



头屑厚查免疫 脱发多调激素

身体不好,头发会报警

提到头发,多数人首先关注的恐怕是发型是否美观。事实上,头发跟指甲、皮肤一样,也是我们身体的延续,美国“大自然母亲”网站8月15日刊文提醒,头发的变化也能暗示一些疾病征兆。

光泽变差可能甲减。如果原本厚密、润泽的头发变得又细又软、失去光泽,首先可以看看,生活中是否接触了可能损伤头发的物质,比如经常到用次氯酸消毒的泳池里游泳、染发烫发等。排除了这些因素之后,头发光泽差可能提示甲状腺功能低下,身体代谢速度减慢。如果同时伴有突然体重增加、不明原因的疲劳、怕冷等,就更要警惕甲状腺功能减退了,建议及时检测甲状腺功能。

大量头屑免疫受损。正常的头皮屑,很容易通过使用去屑洗发水、勤洗发等日常保养方法去除。但是,如果头屑变厚、变硬,像脱落的皮肤一样堆积成层,则要当心是否有免疫系统疾病。比如银屑病(俗称“牛皮癣”),它会使表层皮肤增生活跃,加速脱落。此外,多发性硬化症、克罗恩氏病等自身免疫性疾病,也会出现类似问题。

脱发严重压力太大。普通人每天大约掉100~300根毛发,这种脱落并不会导致头发变薄。但是,如果头发明显变稀薄,或者出现成块的大把脱落,则应引起重视。压力过大是最常见的脱发原因,比如遭遇失业、婚姻危机等。此外,多囊卵巢综合征、垂体瘤等可能导致激素失衡的疾病,服用某些药物(如避孕药、抗抑郁药等),也可能引起脱发。

头发变脆营养不良。头发干燥、变脆,或者分叉严重、一碰就断,也是需要重视的健康信号。由于头发主要由角质蛋白组成,这很可能意味着你的身体没有摄入足够的蛋白质或营养成分流失过度,需要及时补充营养。此外,缺乏某些维生素、甲状腺功能减退、肾功能不全等,也可能导致头发营养不足,变得脆弱易损。严重时,最好找医生咨询一下。

(代玉珊)

“饭后百步走,活到九十九”这句流传久远的俗语是被人们广泛接受的养生观,但饭后怎么走才健康,可是大有讲究。

北京中医药大学东直门医院推拿科副主任医师王永学告诉记者,中医有“以动助脾”的养生观念,饭后散步有助于加强脾胃功能、促进消化。但“饭后”并非指吃完饭立刻就开散步,而是要休息至少10分钟再进行,若吃得过饱则需适当延长休息时间,并且饭后半小时内不能做剧烈运动。

著名医学家孙思邈在其所著的《千金翼方》中记载:“平日点心饭后,出门庭行五六十步,中食后,行一二百步,缓缓行,勿令气急。”王永学提醒大家,这句话中需要注意的是“缓行,勿令

饭后慢走健脾胃

气急”这几个字,也就是说餐后散步一定要慢走,不能着急。饭后散步宜缓步慢行,走一两百步后需要适当休息,走路的速度适合控制在每分钟30步左右。如果一个人长期在饱食后立即散步,或散步时步速过快,走的时间过长,极易造成消化不良、胃下垂等。

王永学还对人们餐后散步的具体方式提出了一些意见。他说,现在很多散步的人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部,这种方式更适宜晨起锻炼的老年人,如

果是餐后散步,会让被拍打的器官受到刺激,人体过于兴奋而不利于晚上的睡眠。散步时有规律地伸伸胳膊、打打拳可以让疲劳的肩、颈、肘等部位得到充分锻炼,但动作幅度不宜过大。

王永学认为,目前风靡的倒走式散步并无特殊功效,由于背对前进方向,或多或少还存在一些安全隐患;习惯于散步时听音乐的人,应选择轻柔舒缓的乐曲。饭后散步最好能和家人或朋友一起,心情放松了,锻炼效果也更佳。(据《生命时报》)



脖子受凉
惹来头晕

小叶是个爱美的女孩,经常穿一些大领子的T恤衫、吊带裙,把修长、白皙的脖子展示出来。可最近,她总感觉头晕、恶心、不愿睁眼,有时一转头便突然感觉天旋地转。不得已去看医生,经过一系列检查后,医生告诉她一个出乎意料的结果:她的头晕是脖子受凉引起的。

在神经内科,每天因头晕就诊的人达到门诊量的1/3。有的头晕一闪即逝,让人并不在意;有些则持续难消,多数情况下,人们首先想到的是心血管或神经系统出了问题。事实上,颈椎病变、颈部受凉、颈部肌肉劳损等,也可能引起头晕。

穿衣太少、空调直吹、开窗睡觉等,都可能使颈部受到冷刺激,导致局部血管收缩,颈部和肩膀血液循环受影响,时间长了可能使颈部肌肉持续痉挛、收缩,加重血流循环障碍,甚至导致脑供血不足,产生头晕、眼花、记忆力下降等。此类患者

