

牙疼难忍？饮食帮你快速去痛

牙疼吃什么可以有效缓解呢？牙疼是件令人难以忍受的事情，而想要缓解牙疼有什么好方法呢?在这里,为大家介绍几种可以缓解牙疼的食物和粥品。

牙疼吃什么好

1、蔬菜：很多人牙龈肿痛、口腔溃疡，部分老年人还出现了牙齿松动、脱落现象。这主要是胃火上升的表现。治疗溃瘍牙痛春天上的“火”，可以用金银花、决明子等有清热解毒作用的中药泡水喝，勤喝水、多吃蔬菜，同时要少吃辣椒、羊肉等“上火食物”。

2、茶：茶对身体健康益处已经众所周知，最近科学家又发现了茶叶的另外一个优点，即：茶叶有保护牙齿的作用。茶水中含有丰富的氟和茶多酚等成分,可以达到防龋固齿的功效。因此，饭后用茶水漱口可以保持口腔卫生。另外，茶叶中的糖,果胶等成分与唾液发生化学反应滋润了口腔的同时，还增强了口腔的自洁能力。

3、洋葱：我们都知道，洋葱会让你流泪，但是你是否知道它的自然汁液还可以缓解牙痛呢？它的威力真的不可小觑，能够缓解你几个小时的疼痛。切下一片，把它放在疼痛的牙上，或者把

里面的汁液挤到碗中，使用滴管把它点在牙痛的地方。

4、杨桃：清热利咽、生津消烦。对上呼吸道感染有很好的疗效，可以用来治疗口疮、牙痛、嗓子疼初起等上火症状。将杨桃清洗干净，横着切成五角星形状，直接生吃，就有清凉降火的作用。杨桃每次食用 1～2 个即可，不可过量。

5、猕猴桃：猕猴桃含有丰富的碳水化合物、膳食纤维、维生素和微量元素，尤其是维生素 C、维生素 A 和叶酸的含量较高。猕猴桃含有优良的膳食纤维和丰富的抗氧化物质，能够起到清热降火、润燥通便、修复牙龈损伤、增强人体免疫力的作用。

6、梨：梨是公认的具有清热降火、滋阴润肺，清心的水果之一了。而且酸甜可口，多汁，多吃可补充水分。再者梨中还含有丰富的粗纤维，可促进排便。由其是对于那些因为上火而引起的口干舌燥，喉咙痛以及牙痛患者来说吃梨更可以起到一个缓解的作用。

除此之外，还有缓解牙疼的食谱推荐给大家，继续来看看吧。

快速缓解牙疼的食谱

咸蛋蚝豉粥：咸鸭蛋 2 个，蚝豉（干牡蛎肉）100 克，大米适量煲粥，连吃 2-3 天。适宜虚火上炎牙痛者食用。



皮蛋腐竹咸瘦肉粥：皮蛋 2 个，发腐竹 60 克，咸瘦猪肉 100 克，大米（或小米）适量煲粥，连吃 2-3 天。适宜虚火龋齿疼痛者食用。

蚝豉皮蛋盐渍瘦猪肉粥：蚝豉 100 克，皮蛋 2 个，盐渍瘦猪肉 100 克，大米适量煲粥吃。适宜阴虚牙齿肿痛、咽喉声嘶者食用。

牛膝生地黑豆粥：牛膝 12 克，生地黄、熟地黄各 15 克，黑豆 60 克，粳米 100 克。将各物分别用水洗净，地黄切碎，加适量清水煮成粥，去牛膝、地黄的药渣，用少许盐调味随意食用。适宜体虚正气弱者食用。

