

怎样预防和改善脱发

春天本是万物生发的季节,可为何头发掉得更多了?又该怎样预防和改善脱发呢?

一到春天就脱发? 春天不背这个锅!

并不是因为季节改变,而是多种因素共同导致的。当毛发生长周期发生改变,毛囊进入休眠状态,脱发数量便会增多,这通常叫做“休止期脱发”。如果恰逢春天是休止期,便会有较多头发脱落,“一到春天就脱发严重”,引起休止期脱发的原因,多发生在脱发前的3个月,因此,如果春天脱发,可以往3个月前,也就是冬天找找原因。

1. 年末事情繁杂,紧张焦虑或生活不规律;
2. 冬季易患感冒、发烧等疾病;
3. 营养缺乏,尤其是维生素D等微量元素补充不足。

你脱发吗? “四步自测法”带你判断

多掉几根头发。就是脱发了吗?该如何区分脱发和正常掉发呢?“四步自测法”了解一下,

简单总结就是“一看二测三数四拉”。

看 头发是否有稀疏区域,是否



有秃发斑。

测 四指并拢放于额头,看发际线是否有升高;将头发中分,看头顶的发缝宽度是否有变化。

数 一般情况下,正常毛发每天的脱落数量在100根以内,如果连续几个礼拜,毛发的脱落数量超过100根,则需引起重视。

拉 用两根手指轻轻捏住30~50

根左右的头发,轻轻拉拽,如果有超过10%的毛发脱落,那就有些异常了。

拯救“发际线” 科学应对脱发

日常生活中如何预防和改善脱发?专家建议,规律作息,避免熬夜;

放松心态,及时疏解压力;保证营养均衡。

此外,女性脱发增多,有一种原因是经期失血导致的缺铁,应注意补充含铁量较多的食物,如动物肝脏、动物血液、红肉、蛋黄、牛奶等。需要注意的是菠菜含铁量并不多还会影响铁的吸收。

□ CCTV-1《生活圈》

为什么咽喉会不适

▲ 为什么咽喉会不适?

首先,我们要搞清楚的是,咽喉为什么会不适?咽喉这个部位,其实是咽(咽头)和喉(喉头)两个部位的合称,口腔鼻腔之后,食管以上的空腔处为咽;喉腔内近气管上端处为喉。

简单地说,咽喉部位就是连接着口腔和气管、食管的那个部位。按理说这个部位一般情况下不会出现什么问题,但是如果咽喉部位有了微生物感染等引发炎症,或者由于人体摄入水太少,这种情况下,咽喉部位就会出现一些不适。

▲ 如何缓解咽喉不适?

相信很多人对缓解咽喉不适十分熟悉,最好的办法就是咽一口唾沫,这样咽喉马上就舒适很多,这又是为什么呢?

其实这不得不提到我们口腔的一个重要的液体:唾液。唾液是一种由唾液腺分泌的液体,口腔中分布着多个唾液腺,比如唇、颊、舌、腭等地方均可分泌唾液。正常情况下,唾液是自然分泌的,有80%左右的成分是水,剩下的是一些消化物质如淀粉酶,除此以外还有一些黏蛋白和溶菌酶和免疫球蛋白等,这些物质本身具有一定的杀菌作用,可以帮助我们清理口腔中的有害病菌。

当然,唾液主要的作用还是保持口腔的湿润,避免黏膜太过干燥而失去了对人体的保护作用。而我们咽喉不适的时候,咽一口含水量丰富的唾沫,自然可以湿润咽喉,从而缓解不适。

▲ 如何让唾液分泌?

如何让唾液分泌?两个字:刺

激。其实,正常情况下,唾液是缓慢分泌的,但是当唾液腺受到了刺激后,就会迅速分泌,典型的就是人在进食的时候,唾液会大量分泌。这也是我们人体消化的第一步,口腔咀嚼的物理消化加上唾液淀粉酶的化学消化。

不过一旦不进食,缺少了刺激,唾液分泌就会减少。而有些人由于摄入水太少或者本身健康状况,导致唾液分泌太少,于是就出现了口腔咽喉干燥的情况。

▲ 润喉糖是什么机制呢?

在没有进食的时候,润喉糖的作用就发挥了。润喉糖的核心成分大多是常见的一些草本成分,即使对于不认可草本效果的人,也没关系,因为在服用的时候,本身就相当于进食了,自然刺激了口腔唾液

分泌。

除此以外,根据润喉糖的辅料成分一般可以分为有糖和无糖,也有纯粹的无糖类型。大家可以根据自身需求去药店选择需要的润喉产品。

本质上,润喉糖就是一种进食行为,通过刺激唾液腺,产生唾液分泌,从而可以湿润咽喉。湿润咽喉的同时,唾液本身含有黏蛋白、黏多糖和一些免疫蛋白,会产生杀菌效果,也可以一定程度缓解咽喉部的炎症。

