

怎样做好头发养护



个人生活习惯与毛发健康状况息息相关,因此,除了洗头发后及时寻求专业诊治,还需要在日常生活中培养护发意识,养成良好的生活习惯,更好地保护头发,辅助减少脱发情况。

掌握正确的洗发护发知识

一周洗几次头发更合适?洗发次数既需要考虑季节特征、生活环境等外部因素,又需要考虑个人发质的特殊性。需要注意,过度清洁会让头皮收到“缺少油脂”的信号,反而会导致头皮出油加重,因此每日洗头次数不宜超过两次,根据个人情况选择适宜的洗发频率。洗完头发之后,要尽量避免用温度过高的吹风机档位直吹,自然晾干更佳。

减少烫发、染发频率

在日常生活中要尽量减少烫发、染发的频率。头发在经历烫染后,毛鳞片会呈树样张开,烫染时所使用的化学药剂也会对头发造成伤害,可能会导致头发干枯、无光泽、缺乏弹性。因此,建议大家尽可能减少烫发、染发,并且在烫染后做好头发护理工作。

调整饮食结构,良好作息

除了日常的洗发护发习惯,个人生活习惯也与脱发情况息息相关。过多摄入高糖、高脂食物容易破坏头皮微循环环境,造成脱发风险增加。因此,我们在日常生活中可以增加粗粮、豆制品、绿色蔬菜类食物的摄入量,避免高脂肪、高糖、高盐食物的过多摄入。

头发是人体健康状况的一面镜子。无论是护发养发还是治疗脱发,都需要长期坚持,想要真正解决脱发问题,需要从药物治疗和日常养护两方面着手,坚持正确规范用药并养成良好的生活习惯,才能缓解脱发困扰,收获健康、茂密秀发。 据京报网

芦笋能放心吃吗



眼下,芦笋正鲜嫩多汁,很多社区团购一波接着一波。然而,不少人发现吃了大量芦笋后尿液有股奇怪的味道。于是有人从网上搜索后自行脑补:芦笋含嘌呤高,是“痛风炸弹”,尿液异味儿说不定和这个有关。那么,这种看似“大聪明”的脑补有没有道理呢?

营养:无愧“蔬菜之王”

芦笋,素有“蔬菜之王”的美誉。目前,我国芦笋种植面积及产量均居世界首位。新鲜芦笋不仅味道独特鲜美,营养也十分丰富。研究显示,芦笋富含多种氨基酸、维生素、矿物质以及不溶性膳食纤维,其中,钾元素、黄酮类化合物(笋尖部分含量高于笋茎)以及谷胱甘肽等抗氧化物质的含量,远高于苦瓜、豆角、白菜等,是一种公认的高纤维、高维生素、低糖、低脂的健康蔬菜。

挑选:鲜不鲜看笋尖

市面上常见的芦笋有绿、白、紫3种颜色,其中绿芦笋产量最高。

绿芦笋与白芦笋相比,光合作用充分,叶绿素、叶酸等含量更多。绿芦笋的黄酮类化合物含量也显著高于白芦笋,大约是白芦笋的14倍。

白芦笋是用普通芦笋遮光培育,整个过程不接触阳光,口感更鲜嫩、清甜,矿物质和维生素E含量比绿芦笋更高。白芦笋只有4至6月两个月的产期,种植过程相对复杂,需要悉心培养,因此价格比绿芦笋高,有“白色的金子”之称。

紫芦笋是新品种,富含花青素,表皮呈紫色,内芯淡绿。紫芦笋含糖量相对高,纤维含量较低,口感清脆爽口,适合生吃。

如何挑选口感鲜嫩的芦笋,营养专家提醒消费者留意以下3点:

看粗细 新鲜芦笋表皮光滑,手感光滑,茎秆较直、较硬且有韧性。水分充足的芦笋上细下粗,如果整体很粗,则说明成熟度高、口感老;若整个根茎都很细,则水分不足。另外,好芦笋横切面形状是圆的,扁平状和突起明显的芦笋,口感次之。

看花苞 新鲜芦笋顶部笋尖花苞鳞片饱满、紧密,无张开或干枯现象,颜色呈绿色或紫色,发黄的则说明已经变老。如果是花苞张开,冒出小芽的,口感可能较粗糙。

看切口 新鲜芦笋底部切口不是很干,也不会木质化。买回家后,用手指轻掐,能掐出痕迹且有少量汁液渗出,用手掰也能轻易掰断。如底部颜色泛白,说明失水较多或已木质化。

食用:难闻的“芦笋尿”咋回事儿

不少人发现,吃了芦笋尿液有怪味儿,这是身体健康或芦笋本身有安全问题吗?