如果牙疼长时间没有好转，就要及时就医哦。

健康网

怀二胎谨记：十大纪律四项注意

虽然说到备孕营养知识,每个当过妈妈的,或者即将当妈妈的都能说出一大堆来,或许还能扛出几本书来,头头是道地讲讲吃什么包生儿子。

呃，只能说你能看的那个太多了。备孕没那么多讲究,更不会靠吃点什么就生出个儿子来。

十大纪律:准妈妈们都怎么吃

首先要做到的，肯定是那个《膳食指南》上说过的十条。这是对所有的人说的,妈妈们更应该做到：

一、食物多样,谷类为主,粗细搭配。

二、多吃蔬菜水果和薯类。

三、每天吃奶类、大豆或其制品。

四、常吃试了的鱼、禽、蛋和瘦肉。

五、减少烹调油用量、吃清淡少盐膳食。

六、食不过量,天天运动,保持健康体重。

七、三餐分配要合理,零食要适当。

八、每天足量饮水,合理选择饮料。

九、如饮酒应限量（备孕是不可以有的）。

十、吃新鲜卫生的食物。

四项注意:准妈妈们都看这里

1、叶酸。在怀孕前至怀孕后三个月内口服叶酸。别看它只是个 B 族维生素,但它能预防新生儿神经管畸形,而我们国家又是这个病高发地区。因此除了避孕套之外，国家又给小夫妻们一个福利——免费提供叶酸片，有计划要生宝宝的记着去社区领叶酸片。

2、吃含铁丰富的食物。铁可以有效预防和控制缺铁性贫血。其实对于女生来说，生理特点导致女生体内铁流失比男性高，因此哪个时期的女生都应该吃富含铁的食物来预防贫血。由于宝宝出生后不能通过乳汁摄入足够的铁，因此在孕期、特别是孕后期，宝宝会从妈妈体内吸收更多的铁来储备，保证出生后 6 个月内铁的需求。

因此在要宝宝前，备孕妈妈们一定要吃含铁丰富的食物，给自己和宝宝储备足够的铁。

3、禁烟酒。烟酒的危害，地球人都知道。烟，酒首先对自己身体就不好，更别说是完全没有抵抗力的胎宝宝。不要存

在侥幸心理,拿宝宝的健康开玩笑。夫妻双方一定要在有计划怀孕的 6 个月内戒烟、禁酒，也要远离那些二手烟、三手烟。

4、良好的生活方式。保持健康体重，减少夜生活，早睡早起。太瘦了，体内脂肪储备不足会减少怀孕的几率，毕竟不够肥沃的土壤是长不出好果子的。好的生活习惯不仅美容养颜，心情舒畅，还能保证内分泌平衡，增加受孕几率。

说了这么多只是想提醒那些准备要宝宝的妈妈们，特别是二胎妈妈们，不要抱着“一胎照书养，二胎照猪养”的态度，毕竟二胎也是祖国的花朵啊！做足功课，调整好身体迎接即将到来的二胎潮吧。

北京青年报

站起来伸懒腰更放松

伸懒腰虽然是一个简单的动作，但其对健康却有着不可忽视的好处。东南大学附属中大医院中医骨伤科主任任留新为大家讲解伸懒腰的健康益处、动作要领以及注意事项。

很多人认为,伸懒腰是一种懒惰的表现,但在任留新看来,正确伸懒腰对身体是有好处的。伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,利于心脏的充分运动,使更多的氧气能供给各个组织器官。同时,由于上体的活动,能使更多含氧的血液供给大脑,使人感到清醒舒适。所以,经常伸伸懒腰,活动活动四肢有助解乏。

上班族常常一坐就是一两个小时。当身体长时间处于一种姿势时,肌肉组织的静脉血管会淤积很多血液,这时伸个懒腰,会引起大部分肌肉舒张和收缩,很多淤积的血液被赶回心脏,将肌肉中一些废物带走,从而消除疲劳。

伸懒腰的姿势有很多,如卧位、坐

着、站起来伸懒腰等,屈留新指出,对于坐久了的人而言，站起来伸懒腰放松效果更好。因为坐着伸懒腰,姿势不容易放松,肌肉也紧张。

伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来，尽量呼气,这样锻炼的效果会更好。站起来伸懒腰能使腰部肌肉得到活动，这样一伸一缩地锻炼,可以锻炼腰肌,防止脊椎向前弯曲形成驼背，特别适合久坐一族。

