



年轻人脱发 原因有6个

医生支招多梳头，借运动解压

网购数据调查显示，90后已经成为我国脱发的“主力军”，在网购生发产品的人群中，有40%是90后。分析指出，睡得晚、吃得辣、爱染发这三个生活习惯是祸根之一。此外，季节、遗传和精神压力大等也是脱发的原因。

如何判断
捏住发根捋三次，掉6根以上就“危险”

为什么会脱发？西医认为，脱发主要跟激素有关。雄性激素刺激毛囊萎缩，头发开始角质体化并进入休止期，再加上缺乏养分，就会逐渐脱落。

一般来说，每个人大概有10万根的头发生长，这些头发每天都在更替，所以掉头发也无需过于担心，这是正常的。只有当掉发数量过大，即超过100根时，才属于脱发的范畴。

那是否要每天数一数自己掉下来的头发，才知道算不算脱发？对此，专家曾给出一个判断法：用手指捏住头发根部（50根左右），朝外捋，捋三次，如果每次掉落的头发超过6根，就有可能脱发了。

六个原因
季节：脱发跟季节也有关。有些人会发现，一到秋天，掉发就特别明显，这主要有两方面原因：秋天天气干燥，毛发干枯易脱落；夏天人体消耗大、睡眠少，营养跟不上，秋天就会出现脱发。

遗传：脱发也是有遗传性的，一般男性呈显性遗传，女性呈隐性遗传。男性型脱发具有一定的家族聚集性，表现出多基因遗传倾向。遗传因素是男性脱发的主要原因。而脂溢性脱发多出现在男性身上。这类人一般都拥有脱发基

因，所以有些年轻时头顶和前额就已出现脱发。

熬夜：研究表明脱发与睡眠时间的长短无明显关系，但可能与睡眠质量有关。晚上入睡时间的早晚与脱发有关，经常熬夜加班入睡较晚的人容易脱发。长期的紧张、焦虑、疲劳使睡眠质量更差，也可加重脱发。人在熬夜时精神状况不佳，有些器官只能靠雄性激素给大脑回血，雄性激素分泌得越多，脱发自然越严重。

精神压力大：精神因素跟健康息息相关，一旦压力过大，身体就会出现各种问题，如内分泌失调、免疫力低下、食欲不振，最终引发脱发。

烫染头发：染发剂中都含有有害化学物质，这些对我们头发和毛囊都会造成损伤。

吃刺激食物：过多食用葱、姜、蒜、辣椒等刺激食物，也会影响皮脂腺分泌，从而引起脱发。

医生支招

多梳头、借运动解压

首先要多梳头。平时要注意保护头发，少用吹风机，对待头发要温柔，切不可大力揉搓；睡前可用梳子梳头30下，可促进头皮血液循环，促进生发。

饮食调养上，多吃黑芝麻、花生、红枣等养血润燥的食物，此外，还要适当补充维生素和蛋白质。

压力越大，脱发就越严重。因此要学会疏散压力，可通过运动、散步、深呼吸来解压。此外还要保证充足的睡眠。中医认为：“发为血之余，血亏则发枯”，经常熬夜的伤肝，而肝脏主要是藏血的。所以少熬夜是保证气血充足的基础。

(据新华网)



根据冰箱内温度储存食物

夏天气温不断升高，为了防止食物变质，不少家庭将各种各样的食物都塞进了冰箱。我们应该如何正确使用冰箱呢？

一般情况下，冰箱门处的温度较高，后壁处的温度较低，冷藏区的上层较暖，下层较冷，保鲜盒内的温度最低。根据冰箱内的温度，可以这样储存各类食物：

冷藏区的上层可以存放苹果、梨等水果，而且要用保鲜袋装好，以免因温度过低而变坏。冷藏区的下层则适于存放剩饭剩

菜等，因为剩饭剩菜容易滋生细菌，适合存放在温度较低的环境内。需要注意的是，存放剩饭剩菜时一定要覆盖保鲜膜，还要注意生熟分离。保鲜盒置于冷藏区的最低部，湿度最大，比较适合存放蔬菜，如绿叶蔬菜、辣椒和西蓝花等。

一般来说，冷冻食物的时间最好不要超过两个月，解冻后的食品不要再冷冻。最后提醒一下，冰箱用久了会滋生细菌，应定期清洗冰箱。

(本报综合)

当心“吃”出寄生虫病

进入夏季，感染寄生虫病例明显增多，医生提醒市民注意防范



被称为“生命中枢”的脑干里，竟然会长着一条长达30厘米的虫子；人体的肝脏里，暗藏着200多条华支睾吸虫；还有胆道、肠道，甚至眼睛等等，人体的多个器官，都曾为寄生虫寄居的痕迹。

