

四招甩掉发丝油腻

王磊 杨顶权

刚洗完的头发,坚持不到一天就油腻腻的,一络一络的,有时候还闻到难闻的头油异味,不仅影响个人形象,还影响自信心和生活质量。想要让自己在人际交往中广受欢迎,尽快摆脱头发过度出油问题就成为职场和社交的“头等大事”。今天就跟大家聊聊头发出油的原因,并分享几个治理头顶油腻的方法。

头发出的油 并非一无是处

皮脂腺开口于毛囊,正常情况下皮脂腺分泌适量的油脂,附着着毛囊输送到头皮和毛发表面,均匀分布以保护和滋养我们的头皮和毛发,让我们的头发和皮肤有光泽。同时,油脂和汗腺分泌的汗液形成弱酸的脂膜,可以维持皮肤和毛囊的正常定植菌的平衡,避免某些细菌或真菌的过度繁殖,造成皮肤屏障破坏或皮肤感染。所以,适量的油脂分泌可

以保护皮肤健康。但油脂分泌过多时,会表现出头发出油,使头发打结,有异味,引起头皮红、头屑、头痒、脱发和毛囊炎等一系列问题。

五大因素 让头顶产油量超标

导致油脂分泌过多,主要有以下五个原因。

激素水平 无论男女,体内雄激素水平过高或个体对雄激素比较敏感,会促进皮脂分泌,使面部过度出油,还可能抑制头顶毛发生长,最终会形成秃顶。

饮食作息 现在不少年轻人都是“无辣不欢”“无肉不香”和“夜猫子”,肥甘厚味、辛辣油腻食物、甜食、咖啡、浓茶成为饮食中不可或缺的主角;熬夜打游戏、加班到深夜未眠、紧张、工作压力大等不良生活习惯都会影响人体神经和内分泌系统,不仅头发分泌出大量油脂,面部也容易长出痘痘。在中

医理论中,头发出油多辨为湿热,有些辨为痰湿或者是其他证,往往是先天体质或是由于嗜食肥甘、厚味损伤脾胃,化湿生热,郁结痰、熏蒸皮肤,从而油脂过度分泌。

真菌感染 马拉色菌是日常与我们头皮互利共生的一种真菌,它的食物就是头油,当头油过剩时,马拉色菌会过度繁殖,破坏头皮的屏障系统,出现头皮潮红、瘙痒、头屑过多,并促进头油的产生,周而复始,恶性循环。

护发不当 频繁地洗头,皮脂腺也会进一步分泌油脂,导致头发越来越油。许多人习惯刚洗完头发就开始吹头发,当吹风机中的热风接触到湿润的头发时,容易使头发的油脂分泌旺盛,从而让自己的头皮变得更加容易出油。

过度防护 疫情期间的医护人员,因长期佩戴帽子,透气性不佳,头皮分泌的油脂、汗液混合后停留在皮肤表面,加之头发上的细菌增殖,很容易造成头发出油增

治理头发油腻 试试这四招儿

调整饮食结构 少吃高糖、高脂、辛辣、刺激、煎炸、烧烤的食物,避免酗酒,多吃富含维生素的水果、蔬菜以及豆类。黑豆、芹菜、粗粮杂粮是含有维生素B族较丰富的食物,维生素B族可在体内形成烟酰胺,有助于调节油脂的平衡。

良好生活习惯 避免熬夜,早睡早起。长期熬夜,精神压力过大引起内分泌紊乱,从而导致皮脂腺分泌增多,出油增加。养成良好的作息习惯在一定程度上可缓解头皮出油。

适合的洗护用品 头油、头屑的产生与马拉色菌有关,日常可选择具有控油抑菌成分(吡硫翁锌、酮康唑、水杨酸等)的洗护用品,每周使用1至2次即可。不建议频繁使用,否则会破坏头皮的正常菌群。如果普通去屑洗发水不能解

决头皮出油、头屑的现象,需要就医,在医生的指导下使用药用洗发水或服药治疗。

正确洗发护发 头油脂过多造成头发油腻,必然需要清洗。在使用洗发水时不要直接抹到头上,可倒在手上打出泡沫后再抹到头上,用手指肚以画圆的方式慢慢清洗头皮和头发。涂抹护发素时应避免抹在头皮上,涂到离发根1至2厘米的地方即可。