营养专家解释说,尿液异味儿来源于人体消化芦笋时,芦笋酸及其衍生物分解成的一系列硫醇和硫酯类物质,其中甲基硫醇和二甲基硫醚味道最刺鼻。但是,不同人群吃了芦笋后,含硫化合物的产生速度与含量高低不同,而且不同人对含硫化合物气味的敏感度也存在个体差异,所以,尽管所有人吃芦笋都会代谢出上述化学物质,但有人却可能感知不到尿的异味存在。

“芦笋尿”是一种正常的代谢现象,与痛风本身无关。而部分网友的脑补主要与芦笋的嘌呤含量有关。记者检索发现,网上不少科普均称芦笋是蔬菜中

的“嘌呤大王”“痛风炸弹”,每百克芦笋大约含150毫克嘌呤,高尿酸人群食用易尿酸值升高,导致痛风或加重病情。

营养专家分析说,芦笋嘌呤确实相对较高,但同时也含大量维生素、矿物质以及膳食纤维,这些物质有助于体内尿酸的清泄作用,可以抵消嘌呤对尿酸的影响。因此,间歇期或慢性期痛风患者,适量食用芦笋没有问题。

当然,芦笋除了含有嘌呤,还含有较多草酸,所以营养专家建议,芦笋焯水后再烹炒或凉拌,既可以去除部分嘌呤和草酸,还可以缩短烹饪时间,减少营养流失。但也要注意,芦笋丰富的膳食纤维虽能润肠通便,但过量食用却可能导致肠胃不适,所以一天以不超过5根为宜。

贮存:低温冷藏鲜味长

芦笋不耐储存,常温下保存最好不要超过3天。营养专家分析说,芦笋采收后,活跃的嫩芽仍会继续生长,不断消耗糖分、水分和其他营养物质,买回家如不尽早吃完,就会出现汁液流失、口感粗糙的情况。

有研究显示,芦笋在常温下贮藏3天就会严重纤维化,质地变硬。贮藏至第5天时,细菌就会大量繁殖,开始腐败变质。而低温冷藏能显著抑制芦笋呼吸作用,延缓品质劣变进程。

因此储存芦笋注意以下几点:一是新鲜的芦笋最好尽快吃掉,如需保存,不要清洗,用

湿纸巾或吸水纸将芦笋尾部包住,放入保鲜袋或包上保鲜膜,笋尖向上直立放入冰箱冷藏,可以防止水分流失,一般保存一个星期左右没有问题。

有些消费者习惯用纸巾把芦笋包好,然后喷洒些清水冷藏,这种方式也可以保存一个星期左右。不过,采用这种方法时,洒水不能太多,否则芦笋可能由于微生物的作用而变质更快。

如果购买的芦笋量较少,也可以准备个容器装水,将芦笋底部泡在水里,同样也能让芦笋再“鲜”两三天。

据中国消费网

如何选择合规睡眠仪

近年来,随着工作生活节奏加快,出现睡眠问题的人数呈上升趋势,且“睡眠障碍”群体逐渐趋向年轻化。为迎合市场需求,不少商家推出了助眠类产品,其中销售火爆的睡眠仪究竟是高科技还是“智商税”?

