

节前烫发扮靓 节后头屑纷飞

春节前很多人为了扮靓,选择了烫发、染发,结果节日期间头皮遭了罪,头皮痒不说,头皮屑还纷飞,落在黑色外套上尤为显眼。因此每年春节后因头皮痒、头屑多而就医的人不少。广东省人民医院皮肤科主任董秀芹介绍,不少人对于头皮屑的预防和治疗都存在认识误区,而导致头皮屑越治越严重。因此要想对付头皮屑,这些误区你得避开!

误区一:染发、烫发药水能杀菌

董秀芹说,每年春节后

都会接诊不少因染发、烫发而产生头皮屑等问题的患者。因为头皮屑是由真菌引起的,所以不少人认为染发、烫发所用的药水可以杀菌。但恰恰相反,这些药水不仅不能杀菌,若是对这些药水过敏的人皮肤接触后,还会产生过敏现象,表现为皮肤变红、变黑,其中最主要的表现就是产生头皮屑。她建议,染发、烫发前最好先到医院做一个皮肤斑贴试验,测试一下自己对于日化品的哪些成分过敏,再根据自己的实际情况选择适合自己

己的染发烫发药水。尽可能不让接触过药水的发梢碰到皮肤,避免药水过敏引起的头皮屑问题。

误区二:头皮屑可以用手抓掉

很多人以为头皮屑可以用手抓下来,经常用手抠、抓头皮屑。这是非常错误的。首先,手或多或少会带有细菌。用手抠、抓头皮屑,只会让菌类结合起来,数量越来越多。其次,头皮屑的生命力宛如野草,生长速度极快,今天抓完,明天

就会重新生长出来。所以,无论多痒,都不要用手抓头皮。

误区三:洗发水可治疗头皮屑

受商家广告宣传的误导,很多人认为,商场售卖的标榜去屑的洗发水可以治疗头皮屑问题。董秀芹表示,治疗头皮屑不仅仅是选择洗发水的问题,懂得头皮护理更重要。并且,治疗头皮屑不是用去屑洗发水就能完全去除那么简单,而是要选择两种洗发水:一种是

温和的洗发水,另一种是清洁洗发水。这两种洗发水交替使用,才能更好地治疗头皮屑问题。头皮屑若是严重的话,一定要到药店购买专用去屑的洗发水,加外用药才行。

误区四:天天洗头能预防头皮屑

很多人认为经常洗头

能预防和减少头皮屑,其实并不是这样,每天洗头,若是不会护理治疗,也解决不了头皮屑问题。

董秀芹强调,注意选择使用最适合自己的洗发水,千万不要用手抓头皮。因为木本就有杀菌作用,所以,可以根据自己的喜好,使用天然木梳。总之,科学护理,完全可以对抗头皮屑。(据《羊城晚报》)



跷二郎腿别超15分钟

贾玲在春晚小品《真假老师》中模仿张小斐跷二郎腿的情景让人忍俊不禁。生活中,很多人一坐下来就不自觉地跷起二郎腿。长沙市第三医院骨科副主任医师刘堂友提醒,经常长时间跷二郎腿会增加多种健康隐患。

导致膝关节疼痛。膝关节长时间保持扭曲状态,会导致关节疼痛,影响其功能。尤其是原本有关节疼痛的患者,更要避免弯曲、扭转关节。

损伤腰背肌肉和脊椎。跷起二郎腿时,容易弯腰

驼背,造成腰椎、胸椎压力分布不均。此时骨盆会带动脊椎旋转,造成肌肉拉伸,导致脊椎左右两边的软组织被动失去平衡,久而久之,容易带来腰背部肌肉疲劳、酸痛,甚至可能造成脊椎扭曲或侧弯。

加重静脉曲张。跷二郎腿时,一侧膝盖压在另一条腿的窝处,让血管受到压迫,影响腿部血液循环,久而久之容易造成静脉曲张。特别是已有下肢静脉曲张的患者跷二郎腿,易造成症状加重。

压迫神经。跷二郎腿



时,腿部长时间交叠在一起,会压迫下肢神经,造成肢体麻木,甚至导致神经受损。

此外,跷二郎腿时间久了,会使大腿内侧及生殖器

附近温度升高,对于男性来说,可能损伤精子,影响生殖健康;对于女性来说,局部温度升高形成温暖潮湿的环境,容易引起致病菌大量繁殖,导致妇科疾病。

“跷二郎腿的时间最好不要超过15分钟,注意两腿交替。”长沙市第三医院骨科副主任医师刘堂友建议,坐着时腰部最好靠着椅背,减少腰椎压力;并且要根据身高、腿长调节椅子的高度,以端坐时大腿与小腿呈90度角,让双腿处于放松状态为佳;每坐1个小时就应起身活动。

(据《长沙晚报》)

