

经常湿发入睡会怎样？

头发不吹干入睡带来三大伤害 从洗到吹每一步都藏着养发重点

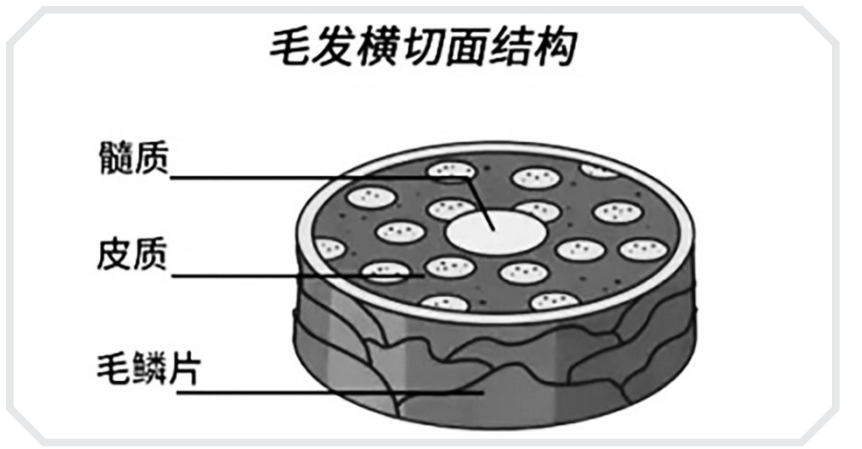
很多人习惯睡前洗澡洗头发,但可能因为洗完时间太晚、不想用吹风机,或者就是太懒,导致入睡时头发还处于半湿的状态。如果只是偶尔一两次湿发入睡,问题不会显露出来,但长此以往,发质会越来越差,还可能引发炎症。

有人认为,洗完头发不吹干,会直接导致感冒。其实,大多数感冒是由病毒引起的。洗完头发后,水分长期滞留于头皮表面,大量水分蒸发,带走热量,会使头皮温度过低。如果免疫力低下,散热会使上呼吸道毛细血管收缩,局部的血流量减少,上呼吸道抵抗力降低,易使局部早已存在的病毒或细菌乘虚而入,造成上呼吸道感染,出现感冒症状。

湿发入睡带来三大伤害

湿发入睡还会影响发质和头皮健康,带来以下影响。

损伤发质 头发由蛋白质和细胞构成,它们决定了头发的强度和弹性。头发湿着睡觉,头发和头发、头发和枕头之间会产生摩擦,容易被弯曲成各种形状,尤其是烫、染、漂过的头发打湿后,更容易卷曲和缠结,可能使头发的拉伸程度



超过原本允许的弹力范围,损伤发质,导致头发断裂。

细菌大量繁殖 枕套和毛毯里都可能藏有一些真菌,潮湿的环境是它们的温床。湿着头发睡觉就如同放置湿抹布不管一样,被枕头和湿头发包裹着的头皮,可能有大量的细菌、霉菌繁殖。

脂溢性皮炎 马拉色菌是一种常见的人体正常寄生真菌,会定植在皮脂腺丰富的部位。湿着头发入睡可能会让它

在毛囊里大量繁殖,刺激皮肤产生炎症反应,导致头皮发痒,出现很多头皮屑,而且会长出红斑和丘疹,还可能结痂,导致油腻的白色或微黄色鳞片脱落。

从洗到吹 每一步都藏着养发重点

大部分人认为,保养头发重点在涂抹护发素或精华。其实,从洗到吹,每一

步都藏着养发重点。

洗发 头发到底多久洗一次?要根据发质来决定;油性发质者,可每天洗发1次,但未必每次都用洗发水,少用吹风机;中性或干性发质者,频率可调整为每周3至4次。

洗发和脱发间没有直接的因果关系,洗发并不会造成掉发。

需要注意的是,洗发时最好将洗发水倒在手心,加水打出泡沫后抹在头发上,不仅泡沫丰富,而且头发也会洗得更干净。洗头时水温过高容易带走过多头皮中的油脂,不仅会损伤发质,还会令头皮出油、产生头皮屑的情况更严重。建议洗头发的水温以40℃左右为宜。

