



牙膏牙刷品种多 怎么买有讲究

【牙膏】

牙膏含氟 or 不含

这个问题不用纠结，显然是要选含氟的。

美国牙科协会（ADA）建议使用含氟牙膏，可增加牙齿的抗酸性，抑制细菌发酵产生酸性物质，降低龋齿发生的风险。一般来说，普通牙膏含氟量大约为 1000ppm 左右。

那么问题来了，儿童用的牙膏特别强调“不含氟”或者“少氟”，这是咋回事？

这是因为学龄前的宝宝刷牙的时候很容易误吞牙膏，也可能会发生氟牙症，所以，很多小朋友的牙膏含氟量大约在 500ppm 以下，甚至不含氟。

美白牙膏 自信微笑？

康康姐提醒，美白牙膏是通过焦磷酸盐等成分有效去除外源性着色而起到的增白作用的，这里的重点在于“磨去牙齿表面的牙渍”。

因此，如果你长期使用美白牙膏的话，

会令牙齿表面粗糙，所以，用一段时间就换吧。

药物牙膏能天天用？

成天用同一种药物牙膏，很容易让细菌产生耐药性，导致菌群失衡，反而容易患上口腔疾病。所以，牙膏要经常更换，药物牙膏不要长期使用。

居家过日子，在选牙膏和牙刷上，大多数人都是跟纠结的，比如牙刷用软毛还是硬毛？用电动还是手动？牙膏用药物还是美白？武汉市食品药品监督管理局专家康康姐表示，不要太纠结，学会以下几点就可以了。

【牙刷】

硬毛 or 软毛

康康姐介绍，硬毛牙刷的清洁力虽然很强，但对牙齿的磨损也很大，而软毛可以降低牙刷对牙龈的损伤，但软到如婴儿用的也不行，否则不能有效清除牙齿菌斑。

最简单的方法就是，用手摸一摸样品，

轻轻感受一下那种软硬程度。如果没有样品，那就只能凭直觉。

刷头大 or 小

现在的牙刷好花哨，各种类型的刷头都有。大的，小的，凸凹不平的，波浪形的，有圆圈的……

其实根本不用这么复杂，康康姐挑选刷头大小的时候，会稍微和自己的牙齿比较一下，选择 2.5 个门牙的长度。

因为 2.5 个门牙大小的刷头能轻松自如的伸到最里面的牙齿那里，把每颗牙齿都刷得很干净。太大的刷头可做不来。

此外，选波浪形的能更好地清除牙齿菌斑，去污力也会更强。特别推荐顶端磨圆的刷毛，这样可以避免平面切割的刷头对牙龈产生损伤。

电动 or 传统

电动牙刷当然好啦，通过高频率的震动，能更有效地去除牙齿菌斑，唯一不好的就是：好贵。

据科普中国



跑步真的会让小腿变粗、 膝盖受损吗？

春天是最适合运动的季节，既不太冷、也不太热，不管到了哪里，都是百花盛开。此外，逐渐延长的日照时间，可以调整血清素和褪黑素的平衡，使人精神振奋，常有运动的冲动。

而说到运动，没有比跑步门槛更低的了。可能正是因为门槛低、参与者多，关于跑步的问题也特别多。

跑步可以减肥吗？

可以

减肥这个事儿，说复杂很复杂，牵扯到代谢的方方面面，说简单又很简单，就是一个能量平衡问题——只要摄入的能量少于支出的能量，一定可以瘦下来。

跑步可以增加能量支出，自然可以减肥。不过在减肥这件事上，运动的贡献比调整饮食少。2012 年的一项研究指出，普通人的新陈代谢存在一个极限，换句话说，能量支出不会无限增加。如果一面跑步、一面胡吃海喝，你就是天天一个马拉松也瘦不下来。

跑步前要拉伸吗？

常常有媒体说，跑步不拉伸等于白跑、唯有充分拉伸才能减少受伤。

这种想法很符合常识，可惜与研究结果不符。

运动医学中，将拉伸称之为柔韧性训练。柔韧性训练可以增加关节自由度，对于维持正常的身体机能大有好处。至于能否减少肌肉、韧带损伤，还没有明确的结论。尤其要注意的是，拉伸会短暂降低肌

肉的力量，如果您正准备参加体育比赛，避免赛前拉伸或许比较好。

跑步会让小腿变粗吗？

这是很多女性会关心的问题，答案则众说纷纭。有的说会，有的说不会，还有的说，正确跑步便不会。

其实，我们从生理层面进行分析。小腿的结构无非是皮肤、皮下组织（脂肪）、神经、血管、肌肉和骨骼。对于成年人来说，皮肤、神经、骨骼受运动的影响极小，可以忽略不计，答案就在脂肪、肌肉和血管身上。

说到脂肪，我们不妨想一想洋葱。洋葱生长过程是从内而外的，剥洋葱，却要从外往里。脂肪与此相似，对于女性而言，脂肪一般优先堆积于大腿和臀部，等这些部位容不下了，再往其他部位（比如小腿）发展，等到减肥时，却先从其他部位开始。换句话说，充分运动与合理饮食，小腿可能是最先变瘦的地方。