任留新介绍，在临床上常会遇到伸懒腰不当而导致腰背部损伤或扭伤的病例。伸懒腰动作不能过猛、过快,应该缓慢地把动作分解开来做，同时辅以深呼吸。否则,腰椎很容易受伤,尤其是那些本身就患有腰椎间盘突出的人，久坐后突然伸懒腰,向后挤压腰椎,会刺激神经根或病变组织,使病情加重。因此,对于这类人来说,伸懒腰时要特别注意。

生命时报

科学解读“火腿肠致癌”的说法

据新华社报道,不久前,世界卫生组织下属的国际癌症研究中心报告,将加工肉制品列为“一类致癌物”后,有关“火腿肠致癌”的说法立即在广大消费者中传播开来。如果不科学解读和分析,就容易造成不必要的恐慌。

世界上任何事物都利弊互现。人们对食品固然要追求安全 and 健康,但是百分之百的“绝对安全健康零风险”的食品很少存在。比如,医学专家说“晒太阳好”,但晒太阳多了容易致皮肤癌;医学上说“多喝水好”,但喝太多容易引发“水中毒”;氧气对人体是非常重要的,但吸氧过量便会产生“氧中毒”……诸如此类的比比皆是。我国古代著名医学家李时珍就曾说过“毒,只是一个计量问题”。我国传统中医中就有“以毒攻毒”的治病方法。因此,不要一听说“有毒”的

说法,就“谈毒色变”,产生恐慌心理。

如今，人们的生活水平像芝麻开花节节高，人们也越来越重视食品安全问题,这是对的。但从实际上来看,零风险其实没什么意义。报载,美国在上世纪曾颁布一部《食品法》,该法禁止食品中含有致癌物。这听起来很好,很严格,也很完美,但是,就是这样的规定使生产商大量使用虽不致癌但更危险的各种添加剂。最终,这个《食品法》无法实施。

如今的世界，是信息非常迅速、全面、发达的时代。在信息爆炸的时代,我们要用唯物辩证法、用科学的大脑分析纷繁的信息。对于人们生活所需的各种食品,生产商、监管部门都必须按照法律规定去做,广大消费者也要科学对待。只有这样，才能有食品安全和人们的身体健康。

殷修武

熬夜最伤肝 养肝必须要做好这六件事

肝脏在人体中起着去除毒素、蛋白质代谢以及分解等功能,可以说是人体最繁忙的器官。现代人作息不正常、熬夜甚至酗酒吸烟等不良习惯,在无形中会伤害肝脏。美国“Fitnea”健康网站提供了 6 个日常小妙招,有助于全面增强肝功能。

1、多喝柠檬水。水有助于加快新陈代谢速度、排出体内的杂质与毒素,减轻肝脏的负担。每天起床后就先喝一杯温的白开水,它可以唤醒全身的机能。美国肝病专家彼得·克雷默博士建议:可以尝试在水中加入柠檬、柠檬的酸性可以促使肝脏生成胆汁,有利于身体排毒。每天喝 8~10 杯,每次 300 毫升即可。

2、常吃紫甘蓝。十字花科蔬菜包括甜菜、萝卜、卷心菜、紫甘蓝和芝麻菜等,或是含有硫元素的蔬菜,如洋葱、大蒜、花椰菜,它们都可以增强身体的排毒功能。每天吃两份十字花科蔬菜就能增强肝脏的解毒功能。

3、经常做按摩。当身体处于平躺姿势的时候，轻柔地按摩胆囊和肝

脏部位，大约位于身体右侧的肋骨下方。英国梅特医院肝病专家斯蒂芬·斯图尔特认为，按摩有助于促进肝脏部位的血液循环，进而改善全身代谢功能。

4、远离酒和药。酒精对肝脏功能极为不利。有肝损的人一定要戒酒。另外，不少人身体不适时，习惯到药房买非处方止痛药来吃，但这类药物可能含有对乙酰氨基酚，经过肝脏代谢后,可能产生部分有毒代谢物,使肝脏受到损害。

5、补足矿物质。要确保自己在日常饮食中摄取到足够的矿物质，例如镁、钙、钾、锌、硒和锰等。肝硬化患者,医生也会建议他们补充比平时更多的维生素及矿物质,以激活肝功能。

