

先刷牙还是先吃早点？先喝汤还是先吃饭？……

健康专家帮你破解14个小纠结



日常生活中，人们会有很多小纠结的时刻。比如，洗澡时先洗头还是先洗脸？剩饭剩菜是趁热放冰箱还是凉凉再放？用餐时先喝汤还是后喝汤？早起先刷牙还是先吃早饭……这些小纠结有些完全是个人喜好，无伤大雅。但有些则涉及一些知识误区，做不对可能会为健康“埋雷”。今天，我们就来打包解决这些“纠结时刻”。

本版图片来自网络

-----●刷牙●-----

◀横着刷 还是 竖着刷▶

正解：斜45度颤动刷。

横刷太用力容易造成牙齿楔形缺损，竖刷用力过度可能损伤牙龈。推荐的刷牙方法应将刷毛斜45度放在牙齿和牙龈交界处水平颤动5次左右，再转动刷柄拂刷牙面。这样刷牙的每一面。

-----●牙膏●-----

◀沾水 还是 不沾水▶

正解：沾不沾水都行，特殊用途牙膏建议不沾。

沾不沾水对于刷牙效果没有实质影响，沾水后泡沫更丰富，如果这感觉能让你刷牙时间更久（2至3分钟），那就沾水。

注意，一些脱敏、美白牙膏建议不沾水，否则特殊成分会过快释放，降低脱敏、美白的作用。

-----●洗澡●-----

◀先洗头 还是 先洗脸▶

正解：差别真不大！

有人说先洗脸是因为温度高毛孔张开，洗脸晚的话脏东西容易堵塞毛孔。但这个理由换成先洗头似乎也成立。其实洗澡10至15分钟就行，这点时间里先洗哪儿都差别不大！

-----●早餐●-----

◀先吃早饭 还是 先刷牙▶

正解：先问自己头一天晚上有没有好好刷牙。

如果头一天晚上好好刷牙了，第二天起床后可以先漱个口，吃完早餐再刷牙。若是吃了酸性食物（比如醋、柠檬汁等），建议先不忙着立即刷牙，漱漱口把口腔的pH值调回中性再刷。如果头一天晚上没有好好刷牙，甚至没刷牙，建议刷牙后再吃饭，饭后认真漱口（提倡大力漱口）。

提倡早晚各刷一次牙。刷牙是为清除牙菌斑和软垢，牙菌斑是嘴巴里细菌为了生存分泌出来的物质，形成速度很快，刚清洁过的牙面上，数分钟内就可形成新的。一般12小时菌斑初步发育成熟（所以一天要刷两次），10至30天达到高峰。软垢是食物残渣和细菌的混合物，松软地沉积在牙缝、牙颈等各种犄角旮旯的地方，刷牙或漱口即可去除（所以提倡勤漱口、大力漱口）。

-----●用餐顺序●-----

◀先吃饭 还是 先喝汤▶

正解：餐前少量喝点汤。

餐前喝几口汤，可以湿润口腔、食道，同时“唤醒”我们的胃，令肠胃积极投入到消化吸收食物的工作之中。民间也有“饭前先喝汤，不劳

医生开药方”的谚语。如果“干”吃，胃里满满的都是干货、硬货，会加重胃肠道负担；但如果餐前喝太多的汤，则会冲淡胃液，影响消化和吸收。此外，餐后也不宜喝太多的汤，本来已经吃饱了，又灌很多汤进去，胃被撑得很大，蠕动减弱，负担加重，久而久之也会带来健康风险。