香气也能防病

香气不仅能陶冶情操,还能防病,如调息、通鼻、开窍、调和身心等。我国早在5000年前,就已应用香料植物驱疫避秽,古巴比伦和亚述人在3500年前便懂得用熏香治疗疾病,古希腊和古罗马人也会利用芳香植物让人镇静、止痛。

自然界里有300多种植物分泌芳香的杀菌素,其中80%是对人体健康有益的。植物的花朵或茎叶中的油细胞在太阳照射下,能分解出挥发性的芳香油,具有保健作用。例如,松节油、薄荷油吸入人体有消炎、利尿作用;柠檬油对支气管有益;天竺葵油有镇静作用;薰衣草油能缓解头痛、心悸。此外,芳香还可以提高神经细胞的兴奋性,使人的情绪得到改善,促进人体分泌多种有益健康的生理活性物质。

适合居家的香气有很多,如书房充满青柠檬、佛手柑等味道,可使人头脑清醒,注意力集中,增强记忆力;客厅可用薰衣草、紫丁香,缓解紧张;卫浴用白玉兰,可使人心平气和;卧室可以使用水仙或荷花的香味,能诱发人产生温馨的感觉,桂花或天竺花的香味可镇静人的神经,消除疲劳,促进睡眠。此外,使居室飘香的方法还有很多,如在厨房里放一碟切成片的黄瓜,其香气可驱走蟑螂,还能使厨房闻起来清爽不油腻;在灯罩上喷洒一些花露水或风油精,能令人神清气爽。

(据《生命时报》)

刷刷提升血栓风险

常坐飞机的人都知道久坐可能导致经济舱综合征。美国一项研究显示,经常久坐看电视同样存在患致命血栓风险。

现在不少人喜欢“刷刷”,即一次连续看多集电视剧。美国明尼苏达大学研究人员分析了约1.5万成年人的资料。这些人在1987年研究之初报告了自己的体重、健康状况以及是否锻炼

或吸烟,到2011年时,他们中发生了691例静脉血栓栓塞。静脉血栓栓塞包括深静脉血栓及肺栓塞。研究人员将研究对象按看电视频率分为不看或偶尔看、有时看、经常看和频繁看等4组,结果发现,即便计入体重和锻炼因素,频繁看电视的人比不怎么看电视的人患静脉血栓栓塞的风险平均高出1.7倍。

相关论文刊载于施普



林格—自然出版集团旗下刊物《血栓形成与溶栓杂志》。英国《每日邮报》援引研究人员的话报道:“避免经常看电视、多运动及控制体重

或有助预防静脉血栓栓塞。即使是经常锻炼的人,也不应忽视看电视这类久坐行为为的潜在危害。”

(据新华社报道)

孕妇接种疫苗 孩子或可免疫

美国科学家研究显示,母亲怀孕期间接种流感或百日咳等疫苗不仅对胎儿无害,而且孩子出生后不易感染这两种疾病。

美国疾病控制和预防中心科学家分析了2004年

至2014年期间出生的约41.3万名婴儿的数据,发现婴儿早夭或出生后住院与母亲怀孕期间接种流感或百日咳疫苗并无关联。“我们希望确认,推荐孕妇接种的这些疫苗对胎儿不构成

危险,”美国疾病控制和预防中心免疫安全办公室研究人员拉克希米·苏库马兰说。

研究还显示,母亲孕期接种过流感和百日咳疫苗能将免疫力传给孩子,降低

新生儿感染这两种疾病的危险。这两种疾病对于新生儿尤为危险,但他们年龄太小不适宜接种疫苗。

研究相关论文发表于美国《儿科》月刊。

(据新华社报道)

吃得腻喝山楂决明荷叶茶

春节期间,自然少不了各种大鱼大肉,脾胃也受到轮番“攻击”。《黄帝内经》指出:“饮食自倍,脾胃乃伤。”指的是暴饮暴食,胃肠就会受到损伤;食物滞留在胃肠间,不能及时消化吸收,会出现胃部胀满、疼痛拒按、呕吐、厌食等症状。中医药对此有办法。

山楂决明荷叶茶适用于饮食不节引起的消化不良。取山楂、决明子各15克,荷叶半张;山楂切片、荷叶切丝,与决明子加水共煎,取汁代茶饮。方中,山楂能治疗各种饮食积滞,帮助消化油腻肉食;决明子清肝明目,润肠通便,善治肝火旺引起的头痛眩晕,大便秘结;荷叶在《本草通玄》中记载有“开胃消食”的功效。三药合用,可健胃消食、润肠通便。现代药理研究也发现,山楂决明荷叶茶有促进消化、扩张血管、降“三高”和减肥的功效。

需要注意的是,脾胃虚弱引起的消化不良不宜单独服用该方,需要配合健脾和胃的药物。多吃山楂、荷叶可引起胃酸过多,患有胃溃疡、胃酸分泌过多或者反流性食管炎者,也不宜服用。(据《生命时报》)