如果您使用上述方法仍不能摆脱油腻的头发,同时伴有头皮潮红、头屑、瘙痒、头油异味、毛囊炎和脱发等问题,建议到正规医院皮肤科门诊就诊,可以做头皮真菌镜检或直接免疫荧光检查,还可以用毛发镜检查头皮和毛囊,可以帮助医生准确分析头皮和毛囊损伤情况,根据检查的结果给出个性化的头皮健康管理方案,达到控制头油、防止脱发、重拾形象、恢复自信的目的。

(摘自《北京青年报》)

儿童青少年接种新冠疫苗时有哪些注意事项?

据人民网电(记者 崔元苑)日前,国务院联防联控机制就进一步做好疫情防控有关情况举行发布会。儿童青少年接种新冠疫苗时有哪些注意事项?中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆进行了解答。

王华庆称,在接种疫苗前,接种医生要向受种者如实告知疫苗接种的种类、疫苗的保护作用、疫苗的禁忌、疫苗的安全性和相关注意事项。接种医生要询问受种者的健康状况。因为12-17岁儿童属于未成年人,这些信息的告知和获得需要由陪同家长或监护人来完成。

在家长或监护人在陪护孩子接种疫苗时,王华庆建议做好以下工作:接种前,家长或监护人要了解新冠疫苗的疾病知识、疫苗知识、接种流程。接种过程中,家长或监护人要带好孩子的相关证件包括身份证、接种证等。另外还要了解孩子的健康状况。到现场后,要把孩子的健康状况以及过去接种疫苗的禁忌、疾病史等如实告知接种医生,以便由医生来判断孩子是不是应该接种。

接种后在现场留观30分钟,家长或监护人要全程陪护。如怀疑出现身体不适可能和疫苗可能,要向接种医生报告,情况严重时应及时就医并进行相关诊治。

金秋野外游玩当心昆虫过敏

据新华社电(记者 田晓航)随着立秋后天气逐渐凉爽,去野外秋游、采摘的人越来越多。医学专家提醒,野外出行要警惕昆虫过敏,发生严重过敏反应有可能危及生命。

北京协和医院变态反应科副主任医师关凯说,在我国,常见的蚊子有按蚊、库蚊、伊蚊,它们在立秋后叮咬人类往往更加猖獗,叮咬过敏体质人群可能引发丘疹性荨麻疹,叮咬处可能会出现大小不等的大丘疹。仔细观察,会在大丘疹中央看到被叮咬后的刺孔,严重时会出现小水泡、破溃、瘙痒明显,通常持续1至2周。

而蜜蜂、胡蜂、蚂蚁叮咬可引发严重过敏反应,不但发作急骤,通常在数分钟内患者还会出现全身潮红、皮疹、呼吸困难,严重者血压下降、意识丧失,甚至危及生命。“户外旅游爱好者尤须警惕蜜蜂或胡蜂蜇刺过敏。”关凯说,蜇刺过敏反应分为普通局部反应、大局部反应以及全身性严重过敏反应3个类别。其中,大局部反应是指蜂蜇局部肿胀直径超过10厘米,且持续时间超过1天;全身性严重过敏反应是指蜂蜇部位以外的组织和(或)器官出现症状。

关凯建议,严重过敏反应患者除了查明过敏原因后采取相应回避措施以外,均需配备急救包,急救包内要有可自动注射的肾上腺素笔。他说,根据欧美国家经验,使用50至200微克作为维持剂量的蜜蜂或胡蜂毒进行脱敏治疗,可以使75%至95%的严重过敏反应患者实现临床治愈。专家提醒,昆虫种类及数量庞大,不可避免地与人类生活产生交集,因此,过敏体质人群需格外警惕昆虫过敏,在野外游玩要随身携带常规抗过敏药物,必要时还需携带急救药物和设备,确有必要者可前往医院变态反应专科检查与评估后再安全出行。

