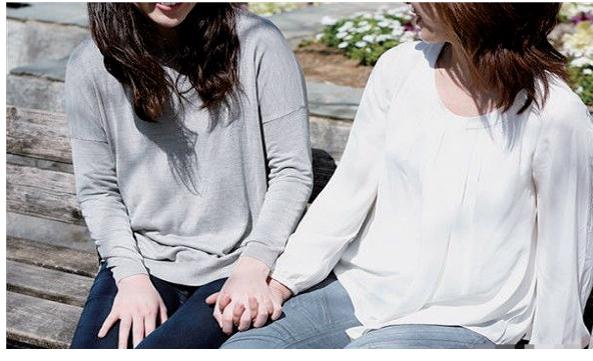


如何与人和谐相处?

◎心理驿站——

一个人快不快乐在很大程度上取决于与周围人相处,彼此之间的关系融洽了,自然就会开心。那么该如何与周围的人相处呢?

换位思考 当你对一件事情不满时,先别忙着发火,也不要指责别人做得不对,换位思考就是站在对方的角度上去看这件事情,想想如果自己是他,



自己该怎么做,如果你换位思考以后就会发现自己理解了这个人的做法。

学会奉献 在生活中不管是和家人还是和朋友相处,都要学会奉献,为周

围的人做些力所能及的事情,大家都不喜欢一味索取的人,时间久了这样的人是交不到朋友的,别人也自然不愿意跟这样的人共事。

有一颗感恩的心 别人帮你不是义务,所以要感激;别人不帮你也不是别人的错,所以不要埋怨;记住周围人对你的好,并且在别人需要帮助的时候及时地提供帮助。

学会真心赞扬别人 真

心的赞美一个人可以拉近彼此之间的距离,赞扬人只是一句话的事,赞扬别人自己也不会少什么。

忍一时海阔天空 与人之间的相处难免会有磕磕绊绊,在小事面前、在没有触及底线的时候,适当的忍一下也不是坏事,脾气太暴躁的人很容易得罪人的。

学会自我反省 每天睡觉前想想当天自己做了什么事情,哪点做得好,哪

点做得不好,做得好的继续保持,做的不好的多改善。

尊重身边的每一个人

你希望别人怎么对待你你就拿出什么态度对待别人,若想别人尊重自己那自己就先尊重别人。尊重人也可以拉近彼此之间的距离。

宽以待人,严于律己

对待别人宽容别人也会对你宽容,但是要严格要求自己。

文/潇潇

不要这样刷牙!

中华预防医学会指出:我国有超过半数的人都达不到有效刷牙!今天我们就来看看,有哪些常见的错误刷牙方式。

■5种不正确的刷牙方式

1. 横着刷牙

你拿着牙刷,是不是就像握着钢锯一样,横着刷牙?

横着刷牙尤其是长期横着用力刷牙,是牙齿出现“楔状缺损”的诱发因素,也就是牙齿根部有一条横槽,严重的甚至可以用手指甲抠进去。而且随着缺损的加深,会出现牙齿酸痛,甚至伤害到牙齿中央的牙髓(牙神经),引起神经痛。

2. 刷牙“力大如牛”

