

# 共餐有“风险”,唾液会传染这4种病



吃饭是我们每天都在做的事情,在吃饭的时候也会传染上一些疾病。这让很多人很担心,下面来聊聊一起吃饭可能会传染哪些疾病。

## 吃饭会传染哪些病?

### 1. 消化道传染病

这是典型的病从口入的疾病,伤寒、肠道病毒感染等都是常见的消化道传染病。主

要的传染途径是通过病人的排泄物来传播,病原体会随着病人的排泄物排出体外,健康的人接触后会引起感染,日常共用餐具也会引起交叉感染。

### 2. 呼吸道传染病

一般就是我们常说的感冒、水痘、风疹以及肺结核等比较常见的疾病。可以通过飞沫传染,在一起吃饭的时候

是一定会接触到的。因而,身边如果有患上这些疾病的人,不要跟他们一起吃饭,不然很可能会被感染。

### 3. 甲肝

甲肝也是会通过排泄物传播的疾病,一般发生在儿童和青少年身上。一旦患病,患者的食欲会变差,还会出现恶心呕吐、全身无力等症状,给生活带来不小的影响。在日常,不能和患有甲肝的人群一起吃饭,不然很容易会被传染上。

### 4. 乙肝

乙肝在正常的情况下,一起吃饭是不会传染的。乙肝的主要传染途径是通过血液,但是也有特殊情况。如果乙肝患者的口腔内出现溃破出血的话,你们一起吃饭也是可能会感染上乙肝的。

## 我们该如何健康吃饭?

1. 如果家人患有传染病的话,要在治疗好之前跟他餐具分开使用,不可以共用餐具,清洗之后也要单独存放,以免出现感染。

2. 在日常吃饭的时候不要吃得过快,不然会加重肠胃负担,出现消化不良等情况。对本身胃不好的人来说,吃得过快会导致胃痛。

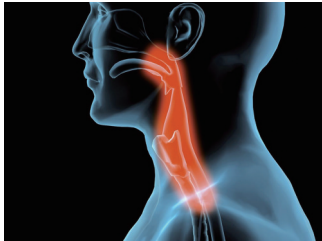
3. 在特别饿的时候不要吃得油腻的东西。在我们很饿的时候,胃部是很脆弱的,如果吃得油腻的东西,肠胃会受伤,出现消化不良、胃胀等情况。在特别饿的时候建议喝点清淡的粥。

4. 每顿饭不要吃得过饱,大约吃到7分饱就可以了。吃饭过多会让你的胃口越来越大,最后会变得肥胖。

5. 要有规律地吃饭,给胃肠道养成习惯。规律地工作和休息,消化系统变好,发生胃肠疾病的几率会下降许多。

6. 在吃完饭后要给大脑一定的休息时间,不要马上进入工作。饭后立刻工作的话会让大脑处于紧张的状态,进而影响记忆力。最好饭后半小时再开始工作。(网易)

## 白领为什么容易患咽炎? 别忽视这4种诱因



与其他人相比,白领患咽炎的比例较高,咽喉炎在办公室疾病中排名第一,要多加重视和预防。那么,白领为什么容易患咽炎?

### 第一,工作压力大

大多数白领都有不同程度的压力,长期精神压力和不规律的生活方式,很容易打破体内常驻细菌的平衡,导致免疫力下降。而免疫力低时,细菌就会利用这种机会诱发疾病,例如咽部疾病,该部位极易受细菌感染并导致喉咙痛的发生。

### 第二,生活不规律

白领阶层因工作需要经常去社交场合。应酬离不开酒精和香烟,喉咙就在这样的情况下被摧残。在应酬完后,还有一些娱乐项目,过于频繁的娱乐会使喉咙受损。

### 第三,忽略早期症状

面对如此小的咽喉疾病,很多白领没有积极进行治疗,吸烟、饮酒等不良习惯加重咽喉炎症状。其实这是对自己极不负责任的态度,导致慢性咽炎的反复发作。

### 第四,办公室内外温差大

办公室长期开空调,空气不流通,室内空气质量差,也是容易诱发咽炎的原因之一。此外,封闭的办公楼通风不良,细菌病毒繁殖很快,随着时间的推移,细菌病毒导致白领患上咽炎疾病。(腾讯网)

## 吃洋葱有6大好处,你都知道吗?

对于洋葱,生活中可谓是人又爱又恨,爱是因为洋葱对人体有很多功效,恨是因为洋葱的独特味道很多人都不喜欢。下面,来认识一下吃洋葱的好处吧!