想长肌肉 早晨吃蛋白

宁蔚夏

日本长崎大学和早稻田大学研究小组发表在《细胞报告》杂志网络版的一项研究表明,蛋白质增加肌肉的效果不仅取决于摄入量,而且还受时间影响。早餐摄取蛋白质,能增加肌肉的数量和力量。肌肉减少和肌力下降的人,可根据“生物钟”来调整进餐时间。

研究小组首先进行了一项动物实验。结果发现,早餐摄取蛋白质多的动物,与晚餐摄取蛋白质多的动物相比,肌肉有所增加。在一天蛋白质摄入量相同的场合,以早晨(人体活动开始)为重点摄取蛋白质,具有增加肌肉的效果,即增加肌肉的蛋白质摄取具有生物节律。研究还发现,早餐摄取蛋白质增加肌肉数量,与增强肌肉合成

作用的分支链氨基酸有很大关系。随后研究小组又以老年女性为对象,进行一项人体试验,探讨和研究一日三餐蛋白质摄入量与骨骼肌功能(数量和力量)的关系。结果显示,与晚餐摄取蛋白质多的女性相比,早餐摄取蛋白质多的女性,骨骼肌指数和握力均提高,即早餐摄取蛋白质越多,骨骼肌指数越高。

研究人员认为,上述研究说明,根据生物钟摄取蛋白质能有效增加人体肌肉,相反,上夜班、倒班、不吃早餐等扰乱生物钟的生活节奏,则很难从中受益。因此,了解这一机制,利用“生物钟”调整和安排膳食,对老人有效维持和增进肌肉数量和力量,是非常有益的。(摘自《生命时报》)

给孩子喂牛奶,这些过敏的知识不能不知晓

据新华社电(记者 田晓航)1岁宝宝辅食米粒大小的奶滴后,立刻全身皮肤瘙痒、起红疙瘩、面颊肿胀,继而不省人事。生活中这样的牛奶严重过敏反应,让患儿家长惊心动魄。医学专家提醒,牛奶严重过敏可能危及儿童生命,不容小觑。

“牛奶过敏是儿童特别是婴幼儿最常见的一种过敏性疾病,可能发生在各种喂养方式的婴儿中,包括纯母乳喂养、配方奶喂养和混合喂养。”北京协和医院变态反应科副主任医师李宏说,大部分牛奶过敏的过敏状况随着年龄增长逐渐改善,约50%的牛奶过敏患儿在5至6岁时发生耐受,但牛奶过敏严重患者不易发生耐受,少数人的牛奶严重过敏甚至持续至成人阶段。

李宏介绍,儿童的牛奶过敏症状表现多样,如突发性或迟发性的皮肤瘙痒、皮肤黏膜红肿、渗出、斑块,严重者可能会在接触或进食牛奶制品后出现烦躁哭闹,剧烈的呕

吐、面色苍白、倦怠昏睡、腹泻水样或血性便、黏液便,以及咽喉痒、咳嗽、咽喉水肿、喘息、肉耳可闻及喘鸣、呼吸困难、不省人事、血压下降、休克等。

李宏说,牛奶过敏具有可重复性。大多数情况下,严格规避牛奶食品2至4周后症状可完全缓解,再进食牛奶食品再出现过敏反应。由于无法预见牛奶严重过敏反应的发生,因此,牛奶过敏患者应尽早到专科门诊就诊,及时干预;严重过敏者应随身备好急救药物,出现过敏反应及时就医。

“患者提供的详细观察记录的病史往往包含有价值的诊疗线索。”李宏说,牛奶过敏一经确诊,患者应遵医嘱,根据病情严重程度进行合理的饮食规避或替代,同时应保障满足儿童正常生长发育所需的营养,定期复查随访,对症治疗,尽早判断耐受的发生,及时恢复正常饮食。

照护老人,5个技巧帮你“松口气”



本报综合讯 出于各种原因,很多人选择居家照顾年迈的父母。其实,居家护理老人的难度和压力很大。护理者很容易感觉身心疲惫,力不从心。为确保家庭护理的可持续性,帮助人们减少护理工作量、减轻护理压力,美国“每日护理”网站最新撰文,总结出“老人居家护理的5个注意事项”。

