

刷牙、剪指甲、滴眼药...这些生活技能很多人都做错了



生活,其实一直都是个技术活。有的生活技能,一些人可能成年了也学不会;有人学不会骑车、有人不会换床单、有人吃鱼不会吐刺……

但也有些生活技能,大家自以为很会,但其实一直都是做错的!不信就来看看以下这几项“不能再常见”的生活技能,你是否做得正确~

【刷牙】

错误方法:拉锯式横刷

像拉锯一样左右横刷并不能全方位清洁牙齿,力度过大还能造成牙龈损伤和楔状缺损。

正确做法:巴氏刷牙法

刷毛倾斜45度放置在牙齿和牙龈交界处;

按牙齿排列的方向水平颤动5次左右;转动刷柄,拂刷牙的正侧面。

以此技巧刷每颗牙齿的正面和内侧

【剪指甲】

错误方法:指甲剪得又圆又短

指甲剪得太圆、太短,可能会让新长出的指甲长进肉里面,严重时可能形成嵌甲性甲沟炎。

正确做法:长短适中、脚趾甲“方”一些
指甲长度超过指尖1毫米即可,仅留出一个很小的白边;

每周修剪一次;

手指甲可剪成椭圆形,而脚趾甲建议剪得“方”一些(边缘用锉刀稍稍磨去棱角即可)。

【滴眼药水】

错误方法:直接滴在角膜(黑眼珠)上
眼药水直接滴在黑眼珠上可能会刺激角膜,导致眨眼增多,药液外流,降低滴眼药的效率。

正确做法:滴在“结膜囊”里

头稍向后仰,眼睛向上看,净手后轻轻拉下眼皮;

将眼药水滴在结膜囊,也就是下眼皮和白眼球之间的沟里(1滴就够);

轻轻拉扯上下眼皮闭眼休息几分钟。

【洗头】

错误方法:只洗头发丝

洗头只清洁发丝是不够的,清洁“头皮”上的油脂、角质、灰尘才是洗头的重中之重。

正确做法:头皮和头发都要洗

先用清水冲洗头皮再使用洗发水;将洗发水打出泡沫后均匀涂抹在头发和头皮上(可借助气泡用具);清洗用手指肚“画圆”的方式来清洁头皮和头发;

专家提示:使用护发素时则要避免接触头皮。一般可2~3天洗一次,较油的头发可每天洗一次。

【洗生肉】

错误方法:用水龙头冲洗
冲洗生肉时,病菌可能随着水滴四处飞溅,导致污染其它食材和厨具,造成交叉感染。

正确做法:专门容器浸泡洗涮
把生肉用专门的容器浸泡一会再进行洗涮;

清洗完的生肉要放在专门处理生食的案板上处理,与处理熟食的案板分开;

接触完生肉后要要及时清洗厨具以及洗手,同样注意避免水花飞溅。

【抠鼻子】

错误方法:用手指深挖
手指挖鼻孔会损伤鼻黏膜,造成出血、感染,甚至曾有挖鼻孔导致颅内感染的极端案例。

正确做法:鼻腔冲洗、棉签清洁
最佳选择——用洗鼻器和生理盐水清洗

折中选择——棉签沾水后在鼻腔里轻

轻转动

无奈选择——实在忍不住用手抠的话起码做到:抠前认真洗手,指甲不要太长;动作轻柔,可在指尖垫一张纸巾;找个别人看不见的地方抠……

【掏耳朵】

错误方法:用耳挖勺、棉签掏耳朵
用耳挖勺掏耳朵容易损伤外耳道皮肤,甚至造成鼓膜损伤;

棉签如使用不当也可能会把外耳道的耳垢推到更深的地方而伤到鼓膜。

正确做法:只清洁外耳道入口
正常情况下没必要掏耳朵,耳垢会随运动时的震动自行排出;

痒得忍不住时可在耳屏处轻轻按压片刻或用手指或棉签在外耳道口转两下;

如果耳垢非常油腻或出现耳部不适难以缓解,建议去医院就诊。

【擦屁屁】

错误方法:站姿擦拭、女性从后往前擦
站姿很难擦拭干净。而如果从后往前擦,由于女性的生理特点,容易将肛门的细菌带到尿道和阴道从而引起感染。

正确做法:从前往后擦
将厕纸折叠两次;

从前往后,轻柔地(不要硬擦)螺旋状揉擦多次,确保无死角擦干净;

怎么样?这些最常见的生活技能你都做的是正确的吗?

62岁大妈突发头痛,脑梗离世! 医生:一把年纪,这事怎能不节制

62岁的王大妈,因突发剧烈头痛,被送去医院,医生通过检查发现她脑部血管出现了非常严重的堵塞,头颅CT显示大面积脑梗,随即医生马上安排了手术,但遗憾的是,还是没有抢救过来!

