

睡眠差或跟床头摆放物件有关

除了手机 这些东西也不宜出现



良好睡眠不仅是健康的重要标准,也是人体通过自身调整,恢复机能和精力,抵御和化解疾病风险的重要途径。

其实,生活中的很多小细节,都会影响睡眠。今天就来聊一聊,哪些东西不宜放置在床头。

电子加热驱蚊器: 释放化学物质影响呼吸系统

近年来,很多无色无味的电子加热驱蚊器已逐渐替代蚊香,成为人们居家灭蚊的首选。

电子加热驱蚊器主要是通过加热,释放出一些化学物质,来达

到驱蚊效果。然而,有些驱蚊器释放出来的化学物质,会影响人的呼吸系统,导致鼻腔或肺部出现过敏反应,进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状。这些都会对睡眠质量产生影响。

由此可见,将正在运行的电子驱蚊器置于床头,是非常不利于健康和睡眠的。

绿色植物: 降低房内氧气含量

不少绿色植物都有净化空气的作用,比如绿萝、龟背竹等。但是,绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用,将氧气转化为二氧化碳,从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过,绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量,要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看,在家中摆放绿色植物是值得推荐的,但不建议摆在卧室床头。

小夜灯: 微弱光线影响代谢水平

为了夜间起床方便,不少人会在床头或床周放置小夜灯。

研究证明,夜间卧室内即使是非常微弱的灯光,也会影响人体代谢水平,引发内分泌代谢障碍,增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外,小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量,使人容易觉醒,破坏睡眠结构。

香薰: 成分不明确或引发不良反应

香薰是否真正有助眠效果,目前尚无定论。

可以肯定的是,不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果,反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此,在不能明确香薰具体成分的情况下,不建议睡前点香薰。

据健康中国、《大众健康》杂志

自制通便贴 点按支沟穴

由于缺乏运动、饮食过于精细,不少人饱受便秘困扰。引起便秘原因很多,中医认为,其本质是津液亏损不能濡润大肠,使大肠的传导功能失调所致。今天教大家用两个常见物件制作通便贴,通过点按支沟穴,帮助缓解便秘问题。

工具:创可贴1枚、黄豆1粒。

取穴:在手腕的背侧,腕背横纹向下量四横指(3寸),在尺骨与桡骨之间隙取穴。

方法:用创可贴将黄豆固定于支沟穴,点按黄豆,刺激支沟穴。每天早晨五六时或者上午9时到11时是肠胃运化最有利的时段,此时点按左右支沟穴各5分钟,当时就会有排便的感觉。

每天清晨最好先喝杯温开水,并在排便前按摩支沟穴,效果更好。同时,多吃蔬果,并养成定时排便好习惯。

据养生中国

最新消息:德国种植牙价格下调50% 舍不得花钱的爷爷也种上德国牙



德国科隆大学牙科医学博士

德国种植牙以严谨工艺和卓越品质赢得牙医和患者的广泛赞誉。不过,相对昂贵的价格也让很多缺牙患者望而却步。3月,杭州全德式种植牙专业机构摩耳口腔启动“德国种植牙品质见证月”活动,德国种植牙博士坐诊,开启品质见证之旅。活动期间,首次大幅度下调德国种植牙价格,连舍不得花钱的刘爷爷也种上了德国牙。

备受推崇的德国种植牙 到底好在哪里

刘爷爷对德国产品情有独钟。他说,自己家有德系车、德国品牌电器,它们都很结实、耐用。因此种牙选德国品牌,也一定错不了。

从专业角度看,德国种植牙有四大优势:一是品牌历史悠久,技术成熟度更高,成活率、骨结合质量、使用寿命等都得到充分的临床验证。二是高端材质,所采用的四级冷作钛的拉伸强度和硬度远高于普通植体的三级/四级纯钛。三是精确到微米级别的德式精工,零件间严丝合缝,长期稳定性上表现优异。四是植体终身质保,这是对患者的一份保障,也是质量过硬的体现。

来摩耳找德国博士 种正宗全德式好牙

开展德国种植牙的牙科机构很多,摩耳口腔却不一样。它是杭州全德式种植牙专业机构、浙江省德国原厂一站式种植修复合作基地,

不仅种植牙材料全部来自德国原厂,引进德国种牙技术,执行德国诊疗标准,更请来德国博士坐诊。近50年经验的德国国宝级大师制作牙冠,德国博士种植,德国大师修复,这在杭州非常少见。这也是刘爷爷选择摩耳的原因:“全德式,才正宗。”

德国种植牙博士团将于3月14日来摩耳口腔坐诊,为了让市民有足够时间与德国博士一对一问诊,当天只开放30个专家号。

不只是当天种当天用 更见证微创无痛

一颗100分的种植牙,除了要有好材料,关键在于医生的技术。医生给刘爷爷采用的便是从德国引进的种牙技术“即刻用”,运用德国种植系统辅助设计方案,经过精确计算和多次模拟验证,种出来的牙齿坚固有力,并且采用超微创手术方式,结合“即刻负重”修复方式,刘爷爷的半口缺牙只需种4颗植体,整个手术时间只用30分钟,术后便戴上一口整齐亮白的新牙。刘爷爷对本

次种植牙体验赞叹不已:“德国技术果然不同,躺牙椅上休息一下,就种好牙了。”

记者 林乐雨

种好牙 游广州 摩耳邀你见证德国种牙品质

摩耳口腔与50年历史的日耳曼牙科技术中心共建修复中心就位于广州,中心引进原厂材料、原厂设备,德国原厂大师团队严格执行原厂工艺标准,打造德国标准好牙。3月,摩耳“德国品质见证之旅”邀您见证一颗品质好牙的诞生,再一同游“美食之都”广州。

●德国种植牙减免50%

●德国半口种植牙18800元起

●3月14日德国博士亲诊日,特免挂号费

有咨询或预约需求的读者,请拨打本版右上方电话。