对此,相关部门对市场在售的10款主流品牌睡眠仪启动了为期10个月的比较试验。比较试验结果显示,10款睡眠仪样品在电磁辐射等安全性指标测试中均符合国家标准要求。相关部门温馨提示广大消费者:

一、正规的睡眠治疗仪应该具备医疗器械产品注册证,购买时要尽量选择有医疗器械产品注册认证、有完整售后服务体系的助眠产品,并注意留存购买凭证。

二、经颅微电流刺激疗法在医院一般用于治疗抑郁症等精神疾病,包括缓解精神疾病引起的失眠,在选用助眠产品的时候要全面了解产品是否适合自己。

三、目前许多助眠产品还缺乏相关行业的标准规范,产品价格越高并不意味着产品质量就越好,价格越高,越应保持必要的消费理性。预防失眠最好的方式是养成良好的睡眠习惯,如果失眠情况严重,应及时去正规医院接受治疗。

四、产品使用过程中,如出现身体不适或对产品有异议,可以委托相关检测机构对产品进行检测。若证实产品质量有问题,可向有关部门投诉,依法维护消费者自身权益。 据人民网

不良护肤习惯要避免



候只能暂时改善状况,并没有解决皱纹的根本原因,如胶原蛋白流失、自由基损伤、阳光损伤和环境因素。建议选择含有活性成分如视黄醇的产品,否则护肤的好处仅仅是保湿而已。

过度清洁皮肤 过度清洁皮肤会破坏皮肤天然保护层的保湿屏障和微生物组,当有益的天然细菌被清除后,就更容易感染、长痘和皮肤干燥。

过分相信维生素护肤 虽然将维生素C涂抹在皮肤上(例如维生素C精华液)会有所帮助,但维生素B的效果并不那么有效。许多形式的维生素B,如维生素B12只能在小肠中吸收,因此无论保湿霜或精华液中添加多少,都不会产生影响。烟酸(维生素B3)可以影响皮肤的质地和颜色,但皮肤无法吸收。如果想用维生素B来改善皮肤的光泽和外观,可以吃绿叶蔬菜,如菠菜、芦笋、蚕豆和豌豆。 据《泉州晚报》

白天外出认真涂抹防晒霜,可到了夜里,却不知不觉放松下来,随便洗洗就睡,日积月累,皮肤一样容易受伤。如果想让皮肤状态一直在线,要注意避免4种夜间不良护肤习惯。

不洗脸就睡 上床睡觉时没有好好洗脸,这可不是一个好习惯。即使你不化妆,也应该每晚洗脸。因为皮肤在夜间正处于修复和重建阶段,灰尘、烟雾和护肤品等残留物可能会堵塞毛孔,引发痤疮。

保湿霜用不对 脸上皱纹干燥时,涂抹任何类型的保湿剂都有帮助,但许多时

儿童也会血脂异常

我国6至17岁的儿童青少年中,每5名就有1名为血脂异常患儿,比例相当高。

当儿童青少年出现以下症状时,应警惕高血脂症:分层血,呈现“奶油样”血液外观;家族性高胆固醇血症,患儿可出现黄色素瘤、脂性角膜弓、视网膜脂血症、关节炎、肝脾肿大等;谷固醇血症,患儿可出现口形红细胞溶血、巨血小板减少症、暴发性胰腺炎、冠状动脉粥样硬化等。

如果出现上述临床症状,或家族成员有血脂异常或冠心病家族史的儿童,需定期体检筛查空腹血脂。若儿童及父母均有血脂异常,需高度警惕家族遗传性血脂异常疾病,可咨询代谢专科医生,必要时给予基因检查,明确病因,以有效预防原发性冠心病发生。

此外,据《2022儿童血脂异常血症诊治专家共识》提示,9至11岁儿童都应该进行一次脂质筛查。儿童早期血脂的筛查目的是降低成早期早发心血管疾病的风险及严重程度。

饮食和运动是最安全、经济的一种降血脂方式,管住嘴迈开腿之后,很大一部分儿童血脂异常能够改善。此外,还需结合儿童血脂异常病因及年龄给予适当药物治疗。

血脂管理是一项终身事业,最根本的目的是减少冠心病、脑梗等动脉粥样硬化疾病的发生,必须从娃娃抓起。有家族遗传性血脂异常的患儿也不应灰心,尽快有效干预,保持健康的生活方式,在专业医生指导下进行药物治疗,就能够减少并发症的发生。