每到夏季，各大医院收治的因感染寄生虫发病的病例明显增多。专家表示，这与人们夏季爱吃生冷食物相关。

连日来，记者搜集了各医院近期收治的几个典型病例，提醒市民在日常生活中注意防范寄生虫感染。

■专家点评

不健康的饮食习惯是感染寄生虫的主要原因

寄居人体的寄生虫常见的有蛔虫、蛲虫、肝吸虫、肺吸虫、猪带绦虫、牛带绦虫、肝包虫等。感染寄生虫的原因主要是吃了含有虫卵的不卫生食物，吃了生的鱼、虾、蟹或醉虾等，或是吃了未熟的猪、牛、羊肉等。此外，用动物的皮敷伤口，甚至吃蛔虫减肥等，都可能引起寄生虫感染。

专家介绍，以华支睾吸虫为例，被其污染的淡水鱼、虾等未经煮熟食用后，囊蚴在人体内发育成幼虫，循胆汁逆流而行，或者经血管、穿过肠壁即可到达肝胆管内。这种病早期可以没有任何症状，严重时则可引发腹痛、黄疸、炎症反应，甚至胆管细胞癌变。专家提醒，避免华支睾吸虫病的关键是阻断传染源，不要生吃淡水鱼，尤其是池塘、河渠等容易遭受污染的水域生长的淡水鱼、虾。

爱美的女性朋友也请注意，蛔虫减肥法是将蛔虫卵通过胶囊的方式服进人体，蛔虫在人体内生长发育，不断消耗人体的营养，从而达到减肥的效果。但这种减肥方法非常危险，蛔虫若是进入了身体的其他部位，会引起各种各样的严重疾病。如蛔虫幼虫进入肺泡可引起发热、哮喘、荨麻疹等；一些有钻孔特性的蛔虫，受到药物、湿度或其他因素刺激时会钻入胆道、肠道、阑尾甚至喉部等，严重者可能导致病人死亡。

专家们提醒，预防寄生虫感染，要做到勤洗手，特别是饭前便后要洗手；瓜果最好削皮；不吃生的河鲜（包括醉虾）；不吃生肉；不吃病猪肉（米猪肉）；尽量不吃野生动物；到卫生条件不佳的地方出差或旅游要特别注意饮食卫生，必要时可服用驱虫药。

(据红网)

脑干里长着30厘米长虫子，或因常年喝生水

来自江西吉安的王新军（文中患者均为化名）今年56岁，大概半年前开始，其左侧面部僵硬、双侧肢体麻木，看东西总觉得有重影。

在医院排除了颅内炎性病变等疾病后，医生怀疑王新军感染了寄生虫。之后，医生为他进行了脑脊液寄生虫全套检查，显示裂头蚴强阳性。进一步检查显示，在王新军的脑干位置，可清晰地看到一条活动的长虫，从额叶至脑干，还可清晰地看到虫道。

医生为王新军实施手术，从其脑后正中位置入路，在显微镜下为其捉虫。大约15分钟后，医生从其脑干部位拉出一条长约30厘米的活虫。

据王新军介绍，他自幼有喝生水的习惯，也常常会在山里、河里抓些野味来吃。

爱吃生鱼片，老汉肝内长出200多条华支睾吸虫

64岁的唐栋是永州市祁阳县人，他从幼年起就爱吃生鱼片，胃口好的时候一次能吃下1.5公斤。然而，他没有料到，在他家乡盛行的这一饮食习惯，让他的肝内长出200多条华支睾吸虫。

不久前，唐栋因为上腹部疼痛，住进医院进行治疗。B超结果显示，他的肝内胆管有阴影，被怀疑是寄生虫。后来的手术证实了这个判断，医生在他肝内胆管里发现了200多条寄生虫，并且还在蠕动。根据外形，可以确定为华支睾吸虫。

吃蛔虫减肥，女白领患有胆道蛔虫病

32岁的祝霞是一名公司女白领，较有才华的她至今未交男朋友，工作上也不是太顺心，祝霞把这些归咎于自己形体肥胖。半年前，她听说有一种“蛔虫减肥法”，可以让人很快地瘦下来。于是她痛下决心，托朋友买回蛔虫卵并按说明开始服用。

半个月前，祝霞出现腹痛、恶心、呕吐、寒颤、间断发热等症状，在家人的陪同下，她来到医院就诊。医生接诊后，详细询问患者病史，为其安排血液检查及腹部B超，结果发现祝霞患有胆道蛔虫及肠道蛔虫病，需要接受手术治疗。

做好几个动作 健康入睡

美国国家睡眠障碍协会的一项数据统计显示，在65岁以上人群中，以失眠为主的睡眠障碍占半数以上。然而，在人的一生中，有近三分之一的时间是在睡梦中度过的，可以说睡眠的质量影响着生命的质量。想要睡得香甜、睡得健康，就要特别注意在睡前做一些准备。

梳头调节经络

中医理论认为，头为脑之舍，是机体的“精明之府”，连通全身经络。适当刺激头部穴位，有利于改善大脑功能，调节全身经络，达到防病养生的目的。

患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的病人，更应该坚持梳头，通过梳子刺激头部穴位，可以平肝息风、开窍宁神，对疾病起到辅助治疗作用。

