

天天洗 VS 隔几天洗,哪个更伤头发?

你们是多久洗一次头发?是每天洗还是隔天洗?还是等到头发油得不行了才洗?

其实洗头这件事,大家的疑问有很多,比如:洗发到底是不是自然晾干还是吹风机吹干更好呢?早上洗好还是晚上洗好?防脱发的洗发水有没有用呢?

天天洗头 VS 隔几天洗,哪个更伤头发?

网上随便一搜,都是关于“不要天天洗头”的帖子,大家认为天天洗头对头发、头皮不好。其实这是很多人的误解,每天用正确的方式洗头,并不会伤害头皮、头发。

天天洗头 VS 隔几天洗,哪个更伤头发?

网上随便一搜,都是关于“不要天天洗头”的帖子,大家认为天天洗头对头发、头皮不好。其实这是很多人的误解,每天用正确的方式洗头,并不会伤害头皮、头发。

●天天洗头,头发并不会油得越来越快

头发油脂分泌主要依赖于皮脂腺,皮脂腺受雄激素、内分泌还有外界环境等多种因素影响。一般情况下,正常清洁就是清洁头皮表面的油脂,不会刺激皮脂腺加速产油。用正确的洗头方式及时把头皮表面多余油脂清理掉,能防止油脂堆积堵塞毛囊。

●正确洗头不会造成掉发越来越多

洗头的时候会掉头发,是因为那些头发已经进入休止期了,本来就要掉的,正常人每天掉落50—100根头发,是正常现象,不必过于担心。再说了,脱发的原因有很多,也不能精准地把锅甩给洗头。

但是,有一种情况天天洗头,的确会越洗越油、越洗头发掉得越凶,那就是你洗头的方式错了——比如每天都使用清洁力太强的洗发水、用温度太高的水,容易

破坏头皮原本的水油平衡,皮脂腺可能就会误以为头皮缺油,然后加速分泌油脂,头发就变得更油了,甚至导致脱发。

另外,过度搔抓头皮、高温烫染,也可能间接影响皮脂腺正常功能,导致油脂分泌不正常。

●关于洗头的频率:

油性发质:头皮油脂分泌超旺盛,要是长时间不洗头,油脂就会在头皮和头发上堆起来,把毛囊堵住,可能引发头皮炎症。所以,每天洗头是可以的。但注意,不能天天用清洁力较强的控油洗发水。

干性发质:建议2—3天洗一次头比较好。

中性发质:中性发质处于两者之间,可2—4天洗一次。

自然晾干 VS 电吹风吹干,哪个更好?

洗完头后,是让头发自然晾干,还是用电吹风吹干,大家也有各自的看法。究竟电吹风对头发有没有伤害?伤害到底有多大?跟自然晾干比又有哪些区别?

●不注意电吹风的使用方法,的确会导致头发变差

如果用电吹风时温度过高、离头皮距离太近,头发毛鳞片会受损,让头发变得干燥、脆弱、分叉、颜色



视觉中国供图

枯黄。过高的温度甚至还可能破坏头皮毛细血管,引发头皮炎症等。

●自然晾干头发也有弊端

在天冷或潮湿环境下,头发不吹干容易感冒。此外,自然干燥的头发细胞膜复合物会受损,尤其洗头后没彻底干就睡觉,潮湿的头发和枕头摩擦,也会损伤毛鳞片,让头发变得毛糙。

●两者比较

把自然晾干的头发和电吹风吹过的头发做比较后,发现虽然使用电吹风比自然晾干对头发表面损伤大,但如果吹头发时,把电吹风和头发保持15厘米左右的距离,并且不要盯着一个部位吹,持续移动吹风机吹干头发,比自然晾干的方式损伤小。

关于洗头,还有这些问题

●早上洗头还是晚上洗更好?

都可以,但是早上洗完不要马上出门,晚上洗完不要着急睡觉。

头发处于湿润状态时,头发上的毛鳞片是打开的。如果早上洗

完没吹干就出门,灰尘、有害物质容易进入头发,损伤发质。晚上洗完如果没吹干头发就睡觉,也很容易滋生细菌。

●洗头时可以用手指抠吗?

