睡前刷牙会导致失眠?
今天起调整一下刷牙“姿势”

通讯员 徐尤佳

对许多人来讲,刷牙是“例行公事”,直到最近一则关于刷牙时间的争论冲上了微博热搜。“饭后半小时才是刷牙的黄金时间”,这个说法有科学依据吗?

刷牙时间有讲究

口腔pH值在进食后开始“酸化”,12分钟左右降到最低,随后pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。因此在饭后半小时或一小时后,待口腔环境恢复后刷牙最科学。

很多人喜欢等到睡觉前一刻再去刷牙,殊不知这个习惯可能会导致失眠,因为刷牙的动作以及牙膏里的一些薄荷成分都会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。饭后1小时左右刷牙可以营造进入夜晚的一种仪式感,让身心放松下来。

刷牙“333”原则

每天刷3次牙:早上起床,中午饭后,晚上各刷一次,让你的牙齿像明星一样时刻保持闪亮登场。

每次刷满3分钟:充足的时间可以充分清洁口腔,也可以让牙膏发挥功效。

牙齿的3个面都刷到:尽可能把每一颗牙齿都刷到,每个牙面刷三次,尤其要注意牙齿朝舌头的那一面(里面)。

BASS(巴氏)刷牙法

将牙刷对准牙齿与牙龈交接地方。刷毛与牙齿大致呈45°角,同时将刷毛向牙齿轻压,使刷毛略呈圆弧,牙刷侧边与牙齿有相当大接触。牙刷定位后,开始作短距离的水平运动,两颗到三颗牙前后来回约刷10次。

上颌后牙腭侧部分较不易刷,刷毛仍对准牙齿与牙龈的交接处,刷柄要贴近大门牙。刷咬合面时,也是两颗到三颗牙,来回地刷。咬合面上的天然窝沟不容易刷干净,要用力些刷。刷门牙时要把牙刷竖起来,一颗一颗上下来回刷,内外都要刷到。

只要循序地刷便不会有遗漏,每个区域刷30秒左右。刷完所有牙齿后,轻轻刷舌头表面,清水漱口。

所有牙膏都不蘸水吗

通常情况下,牙膏蘸水后会疯狂起泡,毕竟刷牙的主力军是牙膏里的清洁成分和牙刷的摩擦,水只是来帮忙“摇旗呐喊”。不过像脱敏牙膏和美白牙膏的有效成分遇水后会快速分解。所以如果用的是这类牙膏,直接干刷更靠谱。

牙刷选用刷头较小,刷毛较软的,最好每3个月更换一次。尽可能用磨擦剂颗粒较细腻的牙膏。牙膏挤豌豆大小就够了。别忘了刷舌头。在办公室等不方便刷牙的地方,可以用漱口的方式——把水含在嘴里,后牙咬紧,反复漱上三四次。

干净又省钱的冬装清洗攻略来了

前段时间,我们介绍了关于羽绒服正确的清洁和储存方式。读者陈阿姨打来电话,询问能不能讲讲其他冬季衣物该怎么洗怎么收。

毛呢大衣一般采用纯羊毛、纯羊绒或者羊毛、羊绒与化学纤维混纺制成。羊毛纤维具有特殊表面结构,当使用水洗方式,特别是热水、碱水洗涤后,织物会长度收缩、厚度变厚,用纺织术语说就是“缩绒”“毡化”,毡化严重的羊毛服装难以恢复原状。

羊毛材质的毛衣同样具有这样的“烦恼”,所以羊毛材质的大衣和毛衣最好送到专业的洗衣店采用干洗。

羊绒服装可以选择手洗,选用羊绒专用清洗剂,采用冷水轻柔挤揉的方式清洗,挤干后在阴凉通风处平铺晾干。如果掌握不好清洗的方法,也可以选择送到干洗店干洗。

羊毛和羊绒材质服装在收纳时要注意防蛀防霉,防蛀可在衣柜里放入樟脑丸,潮湿地区可以将衣服多拿出来几次进行晾晒通风。

现在有很多毛衣使用化学纤维例如聚酯或者腈纶制成,科技赋予这类化学纤维制成毛衣在外观和手感上具有跟羊毛或者羊绒毛衣相似特点。

清洗维护起来也相对简单,建议用洗衣袋套上后放入洗衣机采用常规清洗方式,平铺方式晾干,防止毛衣在湿态下自身重量增加导致被拉长变形。收纳时将毛衣折叠好,平放在衣柜即可。

据新华社微信公众号

每天一根黄瓜
身体会发生什么变化

无论哪种黄瓜,热量都只有14–16千卡/100克,水分含量高达95%以上,堪称蔬菜中的“补水冠军”。黄瓜的钾含量也不错,吃1根普通黄瓜(约20克)或秋黄瓜(约150克)分别能摄入204毫克、211.5毫克的钾,如果吃的是水果黄瓜(1根约100克)也能摄入173毫克的钾。

黄瓜中糖分含量很低,糖尿病人平时以黄瓜代替淀粉类食物充饥。平时加餐或者饭前吃1根黄瓜,可增强饱腹感,对减肥很有帮助。黄瓜果实中含有丙醇二酸,可抑制人体内碳水化合物转化为脂肪,但不妨碍碳水化合物向人们提供热量和能量。

据浙江医院微信公众号

喝碗银耳祛湿汤
等于身体放了海绵

食材:银耳1朵(或半朵)、红枣6个、薏米15克(或陈皮6–9克)。

做法:把生薏米放入锅中加热,炒至微黄后备用。将炒好的薏米提前浸泡2小时、银耳提前泡发。将所有食材放入养生壶里慢炖1.5小时以上,炖熟烂后,加点冰糖调味即可。备注:如果是陈皮,陈皮最后15分钟下就可以。

银耳和红枣一起搭配,可以滋阴生津,补养气血,加入薏米,就可以兼顾清湿热。

据养生中国