列出护理清单,了解老人需求。在护理老人方面,很多人缺乏全局意识,“只见树木不见森林”。面对一连串的护理任务,往往感觉喘不过气来。此时,第一步就是要明确老人到底需要哪些护理。不妨在记事本上列出每日、每周和每月的护理任务清单,以便弄明白白天、晚上和周末护理老人的具体事项。坚持一周后,基本可以清楚地知晓老人在重点时段的具体护理需求。

确保自身健康,做到量力而行。在了解老人护理需求的基础上,护理者还应该确保在不损害自身健康的情况下,实事求是地评估自己的护理能力。护理者长时间超负荷工作,很容易精疲力竭,甚至造成自身的严重健康问题,最终无法继续照顾好家中老人。

积极寻求帮助,做到劳逸结合。多个帮手自然会减少护理量、减轻压力。因此,护理老人时,应保持开放的心态、灵活的态度,积极寻求帮助。可根据护理清单,确定需要哪些类型的帮助。比如:1.给老人报名参加类似“一日游”的集体活动,老人除了获得额外照顾,还能与更多的人交流。2.雇用家庭护理人员帮忙,护理者可定期休息。3.使用临时护理服务,护理者可获得更长的休息时间。4.选

择外卖送餐服务,护理者省去做饭麻烦。5.请家人或好友帮忙跑腿,做一些简单的家务或准备一些饭菜。6.批量网购护理用品和家庭用品,省去购物的时间和精力。

专家表示,护理者须调整自己的生活节奏,积极寻求帮助,保持自身健康,方可持续做好老人的居家护理工作。(摘自《生命时报》)

警民鱼水情 共画同心圆

(上接一版)要确保巡逻的频次……”“会后,我跟科主任检查防火措施,大家回去要提醒村民放鞭炮时注意安全……”

2021年春节前夕,珲春市三家子满族乡古城村会议室里,三家子边境派出所所长安石林和古城村党支部成员正在研究讨论春节期间的重点事项。每逢重大节日都要召开会议,研究重点工作内容、制定工作计划,已成为该村的常态。

古城村是典型的边境一线村屯,村民普遍年龄偏大,法律知识匮乏。针对这一情况,安石林利用村委会闲置的大喇叭,开通“乡音广播”。利用驻村办公之机,结合不同时期重点,通过以案说法的形式,讲述发生在村民身边的各种案例,提升村民的法治意识。

为维护边境社会治安稳定,在安石林的协调倡导下,古城村安装了200多个门磁报警器,投入使用“边境110”联动报警系统。该村还构建了人防、物防、技防相结合的警民联防体系,组建了村民护村队。从加强群防群治入手,将每3户至10户划分为一个联防组,组成联防队,由民警带领进行护村巡逻,积极开展村内治安防范工作。

制作宣传物品 疫情宣传深入民心

为严防疫情输入风险,珲春边境管理大队围绕主责主业,在全市102个行政村和国(省)干道沿线,因地制宜设置宣传点位374处、大喇叭播放点102处,营造“重点部位有展板、主要道路有标语、村屯内部有声音、群众门前有画面”的全域覆盖宣传声势。

汲取力量 推进农业农村高质量发展

(上接一版)推出特色金融产品,支持新型农业经营主体发展。安排5个温室大棚,采用标准化种植和绿色水产养殖项目。将在各药店、商超种的示范种植工作。该局将继续推进农业产业项

目建设,积极做好服务,确保现有项目落地。同时,通过政策支持和招商引资,争取引进规模较大的冷水鱼养殖项目。将在各药店、商超建设“虎豹之乡”“珲字号”认证产品展示馆,筹备建立珲春特产馆总

每周给手机消个毒

陈希

如今,手机不离手已成常态。手机带给人们极大便利的同时,其表面携带的大量病菌也会带来严重的健康问题。定期给手机消毒是预防病菌感染的重要措施。美国全国广播公司消费者新闻与商业频道等多家媒体建议采取以下两种方法给手机消毒。

