

能当天然“口香糖”的食物

清新的口气能给交谈对象留下好印象,但有些人早上刚醒或喝完酒、吃完含硫化物的食物后,口腔内常会产生异味。除了积极清洁口腔,维持良好的口腔微环境以外,食用下面几种天然食物,也能起到减轻口气的作用。

柠檬。柠檬含有丰富的维生素C,酸酸的口感能刺激唾液分泌,生津止渴,还能减少因口干导致的口气问题。可以将柠檬切片,取2~3片泡在温水中,也可以将柠檬汁挤入水中,搅拌均匀后饮用或漱口,都有助于清除口腔异味。

金橘。金橘味道清香,含有丰富的维生素C和金橘苷,

可以促进消化,缓解积食。金橘中还有天然的芳香物质,有助于清除口腔中的细菌。因积食产生口气的人,可以取5~6颗新鲜金橘,洗净后带皮嚼服。

山楂。山楂味道酸甜,富含有机酸,食用后能刺激唾液分泌,增强口腔的自洁能力,同时抑制口腔内细菌繁殖。山楂还含有丰富的果胶,能加速胃肠蠕动、让胃肠道更健康,减少口气问题。可以取2~3颗山楂,洗净后嚼着吃,或用山楂片煮水、煮粥服用。

香芹。香芹中含有芥子油等有效抑菌成分,可以改善口腔内环境,消除烟味的效果尤

其好,经常吸烟的人可以适当咀嚼一些香芹叶来除味。香芹富含膳食纤维,食用后有助于改善胃肠道功能,解决消化不良、食欲不振等问题,从而减少口腔异味。

花生。花生中含有多种天然芳香物质,味道自然清香,其中的β谷固醇具有抑制口腔细菌生长的作用。食用大蒜等重口味食物后,可以通过嚼几粒花生来去除口气。需要注意的是,花生脂肪含量较高,每次嚼几粒就可以,否则容易增加脂肪摄入量。

茶叶。茶叶中含有茶多酚,用茶水漱口或口嚼茶叶都能有效消灭口腔中的细菌,减

少因细菌大量繁殖产生的异味。茶叶的发酵程度越深,茶多酚含量越少。绿茶加工程度较低,茶多酚含量是其他茶叶的2~3倍,清除口腔异味的效果更显著。茶叶中还含有氟化物,可以和牙齿中的磷结合,达到除酸、防止蛀牙的效果,减轻口腔内的炎症问题。

酸奶。挥发性硫化物是导致口腔异味的常见原因,酸奶可以清除口腔中的硫化氢,从而减轻口气问题。酸奶中的益生菌还能改善肠道环境,减少因肠道问题产生的口腔异味。购买时建议选择无糖酸奶,避免摄入过多的添加糖。

谭凯元/文

居家备忘

对老年人来说,卫生间是各种突发状况高发的地方。即使是没有疾病的老人,如厕时也可能出现站起时不便,甚至头晕。另一方面,适老卫生间的改造是个全方位的工程,并非简单的加装扶手。因此,必须了解适老卫生间什么样,才能正确地进行改造。

位置。老年人卧室最好能与卫生间相邻。老年人去卫生间的次数较年轻人频繁,因此,卫生间应设置在距离老年人卧室近的地方。

地面。卫生间地面应平

整,选用防滑材料,不应有过高的门槛或门轨等突出物,以方便依靠轮椅的老人使用。

门。卫生间入口的有效宽度不应小于1米,因为轮椅的最小通过宽度为1米;宜采用推拉门或外开门,并设透光窗及从外部可开启的装置。

扶手。浴盆、便器旁应安装扶手。扶手安装位置因老年人衰老和病变部位不同而变化,因此,预留扶手安装埋件时,应留出可变余地。

洁具。由于老年人腰腿及腕力功能下降,应选用高度适

当的便器和浴缸。便器安装高度不应低0.4米;浴盆外缘距地高度宜小于0.45米,浴盆一端宜设坐台,洗浴坐台可以固定设置,也可以使用活动装置,当老年人无法独自入浴时,可以较容易地在他人帮助下洗浴。使用浴缸时需要在底部安装防滑垫。

