

一些白领午休一般都是趴在桌子上睡觉，但是趴在桌子上容易流口水，那么睡觉流口水是怎么回事？是什么原因引起的？

午休睡觉流口水是怎么回事



睡觉流口水是怎么回事

睡觉流口水可能是由于口腔卫生不良，或者是前牙畸形。

一、口腔卫生不良

口腔里的温度和湿度最适合细菌的繁殖，牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质的积存，容易发生龋齿、牙周病。这些不良因素有刺激，可造成睡觉时流口水。

二、前牙畸形

这可能由于遗传因素造成后天不良习惯，如啃指甲、吐舌、咬铅笔头等，造成前牙畸形，睡觉流口水。

三、神经调节障碍

唾液分泌的调节完全是神经反射性的，所谓“望梅止渴”，就是日常生活中条件反射性唾液分泌的一个例子。所以神经调节发生障碍，也可产生睡觉时流口水的情况。睡觉时流口水，有咸味，枕巾呈淡黄色，很可能是由于口腔卫生不良，积存食物残渣，天长日久牙石较多，引起牙龈发炎，乃至牙龈少量出血。因而睡觉时流出口水有咸味，呈淡黄色，防治的办法是：首先要注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯。也可请口腔科医生诊治，采用洁治疗法，去除牙石，服用维生素C及B2等药，消除牙龈炎，减少不良刺激。

睡觉流口水是什么原因引起的

睡觉姿势不对

睡觉的时候流口水，可能是睡觉姿势不当引起的，如趴在桌子上睡、侧卧位睡觉等。这种情况下，只需要适当调整睡觉姿势，就可减少流口水情况的发生。

口腔疾病

由于遗传因素和后天不良习惯，如啃指甲、吐舌、咬铅笔头等，造成前牙畸形，睡觉流口水。

口腔里的温度和湿度最适合细菌的繁殖，牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质的积存，容易发生龋齿、牙周病。这些不良因素有刺激，可造成睡觉时流口水。如果口腔内有溃疡，疼痛的刺激会促进唾液分泌，诱发流口水。这时可用药

促进溃疡愈合，流口水的情况会自动消失。

兴奋过度

身体疲劳、用脑过度或服用某些药物后，可能会诱发神经紊乱，睡觉时大脑会发出错误信号，引起唾液分泌增加，从而引起流口水。这种情况应从调节生活、饮食习惯入手，避免暴饮暴食或饥一顿饱一顿，注意休息。平时可多吃一些薏米、莲子、山药、扁豆、胡萝卜、香菇、大枣等。

脾胃失调

中医认为成年人流口水是脾胃功能失调的一种表现，这种情况常见于脾胃运动功能减弱、水湿停留、脾胃湿热或胃里存食下降、胃热上蒸，即所谓的“胃不和则卧不安”。



筷子长期不换真的会致癌？ 日常清洗、消毒更为关键

中国是名副其实的“筷子大国”，筷子是大多数中国人吃饭的必备物品之一。提到筷子的使用，很多人会把筷子用到“天荒地老”，只要没坏就坚决不换，一双筷子用几年也是很多人家里常有的事。不过，近日网上有传言称，普通的木制、竹制筷子使用超过六个月以上，很可能会滋生“黄曲霉素”进而诱发肝癌，这可吓坏了不少人。那么，该传言中的说法是真的吗？

四川省医院肿瘤科王医生表示，家中的木制或竹制筷子在长期使用后，容易滋生细菌或者发生霉变，很可能会给身体带来疾病，严重发霉的筷子产生的“黄曲霉素”是在医学界被广泛认定为诱发肝癌的“罪魁祸首”。另外，国际食品包装协会秘书长董金狮也表示，筷子变色就是细菌增多的征兆之一，也就是说可能会产生大量的“黄曲霉素”。长期使用发霉筷子的人，比普通人更有可能患肝癌。如果筷子上出现非本色的斑点，表示该筷子很可能已经发霉变质，如果再长期使用可能会致癌。因此，木制或竹制筷子最好每半年就更换一次。

不少人也会疑惑，只要使用新筷子就一定安全吗？木制或竹制的筷子本身并不会长“黄曲霉菌”，但如果平时筷子清洗不干净，残留的饭粒也有可能滋生“黄曲霉菌”。从这点上来说，不管是新筷子还是旧筷子，如果不消毒清洗干净，都存在相同的危险。归根结底，家庭使用筷子的安全性关键还在于日常清洗和消毒。

那么，日常到底如何清洗筷子才能放心使用？

1、把筷子分双清洗，不要用力搓，即便是家庭使用的筷子，也最好做到专人专用。如果是耐高温的木质、树脂或塑料筷子，清洗干净后也可以放在微波炉内转3分钟，这样可以达到杀菌的目的。