肥皂水基础消毒法。拔掉电源,关闭手机。开机消毒容易导致短路或损坏手机内部部件。取下手机壳,并与手机分开放,避免交叉污染。用温水和肥皂(抗菌肥皂杀菌效果最佳)自制肥皂水,搅匀备用。如果没有肥皂水,可用1-2滴专用洗液或者洗手液替代。将超细纤维布浸入肥皂水,彻底拧干后以画圈方式擦拭手机表面,灭菌消毒。轻轻擦净手机上的肥皂水。将布再次浸入肥皂水中,拧干后擦净手机壳,清除污垢灰尘。特别注意,在擦拭过程中,避免肥皂

水进入麦克风、端口和按钮处,以防损坏手机内部电子零件。

酒精消毒法。将超细纤维布浸入含量为60%-70%的酒精中,拧干后擦拭手机表面。用另一块干燥的超细纤维布吸干手机上的残留酒精溶液。

手机在平日使用中,应注意:保持手部卫生。洗手时抹上肥皂,揉搓至少20秒,不留死角。洗净后用毛巾擦干双手。在时间比较紧张的情况下,可用清洁湿巾给手机消毒。重点擦拭容易滋生细菌的缝隙。也可用免洗酒精洗手液,其酒精含量至少达到60%。减少手机贴脸的机会。使用耳机或者免提功能,减少细菌通过手机传播的机会。如厕时别用手机,否则会增加手机带菌量,应将手机放入口袋。上完厕所,洗净双手后再拿手机。专家提醒,手机消毒至少每周一次。(摘自《生命时报》)

煮土豆降压护心

郭铁亮

油炸薯条和薯片对健康不利,这一点也让土豆背上了“不健康食物”的骂名。然而,美国普渡大学研究发现,只要烹饪方法得当,土豆其实有益于心脏健康,可降低高血压,而且不会导致肥胖。

研究人员选取了30名有高血压前期、高血压的男女参与者,随机将其分配到4项为期16天的干预措施之一:对照饮食(含2300毫克钾)、对照饮食+1000毫克来自于土豆的钾、对照饮食+1000毫克来自于炸薯条的钾、对照饮食+1000毫克葡萄糖酸钾。其间,研究人员多次测量了参与者的血压和每天的尿液、粪便样本,以评估钾和钠

的排泄和滞留。结果发现,将烤、煮土豆作为饮食的一部分,对减少参与者体内钠滞留有最大好处,效果甚至超过营养补充剂;食用土豆的参与者,收缩压降低幅度也更大。

研究负责人表示,从营养学角度看,土豆具有低脂、低热量、营养丰富等特点,富含多种抗氧化剂。土豆还是微量元素钾的绝佳食物来源,所以常吃土豆有助控制血压,进而有益心脏健康。连皮煮熟或烤制最佳,既不增加脂肪或热量,也不会破坏土豆中有益健康的营养物质。(摘自《生命时报》)

卧室适合摆三种花

张卓伯

天气炎热,空调常常开一整天,室内空气质量严重下降,影响夜晚休息。养这三种植物,改善居室环境,提升睡眠质量。

薄荷又叫银丹草,青气芳香,它蕴含独特的薄荷酮等物质,可以驱蚊,对人体健康好处多多。如果被蚊虫叮咬,薄荷叶能止痒消毒,夏天放在卧室最利睡眠。薄荷喜温暖潮湿和阳光充足、雨量充沛的环境。养薄荷需要充足的水分,水培也可以,但是土培会长势更好。种薄荷需要肥沃松软的土壤,要经常松土,施肥。

薰衣草能舒缓神经、镇静催眠。薰衣草中芳樟醇的镇静作用

与精神类镇静药物相比,对运动能力产生损害微乎其微,可谓帮助睡眠的不错选择。薰衣草喜光,要能保障充足的光照,太阳光不强时可以给它全天光照。如果夏天阳光很强烈,要遮挡至少一半的光照。等到土壤完全变干之后才能再次浇水,不要频繁浇水。

散尾葵也叫凤尾竹,因为体积较大,蒸腾作用比较强,能营造舒适的睡眠环境。散尾葵还能吸收家里有害气体,清新空气。栽培时要埋得稍微深一些,夏季生长旺盛期要一天浇两次水,每一到两周施一次肥。白天要避免阳光直射。(摘自《生命时报》)