

[养生之道]

90后“大叔”越来越多

一天掉100根头发是脱发信号



去年10月,清华大学对4000名大学生进行的调查显示,近六成学生都存在一定程度的脱发问题。约四成接受调查者表示,注意到自己的发际线后移。阿里零售平台显示,在中国购买植发、护发产品的消费者,90后占比36.1%,即将赶超占比38.5%的80后。

90后小伙因脱发变“大叔”

小李是个90后,发量稀疏的他看上去比同龄人要“成熟”一些。长期脱发让小李变得自卑、不愿与人交流,工作和恋爱上都受到很大打击。“生发水、按摩、针灸能想到的办法都试了,但每一次都落空。”小李很是迷茫。在朋友推荐下,他来

到浙医二院脱发门诊就诊。吕中法主任诊断小李为雄激素性脱发,这是一种常出现在20至30岁人群中的脱发,属于常染色体显性遗传的多基因疾病,约5个男人中就有一个。吕中法解释,这种脱发大多先从前额及两侧鬓角部开始,呈M形逐渐向上扩展。而女性雄激素性脱发表现为头顶部的稀疏的弥漫性脱发,前发际、颞部很少受累,不会形成秃顶。

经过4个月的口服和外用药物治疗,小李头发变浓密,外观改善明显,他的心情也变得开朗自信起来。“治疗脱发是一个长期的过程,需要有耐心,坚持用药。”吕中法表示,致脱发的原因很多,既有先天因素,也有后天因素,既有生理性的原

因,也有病理性的原因。通常来说,后天因素引起的脱发最为常见。脱发患者要注意建立健康的生活习惯,尽量做到不熬夜,不过度疲劳,并适量运动,饮食宜清淡,忌辛辣油腻。

每天掉60至80根以内正常

关于该隔多长时间洗一次头发,并没有什么标准。

一般认为,夏季可每天洗一次,冬季可每周洗两次,春秋季节隔日洗一次。头发的脂膜有滋润皮肤的功效,皮脂中的脂肪酸有抑制细菌生长的作用,经常洗发会把头发的脂膜层洗去,从而影响脂膜层的功效,过频、不当的洗发不宜。

按摩头皮是一种传统的头发保健法,可以促进头皮的血液循环,营养毛囊,促进药物吸收,有利于头发的生长。可用骨梳或木梳每天梳头两次,每次100下左右,每次10分钟,适应用力,以使头皮产生微热感为好。选好梳子,能防止静电的材质,如牛角梳、黄杨木梳;全头梳,从头中间到两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。或用双手指腹自前额向枕部轻轻按压,接着按两侧头部,每天两次,每次20至30分钟。

专家表示,每天掉60至80根以内都是正常,如果掉100根头发就已经是脱发信号了,超过100根且持续2至3个月以上,应尽快就医。来源:浙江老年报

[健康教育]

夏季养生健脾勿贪凉

夏天是万物生长最茂盛繁华的季节,气温逐渐升高,人体阳气处于蓬勃向外发散的状态,气血运行旺盛,且活跃于机体表面。再加上消耗也随之加大,人往往会觉得疲倦,养生就应当促进和维持这种趋势,饮食起居要防因暑取凉,适当运动促其发散,“生发阳气”“养血补心”,切勿贪凉。

1. 饮食防火:高温的天气,会导致人们烦躁上火,失眠等一系列的症状,夏季的暑热又容易给身体产生内热,“防火”成为了夏季养生首要原则。

盛夏,可以多吃一些清热解暑的食物,在中医上,能清暑热降火的药材有:薄荷、金银花、菊花等。饮食要以清淡,易消化的为主。平时要多吃一些蔬菜,水果

如西瓜、西兰瓜、黄瓜、冬瓜等。可提供维生素的补充。

2. 晚睡早起:进入夏天之后,提倡晚睡早起。晚睡,不能晚于11点,因为进入11点,就是肝脏自我修复的时间。中医认为“肝主藏血”,“人卧则血归于肝”,肝好对血有益;“肝木生心火”,熬夜伤阴,经常晚睡就“耗伤阴血”。

3. 勿贪凉:夏季稍微一运动就大汗淋漓了,很多人喜欢在运动后立即吃冷饮,吹空调,觉得这样很“爽”。其实这样对身体的健康影响是非常大的,因为过度的冷气和大量的冷饮都会造成毛孔闭合,对肝和肺的影响也很大,气血沸腾,肺、肝脏等功能处于活跃状态,而马上受凉之后,也会损伤人体的阳气。损

伤脾胃而导致腹泻、消化不良、胃痛等,不利于健康。

4. 除湿消暑健脾:夏季虽然是阳气最茂盛的季节,但是雨水也相应比较多。若湿气太重会困遏脾胃,使脾胃运化功能下降。脾主运化,生命活动的继续和精气血液的化生和充实都依赖于脾胃运化的水谷精微。如果脾胃运化功能失常,则水谷精微和血液布功能失常,脏腑得不到精气血液滋润而使其机能不能正常发挥。百病皆有脾胃衰而生,所以夏季要多服用健脾祛湿的食物,一般选着芳香化湿和淡渗利湿之品。如藿香、佩兰之类的。避免进食烧烤、油腻、油炸之品。保持良好的消化吸收功能。

县人民医院 王君霞 整理

[生活妙招]

杨梅:谣言太多伤不起

六月杨梅满山红,一年一度的杨梅旺季又到了。炎炎夏日,来几颗酸甜可口的杨梅,既能增加食欲,又能生津止渴。然而,每到这时,网络上关于农户给杨梅打膨胀剂、注胶等谣言就纷纷兴起,让人不敢轻易对杨梅“下口”。本期我们整理2017年传播较广的相关谣言并揭示其真相,防止杨梅再次“受伤”。