护发 挑选护发素主要看发梢的质感,一般分为以下情况;如果分叉很多,需要使用营养加强型;如果是电烫卷发,要选择电烫受损发质的护发素;如果是毛糙而干枯的发尾,则可以选择能够让头发平顺的护发素。

建议涂抹护发素至少离头皮1至2厘米远,沿耳朵附近往发尖方向涂抹至发梢即可。涂抹护发素后,可将热水浸

泡过的毛巾拧干,并让其冷却几秒,再将头发包裹起来,5分钟后冲洗干净即可。这样能让护发素更好地被发丝吸收,修复受损发质。

吹发 用毛巾吸走水分 刚洗发后可用厚毛巾包裹住头发,如果使用干发帽更好。用按压的方式,让毛巾吸走头发水分。千万不要用毛巾大力揉搓头发,这个很多人都会有的惯性动作可能会造成发质损伤,让发质越来越差。

吹发前先分区 将头发分成右边、左边和后边三个区域,这样一来每个区域只要很短时间就可以吹完,效率大大提高。

吹风温度别太高 电吹风温度以57℃左右为最佳,可以在短时间内快速干发,又可同时保存头发的天然水分。

时长根据湿度判断 由于发型、发量、头发长度不一样,吹发时长可以这样判断;以吹完头发后摸着还有一丝湿润的感觉为宜。头发吹至七八分干时,用冷风缓缓吹头发,让因热量打开的毛鳞片闭合,提高头发光泽度。还可以在头发快吹干时使用护发油或免冲洗护发产品,保持头发柔顺。

(综合自《生命时报》)



“办公室运动之王”安全跳起来

近年来,被白领们称为“办公室运动之王”——跳绳,因其随时随地提振身心而大受欢迎。那么,是否人人都可跳绳?有何注意事项?广东省中医院大骨科主任林定坤教授给出健康提醒。

“百利唯伤膝”要正确运动

无论是简单便捷的有绳跳绳,还是能电子计数的无绳跳绳,不少人都会在办公室或家里放上一副跳绳,随时利用零碎时间运动。

跳绳作为一种有氧运动,的确对心肺功能、肢体协调性、肌肉骨骼等大有裨益。但也有人担心跳绳容易导致膝关节、半月板损伤。林定坤表示,从半月板的损伤机制来看,负荷过重和旋转运动是引起半月板损伤的重要原因。而在正确的跳绳姿势下,膝关节整体受力以一个很轻的屈伸力为主,对半月板的挤压力较小,亦不会出现膝盖的旋转运动,因此跳绳引起半月板损伤的概率并不大。

留意运动过程中的身体反应

如何判断跳绳是否引起膝关节损伤?林定坤提醒,要留意观察运动前后以及运动过程中自己身体的反应。

如果已经坚持跳了一段时间,没有出现膝盖咔咔响、疼痛等症状,或是在之前参与剧烈运动的过程中,从未出现过膝盖不适的情况,那么大概率不属于盘状半月板,膝关节情况良好,可以选择跳绳作为日常运动方式。

如果在运动过程中出现膝盖不适,可在医生的指导下,到医院做磁共振等相关检查。如果属于盘状半月板等情况,那么建议暂时尽量不要选择跳绳、爬山等膝盖负荷较大的运动。

注意四点 降低运动风险

地面要柔软 跳绳时尽量选择平整且具有一定弹性的地面。若在室内瓷砖地面或户外水泥地上跳绳,可垫上瑜伽垫,缓解落地时对膝关节的冲击力。

姿势要正确 绳子适宜的长度以对折腿后脚踩中心,绳柄末端与腋下齐平为佳;手腕离膝关节一到两拳的距离,用手腕握绳子,手腕在体侧画圆;起跳时,前脚掌着地,膝盖微微弯曲,身体保持正直;起跳高度不宜太高,落地时尽量轻踏。

劳逸要结合 跳绳中途如果感到疲劳,要及时停止,短暂休息后再进行跳绳,以免在过度疲劳的状态下跳绳导致扭伤。对于刚开始跳绳的人来说,运动量应循序渐进,切勿急于求成。

结束要放松 跳绳后注意拉伸放松,以缓解肌肉紧张,减轻疲劳感。

(摘自《羊城晚报》文/林清清)