据了解王大妈在发病前,在小区的老年活动中心跟几个老太太一块打麻将,她摸了一手好牌,正准备胡牌的时候,突然手脚不受控制,头部也传来了一阵剧烈的疼痛,接着王大妈就晕倒在牌桌上。

跟她一块打牌的几个老太太连忙通知了她的家属,叫了救护车,在家属到达医院后,告诉医生,王大妈有多年的高血压史,平时血压就不太稳定,这次恐怕就是高血压诱发的脑梗。

医生无奈地叹息道,明明知道患有高血压没控制好,怎么还能经常去打牌呢?

打牌时人的情绪波动比较大,而高血压患者最忌讳的就是情绪波动大,人体之中的血压会根据情绪的起伏发生变化,不管是在生气

或是太开心都很可能会引起血压升高。

而血压起伏大,血管内的血栓会变得容易脱落,当血栓造成脑部血管堵塞时,便会出现突发脑梗的情况。

身体出现这3个症状,警惕脑梗出现

1. 肢体不协调

如果短时间内出现了四肢不协调情况,就很可能因为脑部血管发生了堵塞导致的。

当脑部血管发生堵塞,脑部组织和细胞出现缺血缺氧的情况,影响到大脑的中枢神经对人体肌肉的协调能力,这个时候就容易出现四肢不协调的情况。

2. 视力下降

除了晶状体变形会导致视力出现问题,脑血管堵塞也会出现视力下降的症状。

当脑部血管堵塞时,导致脑部组织中的枕叶发生病变,枕叶是人体中处理视觉信息的组织,它出现问题,便很可能导致视力下降的情

况。倘若发现视力在短期有迅速下滑的情况时,一定要及时就医检查,以免出现突发脑梗的情况。

3. 哈欠增多

打哈欠是一种正常的现象,但若是睡眠质量很好的情况下还是经常出现打哈欠的情况,则很可能是因为大脑血管出现了堵塞。

大脑在缺氧的情况下会刺激肺部,通过肺部扩张来获取更多的压力,打哈欠就是肺部扩张来获取更多氧气的方式,所以频繁打哈欠很可能是脑部血管堵塞导致的。

预防脑梗,这2件事,建议坚持

1. 坚持运动

运动在提高人体新陈代谢的基础上,还有很好的疏通血管、稀释血液的作用。

预防脑梗首先要做到的就是平时养成运动的习惯。

有血管疾病的患者建议在坚持运动的同时降低运动量,平时以缓和的有氧运动为主,运动时间控制在30-45分钟之内为最佳,避免



因太过劳累,给血管造成二次伤害。

2. 多喝水

水在人体中占据重要的位置,身体器官的正常运行离不开水分的支持,水可以很好的稀释血液,提高血管韧性。

小知识:养成良好的饮食习惯生活习惯会影响到我们的血管健康,而饮食习惯是生活习惯中

最重要的一部分,经常食用油腻或是盐分含量高的食物很容易导致血管的损伤加重,增加脑梗的患病风险。

平时在食物的选择上要尽可能的清淡,在维持人体正常所需的基础上,尽量控制油腻食物的摄入,以免因体内脂肪含量过高而加速动脉血管粥样硬化的进程。

欢迎新病人
前来就诊并有优惠!

孙元沛 牙医博士
Richard Sun, D.D.S.
美国植牙和美容牙齿学会会员(AAID, AACD)
芝加哥Illinois 大学牙医博士,牙周病专科医师
西雅图美容牙科研究所人工植牙专家

主治:

- 🦷 牙科急诊
- 🦷 美容牙科
- 🦷 人工植牙
- 🦷 洗牙
- 🦷 固定假牙
- 🦷 各种牙科疑难杂症
- 🦷 活动假牙
- 🦷 牙齿本色填补
- 🦷 根管治疗
- 🦷 儿童牙科
- 🦷 牙周病、拔牙
- 🦷 数码X光

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心
Asian American Dental Center



Coupon

1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外)
2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350)
3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

胡李嘉莉 牙医博士
Kelly Hu (D.M.D.)
加州 UCLA
马里兰大学牙医博士

管国恩 牙医博士
April Kwan(D.D.S)
德州大学牙医博士
美国牙医学协会会员

维州诊所: 571-313-1535
11872 Sunrise Valley Dr.Suite 101
Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338
9087 Shady Grove Court,
Gaithersburg, MD 20877

本诊所为
提供透明牙套
矫正治疗服务。



INVISALIGN
2020
PREFERRED
PROVIDER