梳头可用梳子，也可直接用手指代替梳子。五指成梳时，双手十指自额上发际开始由前向后梳头发至颈后发际，边梳边揉搓头皮，动作缓慢柔和，每次10分钟左右。

泡脚驱寒解乏

尽管双脚是人体中离心脏最远的部位，但在中医看来，却可以看作是人的第二颗心脏。足底分布着60多个穴位，对血液回流尤其是下半身的影响很大。睡前用热水泡泡脚，既解乏，又可以改善局部血液循环，驱除寒冷。

泡脚的最佳水温在50℃以下，要求热而不烫，感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。时间最好控制在15—20分钟。时间过长，双脚的

局部血液循环长时间过快，体内血液也会更多地流向下肢，会造成心血管超负荷。

另外，饭后半小时内不宜泡脚，它会影响胃部血液的供给，长期下来会使人营养不良。泡脚后不能马上睡觉。趁着双脚发热的时候揉揉脚底，及时穿好袜子保暖，待全身热度缓缓降低后再入睡效果最好。

伸懒腰促气血

常言道：“筋长一寸，延寿十年”，而大多数老年人的筋腱相当僵硬，在睡前拉伸有助于疏通经络，促进气血运行，起到强身健体的作用。其中，伸懒腰就是最简单实用的。民间有句谚语说，“常伸懒腰乃古训，消疲养血又养心”。

伸懒腰时要使身体尽量舒展，四肢要伸直，全身肌肉都要用力。伸展时，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛地下来，尽量呼气，这样锻炼的效果会更好。

推腹开胃健脾

推腹法就是通过简单的手法，清扫经络垃圾，从而达到疏肝理气、开胃健脾、补肾养心的目的，这对于缓解因情绪病引起的发胖效果十分有用。

睡前推腹本身就可以减少腹部和下半身脂肪，因为推腹可以把新鲜气血带到腹部和下半身，经络通了，还能达到降脂减肥的效果。

推腹最好是躺在床上，先用双手握拳（用掌跟也可以），从胸的正中央往肚脐眼下方推过去，只有这一个方向，



不要逆推。

在推的过程中力度要适中，并同时感觉腹部有无异样，如此推上10—20次。

散步帮助消化

睡前不宜进行剧烈运动，但睡前散步这种温和适中的运动方式，不失为一种健康的养生方式。它既能促进肠道蠕动，帮助消化吸收；还能活络筋骨，促进血液循环。

建议将散步选在饭后2小时进行，这样在睡觉前，大脑皮层不会因运动处在兴奋状态，而影响睡眠，反而会因此

感到轻微的疲惫感，提高睡眠质量。

喝杯水控血糖

养成睡前饮水的习惯可以降低血糖度，维持血流顺畅，在一定程度上防止血栓的形成。另外，熟睡时由于出汗身体内水分丢失，造成血液中的水分减少，血液的黏稠度会变得很高。

因此，睡前即使不渴也最好喝一小杯水，而这杯水以白开水为最佳。建议心血管病人在床头放一杯水，夜里醒来时还可以抿一口。对于糖尿病患者来说，保持一定的水分还有利于控制血糖。

(据新华网)

这些习惯最伤眼

长时间近距离用眼 用眼距离和时间的把握失度是大部分人戴上眼镜的原因。无论是越来越多的孩子成为近视眼，还是被视疲劳、干眼症困扰的中青年人，其共同特点就是用眼过度。眼睛长期超负荷工作，很容易引起疲劳，出现视力模糊、干涩痒痒等症状。用眼过程中，不正确的坐姿、长时间戴隐形眼镜，走路、乘车时看电子设备，都会加剧这些不良反应。

乱点眼药水 眼药水不是随便点的。工作久了眼睛酸胀、眼

睛发炎又红又痒……只要眼睛不适，不少人就向眼药水“求救”。其实，这样做反而有损健康。目前大多数眼药水中含有防腐剂，长期使用不但伤眼角膜，还可能因不对症造成严重后果。

用眼卫生习惯差 很多人从小就注意用眼卫生。眼睛不舒服时，习惯用手揉一揉。殊不知，一双未洗的手可能藏有几十万个细菌，从而引起各种眼病，如红眼病、沙眼等。

(本报综合)

巧用茶叶包

茶叶包泡过茶之后，直接丢掉，非常可惜，其实茶叶包还有以下几个妙用：

去除异味 冰箱用久了，难免会产生一些难闻的异味，把茶叶包放进去，可以达到去除异味的效果。

清洁餐具油脂 餐具沾有太多油脂时，很难清洗干净，可以把餐具放进水槽，再放上几个茶

包，泡一段时间再洗，油脂会很快清洗干净。

缓解蚊虫叮咬 如果皮肤被太阳晒得有些红肿，或蚊虫叮咬、起湿疹、发痒，可以将泡过的茶叶包湿敷在皮肤上，缓解不适症状。

驱赶老鼠 有老鼠经常出没的地方，把茶包放到角落中，可以驱赶老鼠。

(本报综合)