-----●扭伤了●-----

◀冷敷 还是 热敷▶

正解：先冷后热。

刚扭伤或崴脚如果肿胀疼痛严重，要先冷敷，可以消肿止痛，同时可把患肢抬高并绷带包扎。48小时后，可换成热敷，能起到活血散瘀的效果。

-----●起床●-----

◀叠被子 还是 不叠被子▶

正解：先平铺被子。

人睡着时会排汗，被子或多或少会有些潮气。如果起床马上叠被，部分水分难以蒸发，螨虫在潮湿环境中会快速繁殖引起皮肤过敏等。

正确做法是把被子平铺在床上，开窗通风晾半小时后，时间允许再叠被子。

-----●内裤袜子●-----

◀一起洗 还是 分开洗▶

正解：最好分开洗！

穿过的袜子上主要有水分、盐分、乳酸、尿素、金黄色葡萄球菌、真菌、老旧角质等，脚臭的人可能还有白癣菌等真菌及一些臭味代谢物。如果清洁不彻底或晾晒时间不足，很难保证袜子上不残留细菌或真菌。如果内裤和袜子放在一起洗，极易造成脚上的细菌或真菌通过内裤感染到生殖器。这点男女都可能发生，尤其是女性更容易感染。有脚癣的人更应该注意袜子、内裤分开洗。

-----●剪指甲●-----

◀剪成圆形 还是 剪成方形▶

正解：稍微方一点好！

指甲如果剪得太圆太短，两侧新长出的指甲可能会长进肉里面，严重时可能形成嵌甲性甲沟炎。指甲剪得稍微方一点，磨去棱角变成类似椭圆就好。

-----●擦屁屁●-----

◀从前往后 还是 从后往前▶

正解：女士从前往后擦！

如果从后往前擦，卫生纸容易将肛门的细菌带到女性的尿道、阴道从而引起感染。男士就无所谓了，擦干净就行。

-----●上厕所●-----

◀蹲便好 还是 坐便好▶

正解：把脚垫高的坐便最好！

坐便时如果身体直立，一条叫耻骨直肠肌的肌肉会“勒住”直肠，不便大便顺利排下。蹲便的姿势可以使直肠解放出来，使得排便变得顺畅一些，但蹲便对年长、腿脚不好的人来说有些难度。平时在家坐便时脚下放一个垫脚的小凳子，也可以起到类似作用。

-----●剩饭剩菜●-----

◀趁热放冰箱 还是 凉凉放冰箱▶

正解：趁热放冰箱！

食物温度低于60℃时，容易滋生细菌，且温暖的环境必然加速细菌生长速度。热菜凉凉必然经过一段较长时间，这段等待的时间里已有大量细菌，再次食用会有健康风险。所以应趁热将多余的菜放进冰箱。

最好根据人数和食量做饭，食物还是新鲜烹制、现做现吃更有利于健康。不存在热菜放冰箱“更容易变坏”这种说法。这么做也不会损坏冰箱，冰箱没那么脆弱！

-----●跑步●-----

◀前脚掌着地 还是 足跟着地▶

正解：怎样最舒服就怎样着地！

严格讲，前脚掌着地对膝关节的压力更小。但非专业运动员的普通跑步健身者，不必过于在意，如果跑步速度快就前脚掌着地，不够快用足跟先着地也可以。

关键要做到，身体稍前倾，脚轻轻落地，而不是“硬着陆”砸地面。

-----●舌苔●-----

◀刮 还是 不刮▶

正解：可以不刮。

正常人舌头上都会有一层舌苔。中医讲正常的舌苔是“薄白苔”，即舌头表面应该有一层均匀的、薄薄的、白色的舌苔，无需特殊处理。看舌是中医看病时非常重要的一个判断依据，舌头是反映身体状况的“一面镜子”。没有舌苔或舌苔厚、腻，或分布不均，或颜色发黄、发黑等均能提示一些有关健康状态的信息。

如果要找中医看病或调理身体，不能刮掉舌苔，这样会造成一种假象，干扰医生判断。如果平时有刮舌苔或刷舌头的习惯，也没什么不对。但从另一方面来讲，如果舌苔厚到需要刮掉或刷掉，说明身体还是有一定问题的，需要听从医生建议进行调理。

来源：北京青年报