老人和儿童要严防冬季流感偷袭

近日,中国疾控中心发出健康提示,今冬明春存在流感活动显著上升风险,要特别防范今年冬季流感的发生。学校、幼托机构和养老院等人群聚集场所易发生流感暴发疫情,首先对重点人群要做到及时接种流感疫苗。

有研究数据表明:流感疫苗接种对儿童因流感住院总体保护效果为53%,将健康儿童死于流感风险显著降低近2/3(65%);对于免疫力相对弱的老年人,也可预防超40%的因流感发病而导致的就诊。大家可及时前往各地预防接种门诊或社区卫生服务中心接种流感疫苗,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、医务人员、儿童等高风险人群应优先接种。

中疾控还提醒,日常生活中大家要

做好预防流感卫生措施。

保持良好卫生习惯 注意呼吸道礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。保持手卫生,如勤洗手或使用免洗手消毒液,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。每天开窗通风,保持室内空气清新。

增强体质与膳食平衡 保持科学饮食起居,积极锻炼身体,提高机体免疫力。降低流感暴露风险 避免近距离接触流感样症状患者,流感流行期尽量少去人群密集场所。

减少疾病传播机会 如出现流感样症状应注意在家多休息、多喝水,鼓励轻症患者居家自我监测,不带病上班、上课,接触家庭成员时佩戴口罩。一旦症状加重,应立即去医院就诊。

(摘自《中国妇女报》文/禹建)

运睛 叩齿 摩面腹

增寿延年三妙招



如今很多老年朋友都有自己的养生方法,比如健步走、打太极拳、打乒乓球、游泳、登山等,江苏省南京市名中医、南京市中西医结合医院老年病科主任医师王东旭介绍,实际上有些历史悠久的传统养生方法并不落伍,而且对延年益寿大有裨益,比如下面介绍的这三招,您不妨学一学。

闭目养神运眼睛 到老视物仍清楚

《陆地仙经》是成书于清雍正年间的养生著作,其作者马齐记载了“运睛除眼翳”的养生方法。

眼翳又称翳状赘肉,大部分发生在中老年人,以户外工作者居多。翳状赘肉初期对视力影响不大,但若放任其生长,等到长至角膜中心位置时,会盖住整个瞳孔,严重影响视力,而且眼翳长得愈大,也就愈往角膜深层侵犯,届时即使施行眼翳切除手术,也会在角膜上留下疤痕,仍然会看不清楚。

从现在医学解剖学的角度看,运睛除眼翳的本质是眼睛的自我主动按摩,它通过眼睛的主动运动,对眼部神经肌肉进行按摩,使眼内气血通畅,改善神经营养,以达到消除睫状肌紧张或痉挛及消除初期翳状赘肉的目的。

运睛除眼翳的具体做法是:闭目转睛,左右各七次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂闭气,睁眼时尽力用力口呵出浊气,吸入清气,各七次。

晨起饭后常叩齿 牙齿坚固不费事

《陆地仙经》中还记载了“叩齿牙无病”的养生保健方法。叩齿促进了牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,可减少龋齿等牙病发生。经常叩齿可锻炼面部肌肉,面颊不易塌陷,且

咀嚼有力,牙齿也不易松动、脱落。叩齿时大脑也有轻度的刺激作用,对提高听力、预防耳鸣都有一定作用。

叩齿具体操作如下:舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转搅一圈,将口水慢慢咽下。一般来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右。

饭后摩面又摩腹 健齿益胃通肠路

明代医家龚居中在其所著的养生专著《福寿丹书·安养篇·饮食》中对于吃饭之后的养生细节有这样一段描述:“每食讫,以手摩面及腹,令津液流通。”意思是吃完饭后要“以手摩面及腹”,为什么这样做能“令津液流通”呢?