其实总体上来看,咽喉干燥本身应该是和摄入水较少有关,水摄入少了,唾液分泌本身也自然受到了一定的限制。因此,为了减少咽喉不适,各位还是来一句直男标配:请多喝水。

□ 科普中国

慧语人生

人生大悟 靠琢磨

□ 黄企生

有位战友曾送我一副对联,其中一句是“人生大悟靠琢磨”,很耐人寻味,我把它挂在家里显眼的地方,每天进出都要看几次,有时停在那里,细细品嚼琢磨,的确一看一味道,百看味不同。最近开始研究“琢磨”两字,联系自己从旭日东升,到了夕阳西下,琢磨这一过程,再领悟个中之义,有许多感想。

琢磨自己就是要正确认识自己,经常解剖自己,知道自己的优劣长短,摆正自己的位置,扬长避短,实现自己的最大价值。老子有言“知人者智,知己者明”。古今中外那些出类拔萃的人物,无一例外都是能正确认识自己,冷静琢磨自己,不断研究自己,从而充分发挥主观能动性,最终做出一番事业,引导他人,福利社会。

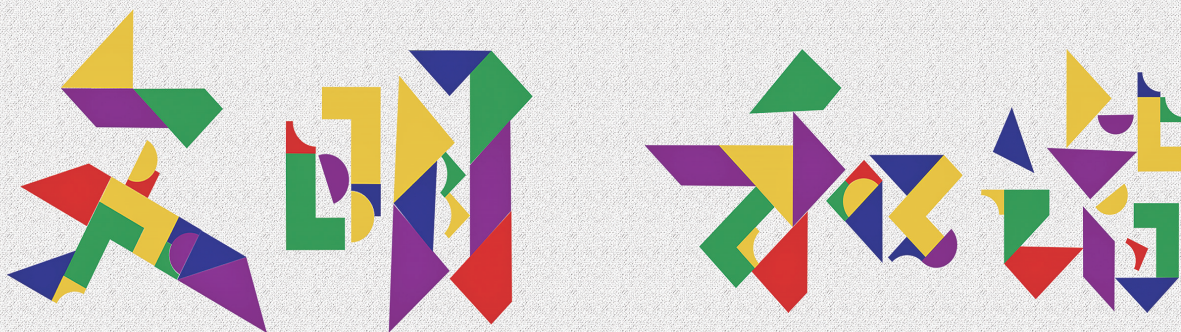
琢磨自己是认识自己的升级版,要想琢磨出名堂,就不能讳疾忌医,不能遮丑护短,要有刮骨疗毒的狠劲。鲁迅不仅批判别人毫不留情,刀刀见血,还善于解剖自己,直面自己的缺点和陋习。毛泽东说过,在善于解剖自己这一点上他与鲁迅的心是相通的。人生在世,既有顺风顺水、过五关斩六将的大好光阴,也有秦琼卖马、关羽败走麦城的落难时节,最需要琢磨的就是自己失意的原因和教训,认清自己的性格弱点和能力短板,从而做大做强自己,鲁迅和毛泽东都做到了这一点,因而能多次走出逆境,走出阴暗,步上平坦,赶上光明。

琢磨自己就是要精准地知道自己能吃什么饭,能挑多重担子。要给自己角色准确定位,知道自己的品行才学,不高估、不虚荣、不掺假,不坐自己坐不下的交椅,而是干好自己该干也能干好的事情。恩格斯很伟大,但他清楚“马克思是天才,我们至多是帮手”,心悦诚服地推崇马克思是“第一小提琴手”,自己心甘情愿地居于之后的位置。反之,“初唐四杰”里的杨炯,就过于高看自己,认为“王杨卢骆”的排序不公平,自己被排后很委屈。发牢骚说“愧在卢前耻居王后”。其实,不仅当时,就是后人,也都能看出他和王勃的差距。

琢磨自己,恰如其分地评估自己的作用和贡献,切忌盲目自大狂妄,揽功推过,把成绩都归于自己,把问题都推给别人。项羽兵败垓下时,哀叹“力拔山兮气盖世,时不利兮骓不逝”,不知反省,不检讨失误,反说这是老天不公平,不给条件,如此心态,就是再给他多少次机会,也照样是失败。拿破仑过阿尔卑斯山时,大言不惭地说“我比阿尔卑斯山还要高”,鲁迅讽刺道:“这何等英伟,然而不要忘记他后面跟着许多兵;倘没有兵,那只有被山那面的敌人捉住或者赶回。”

琢磨自己,这其中的学问很大,也是个终生课题。这个课题做好了,虽不能大红大紫,功成名就,但可以少犯错误,少走弯路,这其实也就接近了成功。经常认真地对照先人,用其经历、知识等作为警示牌,真正得到入心入骨的感悟。通过琢磨的积累,感悟会越来越丰富、越全面。人生琢磨靠大悟,大悟人生必琢磨。

社会主义核心价值观 文明 和谐



崇明益智图是清末崇明人童叶庚发明的一种拼图(字)智力游戏。童叶庚根据七巧板进行创作,在方寸之间,用精确的数学比例,切割出15块各种几何形状的图板。

