

鱼哭了,水知道;古人脱发,诗知道……
 多听医生话,才能留住你的发

“我的头发在地上、梳子上、衣服上,就是不在自己头上。”
 “夏天的风我永远记得,清清楚楚地说我秃了。”
 “小时候总想把头发梳成大人模样,长大后才发现大人根本没多少头发。”
 脱发对很多人来说,都是对颜值的“毁灭性打击”。
 5月28日是“全国爱发日”,中国健康促进与教育协会曾做过的一项调查显示,我国脱发人群呈现普遍化、低龄化和认知低的特点。据不完全统计,我国脱发人群已超2.5亿,其中女性占36%,男性占64%。脱发人群中80后、90后占70%

以上。
 在工作学习、家庭琐事、车贷房贷等一系列压力下,对现代人而言,“脱发”比“脱单”更令人焦虑。
 其实,历史上不少著名诗人也有脱发的烦恼。
 教科书里的“老熟人”杜甫那句“白头搔更短,浑欲不胜簪。”说的就是杜大诗人头发少到连簪子都戴不上了。
 大诗人白居易的发量也没好到哪去,为此他还专门写了一首诗:“乃至头上发,经年方一沐。沐稀发苦落,一沐仍半秃。”为了避免脱发,白居易很久才洗一次头,但还是一洗头就掉一大把头发。

更夸张的是苏轼,他的头发已经少到可以数得过来了。他诗词里写道:“晚凉沐浴罢,衰发稀可数。”
 大诗人陆游就比较前卫,早在宋朝,他就想到了植发的技术。一如其诗中所云:“壮心已与年俱逝,脱发应无术可栽。”
 除了杜甫、白居易、陆游、苏轼,脱发的还有他……脱发困扰了人们很久,难道我们就束手无策了吗?专家说:年轻人,饮食规律健康,尽量避免熬夜,保持心情愉悦。
 多听医生话,才能留住你的发!
 据人民网

孕期吸烟:新生儿患病添风险



英国布里斯托尔大学5月27日发布的一项研究说,女性在怀孕期间吸烟可能会增加所生孩子患先天性心脏病的风险。
 该校学者领衔的国际团队对欧洲多个国家超过23万个家庭的相关生育和健康数据进行了详细分析。研究人员对比评估了母亲的身体质量指数、吸烟、酒精摄入量等因素对后代在先天性心脏病风险方面的影响。相关成果已刊登在《美国心脏病协会杂志》上。
 研究结果显示,孕期吸烟的女性所生的孩子更可能患先天性心脏病。研究同时发现,女性如果在怀孕初期体重过高甚至患肥

胖症,或者怀孕期间饮酒,可能不是导致后代患先天性心脏病的原因。
 研究人员建议女性在生育年龄不应该吸烟,且无论是母亲还是父亲,在孕前或怀孕期间都有必要保持健康的体重且限制酒精摄入量。
 负责监督这一研究的布里斯托尔大学教授德博拉·劳勒说,这项研究结果进一步表明,全球范围内需要为戒烟提供更多支持。未来如果能了解孕期吸烟增加孩子患先天性心脏病风险的具体机制,将有助于开发预防这一疾病的新方法。
 据新华社

颈椎发“信号”,知否?

很多人认为,患了颈椎病一定会肩颈疼痛。其实不然,下面这些症状,虽然“不疼”但可能预示更严重的问题:
 1.走路迈出第一步有些吃力;
 2.走路时有“踩棉花感”;
 3.在写字、扣扣子、系鞋带、持筷子等手部精细操作上有困难,动作笨拙;
 4.有客观感觉障碍(对刺激的感觉衰退);
 5.拿东西的时候容易拿不稳、掉落。
 若是出现以上任意一条症状,就应该到医院进行诊查。不要讳疾忌医,充分了解自身情况是非常重要的。毕竟,即使

再严重的颈椎疾病,也是从轻微的症状慢慢发展的。当疾病侵袭时,早一点识别这些信号,才能避免更大伤害。
 颈椎养护应该这么做
 由于颈椎病是日常一些不良习惯,导致颈椎超负荷的承重,日积月累,反复的劳损,最终发展而成的,所以颈椎的日常养护是延缓和预防颈椎病的关键。
 挺腰端坐。挺腰端坐的状态下,脊柱处于直立状态,最契合脊柱的生理状态,对脊柱的损害能够减少到最低。
 同时,挺腰端坐的坐姿也能让你的脊柱肌肉变得协调起来,有效地保护颈椎。