通常同时伴有颈椎后肌肉明显隆起,感觉脖子发紧、僵硬,按压有痛感,且局部皮温发凉等症状。除着凉外,长时间面对电脑、低头玩手机等不良习惯,也会让颈椎不堪其累,很容易引起病变,导致头晕等不适。

因此,建议大家爱美的同时,别忘了在随身的包里带一小块围巾,以便早晚天凉时保护颈部;尽量避免在午夜、凌晨洗澡,以防受潮受风;低头工作1小时~2小时后习惯性抬起头,或起身走走,让颈肩部放松5分钟~10分钟;如果条件允许还可以站立着做全身颤抖运动,把自己想象成一根弹簧,全身最大限度地放松,包括头部、胸部和腰部;若颈部酸痛,可用力按摩揉搓后颈部肌肉,直到感觉肌肉明显变软、皮肤发热为止,疼痛可以暂时得以缓解;但如果仍然经常头晕,则应及时就医,以便早诊、早治。(第二炮兵总医院神经内科副主任医师 霍云霞)

半躺椅子上中 窝在沙发里 久坐马桶上

贪图舒服姿势可能伤身



窝在沙发里看电视、半躺在办公椅上玩电脑……很多人都“享受”过这样的经历。殊不知,有的舒服姿势却会付出健康的高额资本。半躺在椅子上工作。不少人喜欢半躺在办公椅上看资料、打字等,一坐几小时不动。但是,这会让颈、肩、背部肌肉和韧带长期受力,发生劳损。

因此,工作半小时要起身走动一下;办公时可在腰背部放一个卷起的毛巾或者靠垫,以减轻腰椎负担;久坐时可以用脚做脚踏缝纫机的动作。

蜷缩沙发看电视。拿起遥控器往沙发上一蜷

看喜欢的电视,或者躺在床上“秉烛夜读”,是许多人的最爱。但这样的放松可能挤压内脏,造成呼吸不顺、消化不良,还可能导致腰肌劳损等。

休息时,最好选有靠背的硬沙发,看电视时在腰部加上个靠枕。尽量不要在沙发上使用笔记本电脑,不要在床上看书。

马桶当“座椅”。如今,越来越多的人喜欢边上厕所,边玩手机或电脑,悠闲享受“厕所时光”。这样做可能导致肠道压力减小,甚至诱发便秘。长时间坐在马桶上,还会使下肢静脉血液回流受阻,引起痔疮等疾病。

因此,如厕时间最好控制在5分钟以内,尽量避免看书等。便秘的人可以放个小板凳,如厕时将脚垫高8厘米~10厘米。

站着歪七扭八。有些人站的时候也要讲“个性”,比如倚靠在墙壁、护栏上,不停摇摆着身子等。一肩高一肩低的站姿,很容易使肌肉僵硬酸痛,甚至影响心肺功能。

站立时最好腹部微微收紧、下巴稍回缩,重心稍微向前。长时间站立时可一只脚踏在10厘米左右的台阶上,双脚交替休息。

走路含胸驼背。含胸驼背、脚掌拖着地走,会让人们短时间感觉到“舒服”,但时间一长,这种方式最容易带来疲劳感,甚至压迫心肺。

因此,走路要抬头挺胸,双眼平视,脚尖向正前方,自然迈步。如果是散步,还可以同时适当揉耳朵、拍手臂等,以促进全身血液循环。

(武汉市中心医院康复科主任 马朝阳)

美国科罗拉多大学研究人员提醒

爱喝酒多跑步,能护大脑

“酒逢知己千杯少”,很多人明明知道饮酒过量会伤身,可还是难以自控。建议他们不防亡羊补牢一下。据英国《每日邮报》近日报道,喝酒后适当进行有氧运动,如慢跑,有助于减轻酒精导致的大脑损伤。

美国科罗拉多大学研究人员选取了60名志愿者,详细调查了他们喝酒的频率、平均饮酒量、对喝酒的自我控制程度,以及平常是否参加体育锻炼等信息。随后,研究者对其进行了大脑核磁共振扫描。结果显示,大量饮酒可能导致大脑受损,而有氧运动则会在一定程度上削弱这种损伤。具体来说,与经常喝酒并且不爱运动的人相比,爱喝

酒但经常参加锻炼的人,大脑健康状况更好。也就是说,有氧运动有助于缓解饮酒对大脑的伤害,且这种关联在大脑白质(大脑内部神经纤维聚集的地方,发生损伤可能导致健忘、个性改变等症状)中表现更为显著。

发表在《酒精中毒:临床与实验研究期刊》的这项研究表明,长期大量饮酒可能使大脑发生类似于老年人神经功能衰退一样的损伤。而有氧运动通过改善大脑的供血、新陈代谢等,可能起到保护作用,甚至逆转或预防酒精对大脑造成的损伤。因此,喝酒后不妨跑跑步,尽量减轻酒精的损害。(彭德兴)