不可以。抠了头皮很受伤,甚至导致发炎。应用指腹轻轻按摩头皮,不仅能促进头皮血液循环,还能有效清洁头皮和头发。

●洗前梳头好还是湿后梳好?

应该洗头前头发干燥时梳头。头发湿润的时候不要梳头,头发的毛鳞片遇水湿润之后会张开,这时梳头发容易损伤发干,造成头发粗糙、干枯、起静电。

●护发素到底先用还是后用,能不能涂在头皮?

护发素应该是用在洗发水之后。另外,很多人说护发素不能接触头皮,但实际上护发素有涂抹头皮使用的,也有涂抹发梢用的,建议使用时参考包装上的说明。如果是仅用于发梢的护发素,不要涂抹在头皮上,否则很容易造成毛囊炎。

据央视新闻

5种鞋建议少穿 选不对伤膝伤关节

前脚掌、小腿疼被医生诊断为足底筋膜炎,竟然跟新换的鞋有关?鞋子好不好,你的身体会告诉你答案。厚底鞋、硬底鞋、布鞋、高跟鞋、碳板跑鞋尽量少穿,那鞋子到底应该怎么选?

●厚底鞋

过于厚底的运动鞋会导致脚对地面的感知能力下降。在不平地行走时,容易出现踝关节扭伤,膝关节活动受限,进而导致膝关节疼痛。

●硬底鞋

如果鞋底过硬,鞋底的前端和中部的结合部位不易弯曲,这会妨碍跖趾关节活动,前足不能顺利完成推进动作,这时候膝关节承受应力将增大,导致疼痛。

●布鞋

布鞋虽然很轻便,但是鞋底太软失去了缓冲的作用,对足弓没有很好的支撑,所以老年人不建议选用。

●高跟鞋

女性穿高跟鞋会增加大脚趾的压力引起拇外翻,同时也会增加膝盖的压力,造成膝盖疼痛。

●碳板跑鞋

碳板跑鞋的核心创新在于足底嵌入了一块碳纤维板。这种设计旨在借助碳纤维板的刚性,为跑步者提供额外的推进力,同时减少小腿肌肉在跑步过程中的负荷,进而提升跑步的速度和效率。

然而,碳板跑鞋在带来诸多优势的同时,也存在一些隐患。从生物力学角度来看,碳纤维板的刚性设计改变了足底自然的受力模式。普通跑鞋允许足弓适度弯曲,从而分散应力;而碳板跑鞋则可能产生“跷跷板效应”,使前脚掌和足跟承受更大的冲击力,并且可能限制足底筋膜的自然伸展。如果长期高频使用碳板跑鞋,脚底板会持续处于紧绷状态,容易引发微损伤。当这些微损伤不断累积时,便可能引发各种问题。比如连续进行高强度训练且休息不足,损伤就会逐渐累积,最终引发炎症反应。

据央视新闻

一天两个“发胖时刻”,再饿也要管住嘴

想要管理体重的人,常常会纠结于这个不能吃,那个要忌口,这一餐热量是否超标?事实上,一天24小时内,有两个“发胖时刻”。若能把握好这两个时段,控制体重就非常容易出效果。

据央视财经

这两个时间段,熬过去就能瘦?