很多人认为,在刷牙的过程中力度越大,刷得越干净。

但实际上,牙齿并没有你想的那么坚硬,太过用力反而容易造成牙龈出血、牙龈损伤,甚至牙龈萎缩。

3. 刷牙只刷牙尖

牙尖就是牙齿尖端,平时我们说话、微笑露出最多的部分。有的人认为牙龈比较“脆弱”,于是刷牙时避开牙龈,只刷牙尖,这也是错误的。

牙齿最需要清洁的部位,不是牙尖,而是牙齿接近牙龈的部位。因为这里容易聚集食物残渣与牙菌斑,如果长期不清理,就会慢慢形成牙结石。

此时,牙龈容易发炎、出血。而牙龈出血后,你又会避开刷牙龈,如此形成一个恶性循环,导致口腔卫生越来越差。

4. 不刷舌侧舌苔 每颗牙有五个面,即唇侧、舌侧、咬合面及牙间隙的两个邻面,但有小部分人会把舌侧面给遗忘掉了。

舌侧是唾液腺出口附件,唾液中的矿物质很容易在菌斑上存留,这容易使下排门牙舌侧面成为牙结石的高发区。所以我们刷牙时,不要忘了刷舌侧面。

此外,我们的舌头表面是凹凸不平的,像个地毯,甚至是比牙齿更好的细菌“培养皿”,所以刷牙时也不要忘了轻轻刷刷舌苔,有助于清除口气。

5. 刷牙时间太短

很多人刷牙就像每天在走过场,挤上牙膏在嘴里转一圈,漱漱口就完了,这其实是无效刷牙。调查显示,大多数人的刷牙时间都不足1分钟,会使清洁效果大打折扣。

一般来说,有效刷牙是保证3分钟,牙齿才能更好地刷到。

6. 不用牙线

单纯的刷牙只能清除约65%的牙菌斑,剩下的35%藏在牙缝隙、部分牙龈缘下。

长期不清洁,牙缝中的食物残渣和细菌就容易变成牙石,导致邻面龋等口腔问题。而且邻面龋不易发现,一般察觉时很可能已经蛀了不小的洞了。

建议饭后使用牙线,尤其是晚饭后。

■小贴士

牙线使用方法

拿出一根牙线棒,将其缓慢的竖向嵌入牙缝中,从牙龈开始向外逐渐摩擦清

洁,随后漱口彻底清除残留的食物残渣。

除了要使用牙线,每年两次的洗牙也是必要的。因为普通的刷牙并不能去除牙石,而牙石是牙龈炎、牙周炎最直接的隐患。

巴氏刷牙法

①刷牙齿外侧:牙刷与牙齿成45度角,两颗牙为一组,以水平颤动的方式,水平颤动,距离不超过1毫米。刷完一组后再移动到下一组。

②刷牙齿内侧:刷毛对准牙齿与牙龈的交接处,刷柄要贴近大门牙。

③刷牙齿咬合面:也是两颗牙来回刷,可以稍微加点力刷。

④刷门牙:上下垂直刷,内外侧都要刷到。

⑤刷舌头表面:最后轻刷舌头表面,再用清水漱口即可。

牙刷牙膏也有使用注意事项

1. 牙刷使用时间过长

牙刷的使用寿命一般是3~4个月,刷毛一旦磨损,清洁功效就会大大降低。所以最好坚持每个季度都换一次牙刷。

另外,若是牙刷根部颜色变深或者牙刷已经磨损变形,一定要及时更换;病毒性感冒等初愈时,要及时更换牙刷,避免二次感染。

2. 牙刷尺寸不对

无论是过大的牙刷还是过小的牙刷,都会影响刷牙的效果。适应成年人使用的牙刷,一般长度在2.54~3.18厘米,宽度在0.79~0.95

厘米,另外刷毛最好不要过硬,一般有2~4排的刷毛就可以了。

3. 牙刷放置不正确

不要将牙刷放在密闭的容器中,这会让细菌有更多生长繁殖的机会。刷完牙后,应将牙刷洗净,刷头朝上放入杯中,置于通风干燥处。且最好单独放置,不要几支牙刷放在同一个牙杯中,以免出现交叉感染。

4. 不用含氟牙膏

第四次全国口腔健康流行病学调查发现,有40%的成年人没有用含氟牙膏。可能有的人担心含氟牙膏用多了会氟中毒,但抛开剂量谈毒性都是在“耍流氓”,事实上牙膏中氟的剂量远达不到中毒。

含氟牙膏,是国际公认的安全、有效的防龋措施。低剂量的氟元素可以使牙齿最表层的物质变得坚固,还可以抑制口腔细菌的生长,帮助强健牙齿、预防蛀牙,对口腔健康有一定的好处。

所以含氟牙膏还是要用的,而其他的抗过敏药膏、美白牙膏等,可以根据自己需要交替使用。

5. 一支牙膏共用

牙刷都是一人一支,但是牙膏很多家庭都是多人共用一支。

其实,每个人的口腔状况不一样,应该选择不同类型的牙膏;另外,若有一人患有口腔疾病或者感冒了,在刷牙过程中口腔细菌、流感病毒就易残留在牙刷上,等到挤牙膏时,细菌和病毒就有可能发生转移,传播到其他人的牙刷上,所以牙膏最好也是专人专用。

(据《健康时报》)

◎小妙招——

七夕节表白小技巧

七夕节是中国的情人节,很多人都会选择这一天向心爱的人表白,不知如何向她告白而纠结、苦恼、忐忑、心慌?准备了一大堆话结果总是开不了口?今天小编分享一些告白小技巧。

电影院表白法 在七夕节或七夕来临之前,提前买上几张电影票,约上三五好友包括你钟情的那一位一起去电影院看电影。在电影上映前你必须事先和电影院的负责人商量好,能否利用电影广告时间帮你投影一下你的爱情宣言,然后让朋友帮你准备好鲜花,送给你的那一位,在这样的浪漫的情景下,你的那个她(他),一般都不会拒绝的。

卡拉OK表白法 七夕前事先预定好七夕当天的KTV包间,约上你的梦中情人以及你们的朋友,一起去KTV唱歌,你可以选择一首对方喜欢的歌曲献给她(他),在唱完这首歌后用言语向她(他)表白,并献上鲜花,这个时候要让朋友们帮你说话,让对方能接受你的表白答应做你的女(男)朋友,开启爱的旅程。

旅游表白法 七夕节约上朋友一起去旅游景点游玩,在玩得尽兴的时候发起爱情攻势,如在山顶上大家来高声大喊听回音时大声表白,也可以在小船荡漾时送上鲜花表白,这些都是非常实用的方法,关键就是要把握一个很好的时机,让对方既能接受你,又能感觉很浪漫。

真心话大冒险表白法 七夕晚上先邀请双方的朋友一起聚餐,然后去约好的咖啡店或者桌游店一起玩真心话大冒险游戏,让事先策划好的朋友罚你向喜欢的人表白,你可以利用这样的机会向对方表白,并送上鲜花,这样的表白既显得很自然,也能给对方一个惊喜。文/巧姐

◎主妇手册——

手抓饼披萨

食材:手抓饼2块 火腿肠1根 玉米粒30克 青椒粒30克 彩椒粒30克 洋葱粒30克 鸡肉粒50克

辅料:番茄酱适量 马苏里拉芝士适量

做法:

- 1.50克的鸡肉粒过油,调入酱油炒熟备用。
- 2.取一块手抓饼放入披萨盘里做饼底。
- 3.再将另一块手抓饼,放入火腿肠卷起。
- 4.用刀切成片。将饼底抹上适量番茄酱。放入肠子片围边。
- 5.中间铺鸡肉粒、玉米洋葱粒和青红椒粒。最后铺入马苏里拉芝士。(预热好烤箱190度)

6.将铺好芝士的生披萨送入烤箱中下层,用上下火190度烤20分钟即可。文/小易

