

橙色 最健康的颜色

我们的生活由五彩缤纷的颜色组成,善用颜色也是种养生技巧。近年来,多项国际研究赋予橙色越来越多的健康意义,专家指出,衣食住行中如能善用橙色,利于快乐生活、延年益寿。

穿橙色,调节情绪 橙色衣服利于交友。不同颜色的着装给人留下的印象不同。日本研究发现,橙色着装可以给人带来活泼、爽朗、容易亲近的感觉,聚会、交流会上穿件橙色衣服能吸引他人与你交谈,有助于给人留下美好的印象。

老人多穿橙色,心情更舒畅。中国健康教育中心专家沈雁英教授指出,很多老年朋友的衣物都以黑色、灰色等深沉的颜色为主,这样穿着的确稳妥,但却少了活力和精气神儿。老年朋友若能穿件橙色的衣服,利于摆脱焦躁烦闷和情绪低落,给生活注入生机。性格保守的老人如果实在不愿穿上橙色的衣服,试着戴顶橙色的帽子、佩戴橙色的首饰,也能在不知不觉中调节情绪。

吃橙色,有益心脑 橙色食物让人胃口大开。生活中常见的橙色食物主要包括:胡萝卜、南瓜,以及橙色果肉的芒果、木瓜、柑橘、红薯等。日本色彩治疗师、作家山里三津子曾在著作中写道,这些橙色食物最能刺激食欲,即使人们心情不好、没有胃口也愿意大快朵颐。

每周至少要吃两次橙色食物。美国农业部

专家指出,每周摄入两次以上橙色食物可延缓衰老、预防年龄增长带来的多种疾病。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红补充说,橙色食物富含胡萝卜素,且橙色越深,胡萝卜素含量越高,足量摄入还利于保护眼睛、预防癌症等。

用橙色,避免跌倒 橙色餐具促进食欲。

英国牛津大学和西班牙瓦伦西亚理工大学共同研究发现,橙色对味蕾还会产生影响,用橙色杯子喝巧克力热饮,受试者普遍觉得味道更好。研究人员认为,对不同颜色,大脑处理视觉信息的方式不同,从而影响味觉。因此,大家不妨在餐桌上多用橙色餐具,可能让食物变得更好吃。沈雁英指出,由于橙色能促进食欲,所以很多购物、餐饮网站都会选用橙色作为主色调,生活中我们也要学会善用橙色。比如常见小孩挑食偏食、老人食欲不振,这时铺块橙色的桌布,有助于提高食欲,增加食量。

研究发现,老人对橙色等鲜艳颜色的识别能力比较敏感。沈雁英建议,老人常用的物品不妨多用橙色,方便寻找,比如买个橙色的手机壳、橙色的钥匙包等。其次,房间内的开关、把手等处最好贴上橙色标志,以便老人寻找,降低摔倒风险。再次,建议在透明玻璃推拉门上挂个橙色的装饰,以防老人误撞受伤。(生命时报)



现如今,很多小朋友乳牙还没有长全,已长出的门牙中间已经开始变黑,很多家长觉得奇怪,孩子也不怎么吃糖,怎么会这样呢?其实这是奶瓶龋在捣乱。

什么是奶瓶龋

奶瓶龋,顾名思义就是由于婴儿睡觉时抱着奶瓶睡觉,宝宝含着奶嘴睡着后,口腔的自洁和中和作用都下降了,再加上无法帮助清理口腔,使得口腔内腐蚀牙体的细菌大量繁殖,牙齿长时间在酸性环境里浸泡,久而久之牙齿脱钙、牙冠剥脱,就会形成黑色的残根或牙渣,引发“奶瓶龋”。

奶瓶龋的危害

①奶瓶龋会影响孩子咀嚼功能的进一步发展,不利于营养物质的吸收,口腔和面部的生长发育也会受到影响。②奶瓶龋比较猖獗时,可能引起牙龈发炎,往往导致宝宝哭闹不安、烦躁、影响睡眠,有的甚至出现了拒食现象。③“奶瓶龋”的特点是在婴幼儿的上前牙发生广泛性的龋损,尤其是上前牙的邻面和唇面,严重者,整个牙冠可遭破坏,影响正常的咀嚼和发音功能。

奶瓶龋的预防和治疗

及时清洁口腔。宝宝在六七个月的时候,乳牙开始萌出,家长应该在每次喂奶后用消毒过的毛巾、纱布,替孩子擦净牙齿和牙龈,待牙齿完全长出后,用婴儿牙刷替宝宝在餐后和睡前刷牙。

定期牙齿检查。如果家长发现孩子的牙齿出现龋齿,要及时去医院就诊。即使没有发现蛀牙,家长也应该带孩子定期到口腔科接受检查,发现问题及早解决。

锻炼孩子咀嚼能力。孩子大牙长出后,要锻炼孩子吃饭的习惯,用自己的牙齿去咀嚼食物,锻炼使用杯子喝牛奶、饮料和水,及时地摆脱对奶瓶的依赖,降低奶瓶龋的发生率。(齐啦科技)

『奶瓶龋』再不重视 孩子牙齿就毁了

公益宣传

2020.10.1

农历·八月十五



中秋遇国庆

月满中秋·欢度国庆

普天同庆迎国庆

花好月圆过中秋