谣言一:打膨胀剂增大

2017年6月,一条视频在微信朋友圈里广泛传播。视频画面中,浙江省慈溪市横河镇的一位农民正在给杨梅树喷洒所谓的“药剂”,这时画面外传来一名男子的询问:“杨梅好吃还要打药水呀?”该农民答道:“我打的是膨胀剂。膨胀剂打得好,杨梅个头儿就大,价格也就卖得更高。”

真相:浙江省宁波市市场监督管理局

发布辟谣信息称,经民警调查,视频中的农民给杨梅树喷洒的是水,而对白是发布者一人分饰两角,采用方言进行的配音,所述内容与事实严重不符。视频制作者胡某被警方行政拘留7日。

谣言二:注胶压秤

在一段视频中,一名女子把杨梅放在水龙头下反复搓洗、挤压后,手上留下了一些胶状物。女子对着镜头说:“你们看看这些东西,捏都捏不动,是胶,买杨梅时一定要注意。”

真相:上海交通大学农业与生物学院副研究员许文平表示,杨梅果肉中90%以上的成分是水,剩下不到10%的成分中包括膳食纤维、糖酸、蛋白质、花青素等营养物质。杨梅果肉由众多肉柱聚集而成,由于没有果皮包裹,果实非常容易被破坏。因

此,视频里的女子很轻松地就将杨梅搓烂,而剩下的是组织结构被破坏的肉柱,并不是她声称的“胶”。

许文平强调,杨梅果肉由于没有果皮的保护,极不耐储藏,很容易受伤和腐烂。如果给杨梅一个一个注胶,不仅需要投入很高的人力成本,而且杨梅本身也经不起这种“折腾”。

谣言三:浸泡不明液体

新浪微博上的一段视频显示,浙江省台州市的几名果农把成筐的杨梅放入装满液体的大缸里,浸泡几秒钟后捞出沥干,随后将杨梅放入车内运走。

真相:经台州市网警调查,视频属于恶意造谣。视频发布者黄某是一名果农,因别人曝光他给水果用药的行为,影响了他的水果销量,所以产生了报复心理。黄某在网

[影视评弹]

为梦执着

徐浩然

第一次看《你的名字》这部电影的时候还是在电影院,黝黑的房间,重重的人影,恍惚之中只记得男女主角在交错的时空中拯救了众人。后来,我再次回味影片,感受在绚丽的画面之下那流露出的那一份为梦的执着。

生活在大都市东京的男主角,一次醒来发现自己成为了一位生活在乡间小镇的少女,同时女主角也成为了男主角的替身,双方在如梦一般的奇遇之中交流。然而不幸的是,一天,男主角发现他彻底与女主角断开了联系,同时,不论是记忆还是数据,一切有关的东西正在慢慢逝去。原来3年前,一次陨石撞击毁灭了女主角的小镇。一种神秘力量使双方在这种方式下交流并拯救小镇。最终,男女主角不懈努力拯救了小镇的全部人。

这是寻常人可望不可及的人生经历,拥有科幻电影一般的梦幻被柔美的镜头拍出别样的风采。男女主角在短短的几周内便结下深深的情谊,同时,为了一个不可能改变的事实所奔走。尽管两人的拯救之路漫长而艰难,但两人如海浪拍击礁石般坚定不移。前期的幽默与温情,高潮的哀伤与忧愁,虽然男女主角最终忘却了一切,但留下的始终是两颗为梦所执着的心,不败的信念。

在影片的最后,因为时间与规律对记忆的抹杀,人们只记得是一场疏散演习拯救了小镇。而当男女主角再一次相遇之时,男主角问道:“你的名字?”那一刻,他们都已忘却对方,忘却了曾经发生在自己身上的一切,但执着没有消失,当初的努力依然在一起。男主角的眼神中流露的依然是对未来的期盼。日落的霞光穿越未来照耀在对视的双方身上,远处是建设着的城市。阳光终究会冲破黑暗,艳晴前的滂沱也非白费。

“哭过之后仰望的天空,十分的澄澈。”看似平淡的语言,却留下无比的震撼。哭是什么?是人生中的困难;天空是什么?是梦。追梦之旅是艰难的,我们常困于其中而不知所得,然而越有犹豫越被放弃所动摇,还应执着追梦,终有一天在执着之后,我们会看到梦想天空格外蓝。在我们的人生旅途中,我们不可能拥有如此的境遇,也可能没有影片中男主角的执着。但人们为了目标而努力却都是一样的,我们都为过一个积极的人生而活过,为梦执着,正是如此。

征稿启事

本版推出“影视评弹”栏目,主要刊发一些影视观后感文章,文体不限。作品一经刊发,稿酬从优。投稿邮箱:843139638@qq.com;联系电话(短号):18857049280(659280)。

上看到几年前的视频,就将视频下载并配上文字,坑害其他果农。黄某因此被行政拘留7日。

谣言四:小白虫毒似砒霜

消费者食用杨梅前如果用盐水浸泡清洗,往往会有白色的小虫从杨梅中爬出。有人称这些小白虫有毒,吃有小虫的杨梅等于吃砒霜。

真相:浙江医院营养科营养师张伦指出,所谓的小白虫是果蝇的幼虫。在杨梅的传统栽种中有果蝇幼虫是很正常的自然现象,幼虫期的果蝇吃下去对人体没有危害。张伦同时提醒,如果是黑色的虫子从杨梅中爬出,则说明果蝇已经发育成熟,就对人体有危害了,这样的杨梅不可食用。

来源:人民网