这里的津液有两层含义:一是指水谷津液;二是指唾液。中医认为津液的生成源于饮食中的水分和营养物质,这些物质经过胃的受纳、腐熟、消化,精微部分下传小肠,经小肠分别清浊,吸收其中有营养的水谷精微,向上输送到脾,糟粕部分下传大肠,大肠吸收糟粕中残余水分,形成粪便,从肛门排出。因此食后摩腹有助于促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,是帮助水谷津液在人体内更好地被消化、吸收以及排泄的过程。

以手摩面其实就是大家熟知的干洗脸,可使面部肌肉得到运动,加快面部毛细血管的微循环,使面部皮肤更加有弹性,也会对唾液腺形成刺激,增加唾液分泌。我国历代养生家都知道唾液的重要性,认为它有延年益寿的作用,唾液还有很多好听的名字,如“金津”“玉液”“琼浆”“甘露”“玉醴”“华池神水”等。唾液的基本生理功能是湿润和清洁口腔,消灭产生齿垢的细菌,溶解有害于牙齿的物质,软化食物以便吞咽,还能分解淀粉,有消化作用。如果唾液中的淀粉酶减弱,就会影响食物的消化,并由于无法保护胃黏膜免受胃酸损害,易导致胃炎或胃溃疡。

摩面摩腹的具体做法是:摩腹时以脐部为中心,用掌心慢而轻柔地顺时针按摩,以腹部微微发热为度。

摩面宜在起床时,面向南端坐,闭目凝神片刻,两手掌相互摩擦发热,以手掌按摩面部,然后贴着额头中部向下平抹面部至下巴,再从侧面向上抹至额头,以面部慢慢有热感为度。

(摘自《中国中医药报》文/杨璞)

到福建省福州市,三坊七巷是一处不能错过的地方,去那儿转转,领略其中的古意与今尘,才不枉到福州一游。

三坊七巷远溯自晋朝,完善于唐五代,至明清鼎盛,古老的坊巷格局至今保留完整,是中国都市仅存的一块“里坊制度活化石”。目前以南后街为中轴线的景区,包括了方圆40公顷的区域,各角落都有导览图,十分方便。

所谓三坊,指的是南后街左边的巷子,依次是光禄坊、文儒坊、衣锦坊;所谓七巷则是吉庇巷、宫巷、安民巷、黄巷、塔巷、郎官巷、杨桥巷。游人来到南后街大门,便可安步当车,一方面欣赏大街两旁的精致铜雕,它们是古代庶民各行各业生活的缩影,还有各式各样的旅游商店;一方面可在各坊巷里寻覓心仪的对象,前去拜访他们的故居,保证你会有丰硕的收获。

这些名人故居,榕文人雅士或英雄名将于一炉:如黄花岗烈士林觉民,文学家及翻译家林纾,才女林徽因,戊戌变法六君子之一林旭,作家冰心、郁达夫,启蒙思想家严复,晚清船政之父沈葆楨,以及民国初年海军将领刘冠雄、蓝建枢、陈季良等。在这十条巷弄内一堵堵高墙上,绿树掩映着优雅的庭院、幽深的长廊和朴实的厅堂,曾有多少忧国忧民的身影在踟躅,在感叹;或是灯光下,一支秃笔,一叠稿纸,在绞尽脑汁,写下心头的灵感;或许是书房里,几个殚精竭虑的知识分子,正在擘画建国的蓝图……

我对思想家严复故居颇为向往。严复故居在郎官巷里,是一座带有明清建筑风格的福州传统大厝。各进厅室大部分皆辟为展览室,有雕像,有生平介绍,以“少年砺志、投身海军、天演惊雷、教育救国、严复与儿孙”五大主题,详实展示严复从青少年入海军习船政,再赴英国习海军战术及炮台之

三坊七巷古意浓



三坊七巷中的名人故居。 资料图片

学,学成后归国,后转入翻译与教育工作的不平凡一生。

走出严复故居,遇到主办单位负责人,要我们穿过文儒巷到通湖路上车返回旅邸。在巷内,又看到了林则徐母家故居、清代有“父子四进士,兄弟六科甲”美称的陈承裘故居等。在这些复原得十分完整的建筑旁的小巷,我也看到了许多破败的小屋,想想,这悠悠岁月筛选下来的土地,也有

幸与不幸啊!

