多岁时做出有益心脏健康的选择,可能会保护你的大脑免受未来几年大脑萎缩的影响。约翰·霍普金斯大学医学院神经学教授丽贝卡·戈特斯曼博士的研究显示,有心脏病风险因素的人大脑中淀粉样蛋白沉积更多,这与

取决于你现在的所作所为。”

不妨根据美国心脏协会的7条建议,为自己创造一个更健康的未来:控制血压、控制胆固醇、降低血糖、增加日常活动、健康饮食、保持健康体重、戒烟。

米高斯还建议,使用食物日记来记录卡路里,用计步器来测量你的活动水平,并定期进行体检。她提醒女性,关心自己会产生连锁反应。“当你采取措施购买和烹饪更健康的食物,并融入日常锻炼时,你也会对你的家人和朋友产生更好的影响。” (据《中国妇女报》)