洗面台高度应适当降低,可以让老年人坐着洗脸。洗面台下应留有足够的腿部空间,即使轮椅使用者也可以方便地使用。洗面台侧面应安装横向扶手,可同时用作毛巾杆。

罗椅民/文

老人卫生间布置须周到

有些调料要冷藏

很多人觉得,调料一般在常温下存放即可,这其实是个误解。因为有些调料很容易变质,开封后需要放进冰箱冷藏。

1. 蚝油等蛋白质丰富的调料。正规的蚝油以生蚝为原料,煮熟之后取汁浓缩,再加上辅料调制而成,其蛋白质含量丰富,有些甚至比牛奶还要高。开封后如果不及时放入冰箱,很容易长毛发霉。蚝油的外包装上通常都有类似的提醒:用后立刻盖好,并冷藏存放,每次用之前要查看蚝油有没有异味,有没有长毛。这类调料尽量买小瓶的,每次使用后要清理好瓶口的蚝油,再盖紧盖子放入冰箱冷藏。

2. 辣椒酱、豆瓣酱、番茄酱等介于液体和固体之间的半黏稠酱类。其水分含量在60%左右,一些耐高渗透压的微生物也可以生长,所以,酱类打开后也要放入冰箱保存。

3. 芝麻酱、花生酱等富含脂肪的调料。它们暴露在空气中,易发生脂肪氧化反应,甚至产生哈喇味,因此,吃完后要将其密封好放入冰箱存放。 阮光锋/文



洗澡时电热水器须断电

电热水器由于热水恒温性能好,价格亲民,受到广大消费者的青睐。电热水器一般功率较高,如何省电是很多人关心的问题。

电热水器如何省电取决于使用情况。如果家里平时用的热水多,建议电热水器一直开着,因为频繁开关更耗电。若家里不常用热水,那么随用随开比较省电。平时可以断开电热水器电源,等用的时候提前半小时打开加热。

为了让电热水器更省电,有几个小技巧可供参考。

巧用峰谷电。避开用电高峰时段,尽量用峰谷电,日积月累能省不少钱。

选择合适的容量。购买电热水器时,不要一味追求大容量,容量越大越耗电。建议根据家庭人口数购买,一般三口之家购买五六十升的电热水器就够用。

定期更换镁棒。随着使用年限的增加,电热水器内胆和加热棒上的水垢会越来越厚,不仅影响加热效率,还耗电。建议使用一年左右就清理一下电热水器的水垢,并定期检查、更换镁棒。

最后提醒,洗澡时电热水器必须断电。虽然电热水器会安装“防电墙”,但它不能确保万无一失。如果电热水器使用年限久了,零部件老化,安全隐患更大。因此,洗澡时要关掉其电源。 江丽/文

游泳时要保护好五官

眼睛——眼睛发红及时给药 在游泳池里游泳,受到漂白粉、消毒剂的轻度刺激引起的结膜炎,常常是在出水以后眼睛轻微发红,数十分钟至数小时以后就会自行消失,一般不必治疗。如果曾在未经消毒的水里游泳,容易引起病菌、病毒性结膜炎。常常在刚出水时症状很轻或不明显,过一两天以后眼睛发红,分泌物逐渐增多,对此应该及时治疗,点抗菌素或抗病毒的眼药。

鼻子——初学游泳者最好使用鼻夹 鼻夹主要能起到用嘴吸气的作

用,防止水进入鼻孔,避免呛水。专家建议初学游泳者最好使用鼻夹,而已经学会游泳的人,应逐渐将鼻夹去掉,自觉地用嘴吸气,这样即使游泳时间长了,也不会难受。戴鼻夹的时间不宜过长,

最好不要超过两小时。

口腔——游泳后要立即漱口 为保持游泳池水的卫生,通常加入氯气或漂白粉,这样在水中就产生了一定浓度的次氯酸和高氯酸,次氯酸和高氯酸对牙齿釉质有严重的腐蚀作用。

耳朵——游泳后排净耳内积水 游泳时灌进耳道的水若未及时排出,脏水浸泡外耳道的皮肤,使皮脂腺开口肿胀,有害物质排不出,再加上受水浸泡的外耳道发痒,人们常常会下意识地去挖,容易损伤皮肤,引起感染。此外,游泳时从鼻腔呛进的脏水,也极易通过耳咽管进入中耳,引起中耳炎。游泳后要