6、自制护肝茶。水飞蓟、姜黄和蒲公英都被认为有助于清洁和保护肝脏。可以尝试每天服用 45 毫克的姜黄、400 毫克的蒲公英提取物或 400 毫克的水飞蓟。也可以把新鲜的蒲公英根泡在开水中代茶饮，但要确保其没有受到化学杀虫剂的污染。

生命时报

自来水“变色”了还能喝吗？

为了方便,有的人口渴了就直接喝自来水,觉得没什么大不了的。但当家里的自来水变黄了，或者变蓝了，有了异味还能喝吗？你还敢放心喝吗？

当自来水变色了,你要小心

1、水“黄”了。有人家中的自来水会出现黄褐色的沉淀物,甚至还出现发黄、浑浊等现象,这是为什么？其一,可能用户仍使用镀锌管或铸铁管,使用时间长,金属内壁会逐渐锈蚀,形成黄褐色的铁锈。当水龙头开启时,水流将铁锈冲刷下来。这种情况,可通过排放解决。若持续时间过长,说明管道已锈蚀严重,业主应考虑对自有管道进行更换。

其二,部分房屋使用年限较长的水池,内壁水泥砂浆可能出现局部脱落,导致自来水浑浊。建议业主对这类水池的内壁进行内衬修复。

2、水“蓝”了。水带有蓝色,是由于用户抽水马桶中使用了洁厕灵,带有洁厕灵的水进入到管网中。原因有两个:一是抽水马桶的逆止阀损坏,二是水箱出水防喷溅软管头在水箱液面下部。

解决办法是完善逆止阀。与管道直接连通的用水设备,必须安装逆止阀,以防止回流污染管网。再一个办法,就是将防喷溅软管移出水箱的水面,这样也不会将马桶水箱内的水吸

生命时报

健康网

大蒜发芽营养翻倍，不同吃法功效不同

家常烹调中，大蒜是必不可少 的佐料。一道菜加入蒜末、蒜片、蒜瓣，就能增色不少。大蒜的各类做法有何营养优势？本期特邀专家详细解读。

一、发芽营养翻倍

一提到发芽，大多数人认为“这东西没法吃了”。但是只要蒜瓣本身没有发霉变色，发芽的大蒜是能吃的。研究发现，发芽大蒜的抗氧化效果比新鲜大蒜更高。剥开发芽的大蒜，会看到中间产生了蒜的绿色嫩苗。绿色嫩苗从蒜瓣中长出来之后，就是蒜苗这种绿叶蔬菜。若将蒜苗放在加水的盘子里，不仅能给厨房带来绿植的美感，还可以代替葱花做调味品。把蒜苗种在土里继续生长，叶子长大后就叫青蒜苗。吃不惯大蒜瓣的人可以直接食用蒜苗，蒜苗的维生素含量超过大蒜瓣，也有一定的杀菌能力。

二、发酵黑蒜口感好

经过发酵制成黑蒜后，大蒜的水分会降低 50%左右，糖分和氨基酸会明显增加，B 族维生素含量也上升。大蒜颜色由白变黑,是因为长时间发酵和保温之后发生“美拉德反应”。此时大蒜素已经降解,而多聚果糖等成分被分解产生果糖,增强了甜味,故而黑蒜口感绵甜,不再有辛辣味，肠胃怕刺激的人群也能食用,更不用担心会有口气,非常受年轻人欢迎。但关于盛传的“黑蒜降三高”“黑蒜提高免疫力”之类说法不必太当真，如果日常吃黑蒜的数量不大,较难达到这些功效。



三、腌着吃促消化

北方有腌渍大蒜的传统,腊八蒜、糖醋蒜等都是人们喜爱的做法，它们能保留大蒜中的所有矿物质成分,而且能在很大程度上消除蒜辣味，不过其杀菌作用与生大蒜比会降低。中国农业大学食品科学与营养工程学院赵广华教授研究发现，糖醋蒜的提取液中含有抗氧化活性，对癌细胞有一定的抑制作用。家庭制作糖醋蒜时要采用酿造醋泡制,如果加一点糖,这对人体无害,还具有一定的抗氧化作用。这两种制作方式都具有解腻和促消化的