防寒保暖。做好防寒保暖的工作,能够让颈椎免受风寒湿所侵袭。佩戴围巾、穿高领衣服等都能够对颈椎起到保暖作用。
 同时,大家还可以通过热敷的方法祛除风湿、通经活络,改善局部血液循环。
 量身配枕。枕头在颈椎的日常养护和颈椎病的康复中扮演了十分重要的角色:承托头颈部,维持颈椎曲度,保持颈椎的稳定性,让颈部的肌肉、韧带、椎间盘还有小关节等及时得到休息。在枕头的选用上,是没有统一的标准。每个人的颈椎所适用的枕头是不一样的,最好也征求专业医生意见挑选个性化枕头。
 据人民网



图片新闻

5月28日,外籍人士在上海中医药大学体验、观摩中医针灸。当日,上海中医药大学举办外籍人士中医体验校园开放日活动,来自日本、韩国、法国、瑞士、德国等国家和地区的约百名在沪外籍人士走进校园,体验感受中医药和中国文化的独特魅力。
 新华社发

白卫生纸
黄卫生纸
到底哪个好

不知道从什么时候起,打着“纯天然”旗号的黄卫生纸受到不少人的追捧。黄卫生纸真的比白卫生纸更安全、卫生吗?卫生纸到底是买白的还是黄的好?这就为大家揭开谜底。

黄卫生纸为何能保持“本色”?

纸的颜色受原材料的影响很大。白卫生纸大多数是由木纤维制成,而黄卫生纸的原材料则多数是竹纤维,所以就造成了它们颜色的差别。
 两种卫生纸颜色的不同,还在于它们制作工艺的差别。白卫生纸和黄卫生纸的制作工序大致相同,唯一的区别就是黄卫生纸少了漂白这道工序。因此,人们往往认为没有加漂白剂的黄卫生纸要比白卫生纸更加健康。

黄卫生纸真的纯天然吗?

虽然大部分的黄卫生纸没有添加漂白剂,但它们也并非纯天然。未经过漂白的纸浆含有较多的杂质,生产出来的卫生纸质感更粗糙。有些商家为了增强质感,会添加一些化学物质对卫生纸进行软化。
 需要注意的是,有些黑心商家为了迎合人们追求天然、绿色的心理,会将白卫生纸染成黄卫生纸进行二次销售。所以大家在购买黄卫生纸时,一定要小心谨慎,千万不要被不良商家给骗了!

婴儿不要使用黄卫生纸

黄卫生纸的质地粗糙,手感也较硬。婴儿的皮肤十分娇嫩,用黄卫生纸擦拭时如果不注意力度,很可能会带来不适感。如果宝妈们要为自己的宝宝挑选卫生纸,更推荐质量过关的白卫生纸哦~

太白的卫生纸不会致癌

人们常常会在网上看到使用太白的纸巾会致癌的传言,其实这样的话是没有科学根据的。因为漂白时使用的含氯化合物,在后面的工序中会被反复清洗,最后残留在卫生纸中的微量化合物并不足以对人体造成危害。因此,只要是符合国家标准的卫生纸,不论是白色还是黄色,大家都可以放心使用。

相关链接:卫生纸怎么挑

- 1.触摸法**
摸手感是最简单粗暴的判断方法。一般好的卫生纸摸起来比较柔软细腻,而差的卫生纸手感则比较粗糙,上面还会有一些不规则的纹路。
- 2.拉扯法**
质量好的卫生纸柔韧性较强,需要用较大的力气才能扯开。如果卫生纸很容易扯开,而且还掉渣,就说明它的质量不过关。
- 3.手机观察法**
打开手机电筒,把卫生纸放在电筒上观察卫生纸的色泽均匀度。劣质的卫生纸色泽通常不够均匀,因为里面含有许多漂白粉和杂质。
- 4.泡水法**
准备一杯水,取一张卫生纸泡到水里,浸湿之后用筷子搅拌。如果卫生纸不易被搅碎,就说明它的质量较好,反之则质量较差。
- 5.燃烧法**
用打火机点燃卫生纸,烧完之后观察灰的颜色。如果灰是黑色的,就说明卫生纸的质量不好,不是原浆纸巾。

据新华网