**杀菌抗感冒** 洋葱中含有植物杀菌素和大蒜素,这两种物质都有非常强的杀菌效果,可以帮助抵御病毒,在季节变换的时候还可以帮助预防感冒。而且杀菌素会经过呼吸道汗腺排出,促进身体内的毒素排出体外。

**帮助消化** 洋葱中含有的葱蒜辣素,发出的气味可以刺激胃酸分泌,因此可以帮助改善人的食欲。而且也有相关研究证明,适当吃一些洋葱可以达到改善胃肠道张力、促进肠胃蠕动的效果,因此可以用来开胃,尤其对萎缩性胃炎以及消化不良导致的食欲不振

有明显调理作用。

**降血压** 洋葱中含有一种叫做前列腺A的物质,可以稀释血液,因此在预防血栓方面有很好的效果。而且这种物质还可以帮助扩张血管降低血液的粘稠度,缓解血液当中的压力,有效控制血压,降低血脂的粘稠度。其中还含有一种儿茶酚胺,可以帮助促进钠盐排出,也可以帮助控制血压。

**降血糖** 洋葱之所以可以帮助降血糖,是因为其中含有类似于降血糖药甲磺丁脲的物质,在进入人体之后可以生成利尿作用的皮苦素。

**缓解便秘** 洋葱中含有的硫磺在大肠里可以跟蛋白质以及细菌结合形成硫化氢,而在这种化合物的作用下可以改善肠胃蠕动。而且洋葱本身也含有丰富的可溶性纤维,



可以刺激肠胃促进肠胃运动,而且其中还含有寡糖,可以帮助阻止肠内坏菌繁殖,改善肠内的环境。

**预防癌症** 洋葱可以起到预防癌症的效果,这是因为其中含有硒元素跟槲皮素。硒元素是一种抗氧化剂,在抗癌方面有很大的功效,而且还可以刺激人体免疫力,抑制癌细胞分裂生长,还能降低致癌物

的毒性。槲皮素可以帮助抑制癌细胞的活性,阻止癌细胞生长分裂。有数据显示,经常吃洋葱的人,其患胃癌的概率将会减少25%。

**吃洋葱的注意事项:** 洋葱一次不要吃太多,否则会导致发热,对眼睛也会造成一定伤害,因此眼疾患者不可多吃。此外,胃病或者是肺病发炎的患者要少食。(搜狐网)

## 这6类人吃皮蛋等于服毒

皮蛋色香味俱全,且具有泄热收敛功效。但皮蛋虽好,也有六类人不可以吃!

### 1. 孕妇

皮蛋内有大量的铅元素,食用后会引发慢性铅中毒,增

加孕妇流产、早产的风险,甚至有致畸作用,胎儿分娩后会有智力发育迟缓或智力低下等症状。

### 2. 生长发育时期的儿童

儿童处于生长发育时期且

代谢能力不及成年人,且对铅元素比较敏感,而皮蛋就富含铅元素,食用后会使得铅元素积蓄在体内并引发慢性铅中毒症状,影响儿童的消化、神经和血液系统,使儿童的智力下降,还会导致钙质流失并影响骨骼、牙齿的生长。

### 3. 老年人

皮蛋中的铅元素会干扰人体吸收钙元素的能力,因而老年人食用皮蛋会有骨质疏松的风险,还会增加痴呆、牙齿脱落或掉发的可能。

### 4. 肠胃疾病患者

皮蛋在腌制的过程中添加了石灰、纯碱等物质,难免会有污染变质的可能,甚至会残留细菌等有害物质,容易引起腹泻、腹痛等,加重肠胃疾病患者的肠胃不适症状。

### 5. 肝肾疾病患者

肝与肾是人体最主要的代谢和排泄器官,而肝肾疾病患者的肝肾功能不全,所以自身的解毒和代谢能力会比较差,而皮蛋又属于铅含量偏高的食物,无疑会增加肝肾的负担,甚至会使大量铅元素积蓄在体内而引发铅中毒的症状。

### 6. 高血压患者

皮蛋是名副其实的高钠、高铅和高胆固醇的腌制类食物,高血压患者要避免吃皮蛋,因为皮蛋会使血管壁增厚并升高血压水平,使患者出现水钠潴留的症状,导致患者血压不稳定。

皮蛋是极具特色的中国食物,味道鲜美且口感好,但是大家仍要注意,这几类人不适宜吃皮蛋。(39健康网)



## 4个小动作 保护膝关节

俗话说,人老骨先老。到了一定岁数,膝关节等部位就容易出问题,典型表现就是疼!疼!疼!患者一定要在医生指导下进行针对性的治疗。此外,患者自己还需要在生活中做些力所能及的锻炼,改善膝关节功能。

### 1. 勾脚抬腿动作

平平地躺在床上,脚尖勾起来,然后抬起脚。

注意:脚离开床面10公分左右即可,不要抬太高,否则会变成了骨头承受重量。

### 2. 膝关节夹球动作

平平地躺在床上,把一个皮球或沙发靠垫夹在膝盖中间,夹住以后保持10秒钟左右,如果膝关节疼痛难耐,5秒钟也可以。

### 3. 勾脚尖动作

平平地躺在床上,勾紧脚尖,然后将两个小腿有意识地往下压床面,这个动作可以锻炼大腿肌肉力量。

### 4. 侧面抬腿动作

侧着躺在床上,下方的腿收着,上方的腿稍微抬起,与身体呈一个平面即可,不必太高。

做以上动作不要勉强自己,慢慢来,以免加重损伤。(搜狐网)