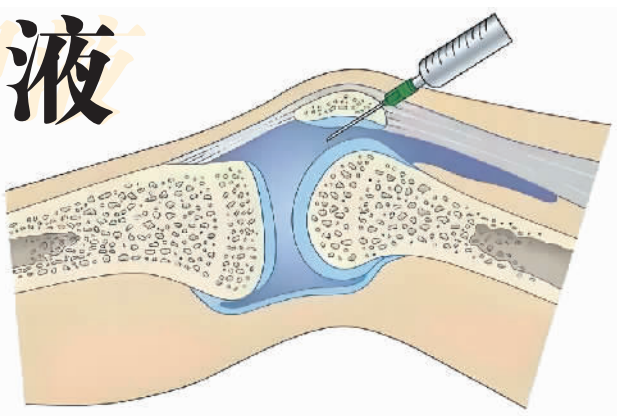
据《文摘报》

有种黑眼圈 病根在鼻子

如果鼻腔长期处于慢性炎症状态,眼周的静脉扩张会导致眶下水肿和发黑,从而出现黑眼圈,临床上称为“过敏性黑眼圈”。尤其是患有过敏性鼻炎的孩子往往同时合并过敏性鼻炎及皮肤湿疹,孩子经常抓揉眼周,会导致眼睛下方皮肤水肿和色素沉着,呈现黑眼圈。

据京工网

膝关节积液 需要抽液吗



膝关节积液是指大量液体聚集于膝关节的关节囊内,通常是由于关节内的滑膜受到刺激或损伤而产生的。这种刺激可以来自于关节炎、创伤、感染等。当滑膜受到刺激时,它会分泌更多的滑液,以润滑和保护关节。当滑液分泌过多或无法正常排出时,就会在关节内积聚,形成膝关节积液。膝关节积液会给患者的生活带来诸多不便,比如导致膝盖肿胀、疼痛,甚至影响患者的行走和活动。如果积液过多,还可能压迫周围的神经和血管,进一步加重症状。膝关节积液是否需要抽液治疗?下面介绍这方面的相关医学科普知识。

抽液治疗的适应证与禁忌证

面对膝关节积液,很多人首先会想到抽液治疗。确实,抽液治疗是一种有效的方法,可以迅速减轻膝盖的肿胀和疼痛。但它并非适用于所有的膝关节积液。

抽液治疗主要适用于积液量较多、症状严重且影响关节功能的患者。通过抽液可以迅速减少关节内的压力,缓解疼痛和肿胀。然而,需要注意的是,抽液治疗并不能根治膝关节积液。在接受抽液治疗后,还需要结合其他治疗方法,比如药物治疗、物理治疗和康复训练等,来全面改善关节状况。

抽液治疗也有一定的禁忌证,如果膝关节局部存在感染或炎症,抽液治疗可能会加重感染或导致炎症扩散。此外,对于有凝血功能障碍的患者,抽液治疗可能会带来一定的风险。因此,在接受抽液治疗前,一定要经过医生详细的评估和检查。所以,膝关节积液的治疗并非一成不变,抽液与否需根据患者的具体情况而定。

抽液治疗的过程及注意事项

抽液治疗听起来有些可怕,但实际上它是一个非常简单且安全的过程。在抽液治疗前,医生会先对患者的膝关节进行评估和检查,确保符合抽液治疗的适应证。然后,医生会对患者的膝盖进行消毒和麻醉,以减少治疗过程中的疼痛和不适。接下来,医生会使用专业的穿刺针进入患者的关节腔,将积液抽出。患者在这个过程中可能会感到有一些不适或轻微疼痛,但通常都在能够承受的范围之内。抽液后,医生会对患者的膝盖进行包扎和固定,防止感染和出血。

接受抽液治疗后,患者需要注意以下几点:首先,要保持膝盖的干燥和清洁,避免感染;其次,要避免剧烈运动和过度劳累,以免加重关节负担;最后,要定期到医院进行复查,确保关节状况的稳定和改善。

非抽液治疗方法

除了抽液治疗外,还有许多其他的治疗方法可以帮助患者缓解膝关节积液的症状,其中最常见的是药物治疗和物理治疗。

药物治疗 药物治疗主要是通过口服或外用药物来缓解疼痛和肿胀。例如,非处方药中的消炎药和止痛药可以有效缓解轻度的膝关节积液症状。在使用药物前,一定要遵从医生的建议和指导,避免滥用药物或不当使用。