2、准备一块专用的擦筷子布，每次清洗后将筷子擦拭干净，然后放在碗架上散开晾干，最好能定期消毒。最后把筷子头朝上放进竖立放置的筷笼中。筷笼要存放在通风干燥的地方，以防霉菌污染。

3、每周将筷子放在沸水中煮半个小时，之后放在空气中晾干再使用，这样能够达到很好的消毒作用。

你会选合脚的鞋吗

面对商店里琳琅满目的鞋子，怎样才能买到一双既合脚又能保证脚健康的合脚鞋呢？如果了解以下几个问题，您就可以买到一双称心如意的“好鞋”。

问题一：什么样的鞋才合脚？

所谓合脚的鞋，应该包括两个方面，一是大小合适，二是结构合适。大小合适是指鞋既不能太大，也不能太小。鞋太大，脚在里面得不到充分的固定，来回摩擦容易造成损伤；鞋太小，会对脚的各个部位造成挤压，从而产生物理伤害。比较合适鞋的大小应该是最长的脚趾尖和鞋尖内侧边缘间有1厘米的间隙，也就是脚趾与鞋尖应留有一横指的距离。结构合适是指鞋的各个组成部分设计和选材合理。比如鞋面，应该选择透气性好的材料，否则容易捂脚、臭脚。鞋底，应该选择有弹性的材料。鞋的设计应重视对足弓的支撑。

问题二：什么样的鞋是“好鞋”？

一双好鞋，从技术上应该满足以下这些条件：鞋的顶面要足够舒适，柔软透气；鞋的前端要宽松，对脚趾没有挤压；鞋前帮与中帮结合部要有弹性能被弯曲，便于行走时前脚掌蹬地推进活动；鞋子的中后部和底面要足够坚固，对足弓有良好支撑；鞋底至鞋跟要呈圆滑流线弧形，这样便于均匀分布承重脚底的压力。

根据用途不同，也应该选择不同功能的鞋。我们在准备登山前，应该买专用的登山靴，而不是买一双跑步鞋或者商务皮鞋；如果要去雪地，应该选择鞋面防水、透气又保暖，鞋底还能防滑的雪地靴。

问题三：什么时间去买鞋？

第一，最好在下午3点到6点去买鞋，因为经过一天行走，脚部在此时会略微膨胀，如果这时所选的尺码不觉得小，那么一天中其他时间穿着也没问题。

第二，别坐着选鞋。购买鞋子不仅要看鞋子的长度及宽度是否合适，鞋子内部空间大小也很重要。穿上新鞋子后一定要走走、跑跑、跳跳；如果是有鞋带的鞋子，就应该系紧鞋带后再试，看看挤不挤脚，磨不磨脚。

第三，不能只试一只鞋。大概有2/3的人两只脚不一样大，试鞋时两只脚都要穿，最后按照脚大的鞋码选鞋。

第四，新鞋磨脚最好不选。有的鞋子里面存在较厚的商标，各部分结合处的缝线较粗糙，脚部皮革过硬没有弹性。这些硬伤不会因为穿着时间延长而消失，反而是穿的时间越长，对脚的损害越大。

第五，不要贪图便宜买假劣鞋。很多人追求新潮，但不舍得花钱买正品鞋。殊不知，“一分钱一分货”。假劣鞋加工者为了压低成本，只会生产外观和真鞋类似的鞋，而不可能选用真鞋使用的优质面料，更不可能使用真鞋特有的尖端技术。长期穿着假劣鞋，可能对脚造成不可挽回的损伤。

莫随意把阿胶膏当零食吃

有许多中年女性认为阿胶膏是必备“神药”。阿胶膏确实具有养血补血、补虚润燥的功效，一般用于气血不足、虚劳咳嗽等慢性疾病的辨证治疗。但要了解，有些人在服用阿胶之后，会出现火气亢盛的表现，如鼻腔、口唇等部位出现热疮，或眼睛干涩、发红、眼眵增多，甚至出现喉咙干痛及大便便秘或大便带血等症状，不是所有人可以随便使用的。而且，阿胶其性滋腻，脾胃虚寒者服用后容易引起消化不良的症状，故脾胃功能不足者还得慎用。

中药包括中成药都应该在医师的辨证指导下合理使用，如果没有相应的症状体征，盲目或长期服用，对身体是有百害无一利的。如牛黄丸，具有清热解毒、镇惊开窍的功效，一般适用于咽喉肿痛等热性疾病。由于它主要是由大量寒凉药物组成，极易伤及脾胃与人体阳气，应中病即止，不可多服。