

### 用蜂蜜涂口腔溃疡处能止痛

导致口腔溃疡的原因有很多种，并不只是上火，有可能是个人免疫力下降的因素或者是创伤性感染导致溃疡。口腔溃疡一般10天左右就能自愈，有些患者不注意饮食和口腔卫生，导致溃疡长时间不愈合，一旦溃疡处变成菜花状，极有可能已经引发癌变，必须去医院检查治疗。

一般应对口腔溃疡可用蜂蜜涂于伤口处，待其干后再涂2~3次，形成结膜即可减少疼痛。经常复发口腔溃疡的人可以时常口含维生素B2来预防，如果这样做效果不明显，建议采用常规的食疗方法来预防，如多吃大白菜（含维生素U）、深绿色和黄色的果蔬（含维生素C）。☁



### 大葱叶治烫伤好得快

不小心被火或者开水烫伤时，若是烫伤面积小，可立即将大葱叶切开成片，将有黏液的一面贴在烫伤处，这样做既能立即止痛，又能防止起疱，贴一两天基本就能痊愈。另外，可以自制点橘皮烫伤膏，即将鲜橘子皮（不可用水洗）放入玻璃瓶内，拧紧瓶盖，橘皮会沤成黑色泥浆状，存放时间越长越好。烫伤时将它抹在伤口上，当时就能止痛，再继续抹两三次效果更好。☁

### 简单一招缓解久坐困扰

消除久坐带来的“后遗症”，不妨做做提肛运动。早晚洗漱刷牙时、等公交坐地铁时、工作间隙休息时，都可以做这个简单的动作，能预防痔疮等疾病，有益长寿。具体做法：吸气时稍微用力提肛，呼气时再放松，每次反复10~20下，每日3~5次为宜。☁

### 嘴唇干喝黄瓜猕猴桃汁

冬季容易唇干、脱皮，餐前饮用黄瓜猕猴桃汁，可起到润唇效果。做法是：准备黄瓜200克、猕猴桃30克、凉开水200毫升、蜂蜜两小匙。然后将黄瓜洗净去籽，留皮切成小块，猕猴桃去皮切块，一起放入榨汁机，榨完汁后加入凉开水搅拌，倒出加入蜂蜜即可饮用。☁

### “三合一”除口中水疱

口中莫名长水疱，一旦弄破疼痛难忍，这时，不妨试试“三合一”的方法：饭后先用食盐水漱口2次，稍等1~2分钟后，再用清水漱口2遍，取凉浓茶再漱口2~3次，最后取1片维生素C，压碎成粉，用棉签蘸粉涂于水疱破烂的表面，闭口片刻。早晚各一次，水疱多在3天内痊愈。另外，用番茄蘸白糖吃也有止痛、促进伤口愈合的效果。☁

### 谁“偷”走了果蔬的营养

不论营养多么丰富的食材，如果烹调方式不合理，营养也会偷偷溜走。

果蔬全削皮。蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质等多种营养物质，削皮后再吃其实丢掉了许多营养素。为减少农药残留，最好先在水龙头下用力搓洗果蔬，再用水冲洗15~20秒就可以放心吃了。

菜先切后洗。这样做，菜里所含的维生素B、维生素C等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里，造成损失。而且，蔬菜切好后再冲洗，表面的农药残留和泥土很容易进入断面。

切得太细碎。切块越小，其表面积越大，接触空气和热锅的可能

性就越大，那么营养素损失得也越厉害。

炒菜油温过高。很多人炒菜的时候都会先炆锅，但那时油温往往已经超过200℃，油中的维生素E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化，蔬菜中的其他营养素也被破坏了。

盐放得太早。这样会使蔬菜中的汁液流出过多，不仅造成营养素损失，而且还会让菜肴塌焉，影响口感。建议将菜做到七八成熟时再放盐，或者出锅后再放。

绿叶菜也加醋。绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁，加醋后，醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁，这种营养素就被“偷”走了。☁

### 青光眼患者别养猫

美国加州大学洛杉矶分校科学家对1678名50~60岁的参试者进行研究。每位参试者都接受了尘螨、猫、狗、蟑螂和啮齿动物过敏测试，同时接受眼部检查。结果显示，大约5%的参试者确诊患有青光眼。对比分析发现，与非青光眼患者相比，青光眼患者发生蟑螂过敏和猫过敏的几率明显更大。14.3%的青光眼患者对猫过敏的免疫球蛋白E（身体因过敏而产生的一种特异性抗体）水平显著升高，19.1%的青光眼患者对蟑螂过敏的免疫球蛋白E水平更高。☁

本刊综合