物理治疗 物理治疗是通过一些物理手段来改善关节状况。例如,采用热敷、冷敷,可以促进血液循环和淋巴回流,有助于减少膝关节积液和缓解疼痛。按摩、针灸则可以刺激关节周围的穴位和经络,促进气血流通和舒缓肌肉紧张。此外,康复训练也是治疗膝关节积液的重要手段。通过有针对性的关节活动度练习和肌肉力量训练,可以增强关节的灵活性和稳定性,减少膝关节积液的产生和复发。

膝关节积液的预防措施

预防膝关节积液的最佳方法在于积极维护关节健康。要避免关节过度使用或损伤,特别是在进行高强度运动或重体力劳动时。保持关节的温暖和湿润,防止受到寒冷和干燥的刺激也是预防膝关节积液的重要措施。另外,还需提高自身免疫力,保持健康的生活方式、合理饮食、规律锻炼和积极乐观的心态,都有助于减少感染和炎症的风险。最后,定期进行关节检查也不容忽视,它能帮助患者及时发现膝关节积液的先兆症状,及早治疗,从而防止病情恶化和膝关节积液的产生。

据《家庭医生报》

立夏饮食 有哪些讲究



立夏,标志着夏季的正式开始。立夏时节,饮食有哪些讲究?下面我们来讲一讲立夏饮食的注意事项。

立夏的饮食原则

中医强调“食以养身”,立夏时节,人们应选择具有清凉解暑、生津液、健脾胃的食物。比如绿叶蔬菜、豆类、瘦肉等,它们既能提供人体所需的营养,又有助于身体内部的阴阳平衡。同时,要避免过度食用油腻、辛辣等食物,以免加重身体的负担。

在现代营养学角度来看,此时人们的饮食应做出相应调整以适应即将到来的炎天夏季。首先,由于天气逐渐转热,人体的新陈代谢也会加快,因此我们需要适当增加蛋白质和维生素的摄入,以帮助维持机体正常运作和提高免疫力。

其次,随着汗液排出增多,矿物质如钠、钾的流失也增多,补充这些微量元素丰富的食物十分必要。

此外,为了确保充足的水分摄入,每日需至少摄入八杯水。世界卫生组织建议,在保持饮食多样化的同时,注重食物的原生态和少加工,以最大程度保存食物内的天然营养素。总之,科学的饮食习惯不仅有助于身体健康,也是迎接盛夏的最佳准备。

立夏饮食注意事项

在立夏期间,有一些常见的饮食误区需要我们注意。首先,避免食用过于油腻的食物。这是因为立夏时节,人体的新陈代谢会加速,消化功能相对较弱,过多的油腻食物会增加肠

胃的负担,导致消化不良。因此,建议选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果等,以保证营养的均衡摄入。

其次,避免过量食用冷饮。立夏时节,气温逐渐升高,很多人喜欢喝冷饮来降温。然而,过量的冷饮会刺激胃肠道,影响消化功能。因此,建议适量饮用温开水或淡茶,以保持身体的水分平衡。

再次,避免空腹食用水果。一些人喜欢在立夏时节空腹吃水果,认为这样可以清凉解暑。然而,空腹食用水果会导致胃酸分泌过多,刺激胃黏膜,引发胃部不适。因此,建议在饭后适量食用水果,以充分吸收其营养成分。

最后,避免暴饮暴食。立夏时节,人们的食欲可能会增加,但暴饮暴食会给肠胃带来过大的负担,导致消化不良、胃胀等问题。因此,建议控制饮食量,保持规律的饮食习惯,以维护身体健康。

两种立夏美味

首先推荐的是绿豆汤,它以清热去火、解毒利尿而闻名。制作时,将提前浸泡好的绿豆放入锅中,加入适量的清水,大火煮沸后转小火慢炖直至绿豆熟透,再依个人口味加入少许冰糖即可。

此外,还有凉拌黄瓜,这道菜简单易做且清爽开胃。只需将新鲜黄瓜清洗干净,切成丝或片,拌入蒜末、醋和少量盐,就能品尝到夏日里的一份清凉。 宁继艳(据《生命时报》)