●午饭前

也就是10:00~11:00,此时距离吃完早饭已有一段时间,人体容易感到饥饿,但如果此时没忍住,进食了很多食物,没一会儿就又该吃午饭了,饮食叠加就容易导致热量超标,体重增加。

●睡觉前

睡觉前,晚餐进食的食物基本被消化,人体容易感到饥饿。如果此时没忍住,进食了很多食物,没一会儿就要上床睡觉了,未被消耗的热量就有可能囤积在身体里,造成肥胖。想要控制体重,睡前4小时不宜进食。

有这些习惯的人,不知不觉在发胖

除了长期吃得过饱 and 缺乏运动,生活中还有这些常见习惯也在“偷偷”让你发胖。

●吃饭狼吞虎咽

吃饭太快不仅伤肠胃,还更容易胖。江苏省苏北人民医院营养科

主任医师赵绮华指出,进食速度快,大多数情况下,食物没有得到充分咀嚼,没有形成足够食糜贴附于胃壁。所以虽然已经吃了较多食物,但仍有饥饿感。另外,咀嚼时间过短,迷走神经仍处于过度兴奋状态,食欲也会相对亢进。因此,进食速度快的人,在大脑饱食中枢发出停止信号时,已经吃了太多。

●三餐不规律

首都医科大学宣武医院普通外科主任医师刘殿刚指出,饮食不规律除了会让人得胃病,另一个后果就是发胖。饿一顿后进食时很容易过多,吃更多高脂高盐的食物,还容易吃夜宵。

●经常熬夜晚睡

与晚上8点~晚上10点之间就寝的人相比,晚上10点以后就寝的人,肥胖(BMI)和腹型肥胖(腰围)的风险均增加了20%,凌晨2点以后入睡的人其肥胖风险增加35%。

●长期压力过大

北京大学人民医院内分泌科主任医师蔡晓凌介绍,压力过大会导致肾上腺皮质激素分泌升高,而这个激素会导致血糖升高,刺激胰岛素分泌,导致人体产生



视觉中国供图

饥饿感,增加高糖等食物的摄入。

适当饿一饿,身体会感谢你

研究证实,适当保持饥饿感对身体健康有好处,限时饮食能够有效减轻肥胖人群的体重、改善代谢指标(血糖、血脂、血压)、减轻脂肪肝。

●改变进食时间

限时饮食作为轻断食的一种方式,执行起来相对容易。

早餐时间:8:00

午餐时间:11:00~12:00

晚餐时间:16:00

●特殊人群限制热量摄入

正常人群可以保持正常热量摄入,而对于肥胖或者已经有代谢性疾病的人群,建议将基础摄入热量减少30%。具体来说,主食控制在275克左右,蔬菜控制在400克左右,动物性食物控制在140克左右,奶制品控制在300克左右。

●限时饮食注意事项

适当“挨饿”,是指科学控制饮食时间和饮水量,绝不是饥一顿饱一顿,更不是忍饥挨饿。限时饮食期间要保持食物多样、营养素摄入平衡。建议大家在医生指导下限时饮食,患有胃肠疾病和其他慢性疾病患者,不宜自行限时饮食。

“口袋法”剥离术 根治八旬老人直肠癌

现代快报讯(通讯员 高伊轩) 80岁的卞大爷近日在南京市高淳人民医院完成一场特殊的“保肛之战”。通过消化内科团队实施的“内镜下黏膜剥离术(ESD)”,不仅彻底切除直肠肿瘤,更完美保留了肛门功能,让老人重获优质生活。

卞大爷近期出现大便秘结改变伴便血症状,医生检查发现,其直肠距肛门附近有一个发育性肿瘤。考虑到高龄、肿瘤位置特殊且毗邻重要解剖结构,传统根治手术可能面临永久性造瘘的风险。胃肠外科启动多学科诊疗机制,联合消化内科、麻醉科、病理科、医学影像科专家深入研讨,决定采用ESD(内镜下黏膜剥离术)进行超低位保肛治疗。曹友红医疗团队采用黏膜下注射联合透明帽辅助的“口袋法”剥离技术,在狭小的直肠肛管交界区完成毫米级精细操作。手术仅用26分钟,实现5ml微量出血。卞大爷术后24小时即恢复流质饮食,3天后排便功能完全恢复正常。出院之际,家属送来锦旗致谢。

曹友红介绍,该院已成功诊治上千例消化道早癌患者。ESD技术作为消化道早癌的治疗性手段,创伤小、恢复快、保功能,该院年均开展此类手术超450例,技术达省内先进水平。