作用,很适合搭配肉类食用。

四、生吃最保健

众所周知，大蒜能杀菌消毒,还有开胃助消化的作用。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶，当大蒜被碾碎后,这两种成分就会相互作用,产生大蒜素，它是大蒜独特辛辣风味的主要来源。此外，大蒜中的微量元素硒含量很高，适量摄取硒元素有辅助抗癌的功效。捣碎生吃大蒜可以有效保留大蒜素，杀灭细菌和病毒。但大蒜本身辛辣，每天生吃不宜超过 2~3 瓣，有胃溃疡、腹泻或正在服药的人忌食。

警惕！三种火情千万不能用水灭

水火不容,很多人一旦遇到火情就想用水扑灭。北京理工大学教授、中国阻燃学会秘书长周正彪告诉《生命时报》记者,燃烧需要三个要素:可燃物、达到温度和氧气充足,缺一不可。用水喷洒燃烧物有利于降温、隔绝氧气,所以对大多数燃烧都有阻止作用。但需要注意的是,遇到以下 3 种火情千万别用水浇。

1、油锅起火。周正彪指出,酒精、汽油、食用油、油性油漆、香蕉水等都是有机溶剂或内含有机溶剂，一旦燃烧,不能用水浇。因为这些溶剂的比重小于水，浇水后,水不能将其覆盖,而是迅速“跑”到它们的下面,起不到隔绝氧气的作用。浇水还会增大有机

溶剂与空气的接触面积,让火烧得更旺。高温下,水会迅速沸腾、汽化,甚至会把燃烧的有机溶剂溅到四周。

发生有机溶剂燃烧事故时，如燃烧剧烈且迅速，呈爆燃形式，最好紧急逃离,不要试图灭火,以免烧伤;如火情不大,仅限于局部区域,最好用泡沫灭火器浇盖,起到有效阻燃作用。实在没有专业灭火设备,可用大棉手套和厚棉被代替。

“在新加坡，几乎每家每户都会备一副大棉手套，这种手套一般经过阻燃处理,家里一旦发生火情就很实用，”周正彪举例说,如油锅起火,可戴上棉手套迅速关掉燃气,并马上盖上锅盖。当锅内氧气燃烧殆尽,火就会熄灭。需要注意的是，一定要购买具有阻燃作用的大棉手

套,并且要足够大、足够厚,能覆盖整个手部和腕部。

除了大棉手套,棉被也是灭火利器。如火情不是很大,拿个棉被往上一铺就行。值得提醒的是,棉被不能马上掀开,以免余火遇到氧气再次燃烧。

2、电器起火。由于超期服役、使用不当等问题,老旧电器容易短路、燃烧,这时千万别用水灭火。因为电器连着电源,水能导电,可能导致意外触电。另外,老旧电器被水洗后，可能由于温度突降而爆炸。因此,周正彪提醒,遇到电器起火,应第一时间切断电源,若电器周边有火,不方便靠近,就要切断配电箱总闸再灭火。目前,发达国家正在推广防触电电线,即便处于通电状态,也不怕水洗而导电。随

着科技发展，防火设备和材料会越来越多,建议消费者最好及时更换升级。

3、特殊场合起火。存放钾、钠、镁、铝粉、电石、生石灰、过氧化钠等化学物品，以及硫酸、盐酸等强酸的场合，一旦发生火灾不能用水浇灭。究其原因,周正彪告诉记者,这些物质会和水发生化学反应，一方面可能产生大量热能，促使火势烧得更大;另一方面,可能生成可燃气体,增加爆炸风险。强酸本身不会燃烧,但遇水会迅速向四周飞溅，腐蚀周边环境和救援人员。因此,遇到这种情况时,最好谨慎选择灭火材料,先把外面的火灭掉,再排查内部情况，并在低温下将这些危险物质运走。

生命时报