



日常护理妙招， 轻松守护健康

◎南充市高坪区老君社区卫生服务中心 滕宇洁

健康是幸福生活的基石，而科学的日常护理则是守护健康的关键。在生活中，一些看似不起眼的小妙招，却能在预防疾病、缓解不适、提升生活质量等方面发挥大作用。接下来，就为大家分享一系列实用的护理小妙招，让你轻松呵护自己和家人的健康。

口腔护理：清新口气，坚固牙齿

口腔护理是维护全身健康的重要环节，清新口气与坚固牙齿是口腔健康的重要标志。

自制天然漱口水：不少人受口气问题困扰，别只依赖市面漱口水，自制天然款也很棒。取适量薄荷叶、绿茶用开水冲泡，冷却后就能用。薄荷叶含挥发油可抑菌消炎、清新口气，绿茶茶多酚能抑制细菌。每天饭后用它漱口，轻松清洁口腔，口气持久清新。

正确的刷牙姿势：很多人刷牙习惯横刷，清洁不彻底还伤牙龈、牙釉质。不妨试试巴氏刷牙法，把牙刷与牙齿呈45度角，对准牙龈和牙面交界处，小幅度震颤刷，每个牙面刷10~15次，每次刷牙不少于3分钟，可有效清除牙缝和牙龈沟污垢。

皮肤护理：保持水润，延缓衰老

皮肤作为人体最大的器官，其水润度和衰老程度直接影响着外在形象与健康状态。

黄瓜蛋清面膜：皮肤干燥粗糙别发愁，自制面膜来救场。把黄瓜榨汁，加适量蛋清搅匀，敷脸15~20分钟后洗净。黄瓜含维C和水分，能补水美白；蛋清含蛋白质，

可收缩毛孔、紧致肌肤。每周用2~3次，轻松拥有水润嫩滑肌。

唇部护理小技巧：嘴唇干裂起皮时，在睡前可以用热毛巾敷唇部3~5分钟，软化死皮，然后用棉签轻轻擦拭掉，再涂抹一层厚厚的润唇膏或凡士林。另外，日常生活中多喝水，避免舔嘴唇，也能有效预防唇部干裂。

眼部护理：缓解疲劳，明亮双眸

眼部作为人体重要的视觉器官，在日常生活和工作中承受着较大压力，易出现疲劳、干涩等问题。

蒸汽眼罩自制法：长时间用电子设备、看书或熬夜，眼睛易疲劳干涩。不妨试试这两个方法，一是将毛巾用热水浸湿拧干敷眼，二是把眼睛靠近倒有热水的杯口熏眼，每次5~10分钟。温热蒸汽能促进眼部血液循环，助你缓解眼疲劳，重现明亮双眸。

枸杞菊花茶：枸杞和菊花搭配泡茶饮用，对眼睛益处多多。枸杞富含胡萝卜素，能转化为视黄醛或视黄醇，保护视力；菊花具有清肝明目的功效。每天喝1~2杯枸杞菊花茶，不仅能缓解眼睛干涩，还能预防眼部疾病。

身体护理：缓解不适，放松身心

在现代快节奏生活中，身体因不良姿势、压力等因素易出现肩颈酸痛、睡眠障碍等不适。

缓解肩颈酸痛：长时间伏案或低头玩手机，肩颈易陷入僵硬酸痛困境。可尝试双手交叉放后脑勺，头部后仰与双手前推对抗，每次保持10~15秒，重复10~15次；也可用热毛巾或热水袋敷肩颈15~20分钟，促进循环缓解肌肉紧张。

泡脚养生法：每晚睡前用40~45℃的热水泡脚15~20分钟，水位最好没过脚踝。泡脚时，可在水中加入生姜片、艾草或花椒。生姜能散寒祛湿；艾草温经通络；花椒祛湿止痛。泡脚不仅能促进全身血液循环，还能改善睡眠质量。

饮食护理：合理搭配，营养均衡

饮食护理作为维持身体健康的重要环节，合理搭配与营养均衡是关键。

水果搭配技巧：吃水果可藏着大学问，巧妙搭配不同水果，能让营养摄入更全面。就像橙子富含维生素C，草莓含铁量高，二者一同食用，维生素C就像“小助手”，能促进铁的吸收，让身体更充分地获取营养，为健康添砖加瓦。

蔬菜焯水好处多：很多蔬菜在烹饪前焯水，能去除草酸、农药残留等有害物质。像菠菜、苋菜等草酸含量高的蔬菜，焯水后可降低草酸对钙吸收的影响；西蓝花、菜花等焯水能去除表面的杂质和残留农药，让饮食更健康。

生活中处处藏着健康护理的智慧，那些简单又实用的小妙招，宛如健康的守护精灵。只要我们持之以恒地运用，就能为身体筑牢健康防线。别再犹豫，赶快把这些护理小妙招融入日常，一同开启活力满满、健康美好的生活新篇章！☺