至于肌肉，有学者分析了肌肉与运动的关系。大致而言，运动越是剧烈，肌肉的参与度越高，而这其中，大腿肌肉的优先级又高于小腿肌肉。也就是说，慢跑不会让小腿肌肉增粗。

至于为什么很多人感觉跑步后小腿变粗呢？这可能是由于跑步后血管扩张带来的错觉。

跑步会损伤膝盖么？

平心而论，只要运动，就有受伤的可能。跑步可能引起的膝盖周围损伤，除了膝关节炎以外，还有跑步膝（髌骨疼痛综合

征）、髌腱炎、髌胫束撞击综合症等。

不过，不是所有人都会出现膝盖损伤，2017 年的一项大规模研究显示，出于健身目的的跑步者，关节炎发生率仅为 3.5%，而久坐不动人群的关节炎发生率为 10.2%。跑步也可以是膝盖的保护因素，关键在于正确的跑步方式。

膝盖的结构，跟可升降椅子差不多，关节表面存在关节液，好比是润滑油，关节腔之间存在一定的缝隙，形成弹簧一样的缓冲结构，关节周围则被肌肉、韧带包裹。

想一想你买过的可升降椅子，它们是怎么坏的？

第一，如果老是斜着坐、躺着坐，气压杆受力不均匀，可能会出现破损。

第二，每把椅子都有一个最大载重质量，如果体重超过最大载重，椅子便可能罢工。

第三，总体而言，坐得越久，使用寿命越短。膝盖的情况与此相似。

首先，如果肌肉、韧带过于薄弱，不能正确固定膝关节，膝关节受伤的概率就大大增加；其次，体重越重、对膝关节的压力越大，出现膝关节损伤的可能越高，实际上，近年来的研究表明，超重是膝关节炎最大的风险因素；最后，运动量增加过快，超出膝盖的适应限度，膝盖自然会抗议。

总体而言，超重、肥胖人群的运动能力比正常人差，建议从较低的速度、较小的里程数开始，逐渐增加，有条件的话，可以监测自己的心率，确保不要超出合适的范围。

据科普中国

煮熟鸡蛋黄上面的 青黑色物质究竟是什么？



从古至今，健康一直是人类本能的追求。

前不久，在朋友圈流传着一些关于“煮熟蛋黄上的青黑色膜能致癌”的说法，引发了广大网友的激烈讨论。那么究竟煮熟蛋黄上的那层“黑膜”是什么呢？它被食用后是否会真的致癌呢？

首先，我们需要知道的是，蛋黄中含有哪些物质和成分？

经过研究发现，蛋黄含有的主要成分中，蛋白质占 17.5%，脂肪占 32.5%，水占 48%，矿物质占 2%，蛋黄内还含有多种维生素等微量元素。

而这些微量元素正是导致蛋黄煮熟后，表层变为青黑色的主要原因。研究表明，蛋黄中含有大量的磷、铁和卵磷脂。其中，铁元素就是导致煮熟蛋黄呈现出青黑色的“罪魁祸首”之一。

蛋清中的蛋白质普遍含有硫，物质都有一个变性过程，在这一过程中，硫与氢相遇，结合产生出了硫化氢。硫化氢是一种有毒气体，也是我们口中常说的所谓“臭鸡蛋”的味道。不过不用担心，一颗小小的鸡蛋里含有的硫化氢成分极少，对人体的健康没有实质危害。

可是在煮鸡蛋时，根据受热原理，热量是由外进入到内的，因此，先发生变化的是蛋清，蛋清随着温度的升高，自身的溶解度不断降低，于是硫化氢就被迫进入到了蛋黄中。

同时发生变化的是蛋黄中的铁，铁在加热过程中，会从卵黄高磷蛋白中释放剥离出来。就在蛋黄与蛋清的交界处，铁离子与硫化氢产生了化学反应： $2\text{Fe}_3^+ + \text{H}_2\text{S} = 2\text{Fe} + \text{S} + 2\text{H}^+$ ，最终形成了硫化亚铁。硫化亚铁在外观上呈灰绿色，所以蛋黄表层就有了青黑色。而鸡蛋煮得越久，这层绿色就会越深。

在真正了解了煮熟的蛋黄外缘青黑色层到底是什么物质后，想必大家更关心这种硫化亚铁究竟对人体有没有危害，或者说，是否像网络上流传的那样能够致癌。

专家表示，硫化亚铁本身无毒无害，而且不溶于水。在 100 克的鸡蛋中，仅含铁元素 7 毫克，根本不可能全部转化成硫化亚铁，所以鸡蛋中的硫化亚铁只能用微量来形容，而且硫非常不利于被人体吸收，所以即便食用，基本也会随着人体的消化系统被代谢出去。

综合来看，食用煮熟后发青绿色的蛋黄对身体是没有危害的，更不会致癌。所以，请大家放心食用。

据科普中国