三坊七巷里几百栋遐迩闻名的建筑,是1000多年累积的厚重文化底蕴,只能慢慢体会、细细咀嚼,才能欣赏到三坊七巷里所有的风采。(摘自《人民日报海外版》文/王贞虎)

尚游天地

《食品甜味剂科学共识(2022)》权威发布

甜味剂会导致肥胖吗？

解释。

专家表示不应夸大甜味剂的减肥作用

中国工程院院士陈君石表示,甜味剂会增加食欲、导致肥胖是一个常见的误区,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代添加糖可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡,而不能把希望寄托在甜味剂上。甜味剂不是减肥药,不应夸大它的作用。

还有观点认为甜味剂会引起血糖升高,导致糖尿病。陈君石院士表示,甜味剂几乎不会影响血糖,也不会导致糖尿病。甜味剂为高血糖人群及糖尿病患者提供了更丰富的食物选择,糖尿病患者适当摄入非营养性甜味剂食品或饮料都是安全的。

天然甜味剂不比人工甜味剂更安全或健康

在甜味剂安全性方面,该共识指出,甜味剂的安全性基于严格的食品安全风险评估,已得到多个国际组织和国家/地区权威食品安全风险评估机构和食品安全管理机构肯定,按照相关法规标准使用甜味剂都是安全的。有人认为天然甜味剂比人工甜味剂更安全或健康。陈君石院士表示,无论是“人工”还是“天

然”的甜味剂,都是站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估,从专业的风险评估标准来看,二者并没有本质区别,天然甜味剂并不比人工甜味剂更安全或健康。

七种常见甜味剂的冷知识

市面上食品中添加的各种甜味剂,只听名字大家一定觉得很熟悉,但关于这些甜味剂具体的知识点,大家就不一定那么清楚了。根据《食品添加剂手册》(第三版)和《食品甜味剂科学共识(2022)》所述,向大家普及一下关于甜味剂的知识。

三氯蔗糖:甜度是蔗糖的600倍,是唯一以蔗糖为原料的功能性甜味剂,相比其他甜味剂,风味更像蔗糖,经常被用于酱菜、罐头、蜜饯、糖果、腌制食品和烘焙食品。

安赛蜜:甜度是蔗糖的200倍,属人工合成。常与其他甜味剂混合使用,产生更好的甜味感受,经常被用于罐头、蜜饯、糖果、烘焙食品和饮料类。

阿斯巴甜:甜度是蔗糖的150至200倍,从两种常见氨基酸(天冬氨酸和苯丙氨酸)生产而来,这两种氨基酸天然存在于食物中,包括水果、蔬菜、肉类和蛋类。被誉为“研究最彻底的食品添加剂之一”,其安全性是有保障的。

需要注意的是,患有罕见遗传病——苯丙酮尿症的患者不能代谢苯丙氨酸,因此添加了阿斯巴甜的食品和饮料的标签上会提示消费者该产品含苯丙氨酸。

甜蜜素:甜度是蔗糖的30至50倍,属人工合成。是目前应用的甜度最低的高倍甜味剂,常与其他品种搭配使用。它的特点是不会掩盖水果的味道,所以很适合用于果汁饮料。经常被用于罐头、腐乳类、烘焙食品、饮料类。

甜菊糖苷:甜度是蔗糖的200倍,从甜叶菊中提取。味道比较接近糖的天然甜味物质,常用于餐桌代糖,但添加量大时会有一定的后苦味。经常被用于蜜饯、糖果、糕点、膨化食品、饮料类。

赤藓糖醇:甜度是蔗糖的0.6至0.8倍,由淀粉发酵而来。是唯一不提供能量的糖醇,但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻,属于不耐受,并非食品安全问题。溶解于水时具有吸热效果,食用时会有清凉感。常见于各类食品。

木糖醇:甜度约等于蔗糖的1倍,从玉米芯水解提取。常用于口香糖,但短时间内大量食用可能引发渗透性腹泻,属于不耐受,并非食品安全问题,要一次性吃掉100粒的糖醇类口香糖才会引起腹泻。

(摘自《北京青年报》文/雷若彤)