

每天梳头 100 下可健脑?

小细节,可养生。“梳头百遍,病少一半”就是民间流传的养生小细节之一。人们相信每天梳头 100 下,除了能美发之外还能健脑,这是真的吗?

“梳头确实能刺激皮肤,放松心情,缓解焦虑,适当梳梳没问题。”广东中西医结合学会神经专委会副主任委员、广东省第二人民医院神经科学带头人、主任医师刘新通指出,不过,请勿将梳头作为健脑之法,从而错过真正的护脑知识。



说法 1:多梳头可美发?

解惑:小心刺激皮脂腺

除了光头人士,大多数人每天梳头,只是梳发次数有多有少。养生保健爱好者认为,“每天梳头 100 下”并非准确数值,只是表明“要多梳头”。

不少美容栏目、时尚杂志有教“每天梳头 100 下,可美发”,理由是梳头可以帮助清理头皮、发丝上的脏东西,还能刺激头皮,让头部血液加快、畅顺地流通,因此头发能更健康地生长。

刘新通指出,梳头可清洁、顺发不假,但过分强调这一点,往往会导致梳头者过度刮擦头皮,导致角质层过厚、过多脱落,反而损伤了头部皮肤的屏障。

多梳头能刺激头皮不假,但最先受到刺激的是毛囊、皮脂腺,刺激油脂分泌,尤其是油性皮肤者,更不建议过多梳头。

此外,头部血管,哪怕是毛细血管,都在角质层、颗粒层、有棘层、基底层等下面,在众多角质细胞的保护下,梳头这一动作,如非过度用力,并不能真的刺激到它,也就谈不上促进血液加快流通而养发了。

说法 2:多梳头可健脑?

解惑:放松调节可以 但无法直接加速血液循环

健脑除了美发之外,人们对于“每天梳头 100 下有益健康”的另一大期望,不时有人引用《延寿书》的说法:“发多梳,则明目去风……”

相信的人认为,多梳头,刺激头皮,舒张血管,可防治偏头痛、血管性/神经性头痛等;多梳头,可反复按摩、刺激头皮,促进颅内血管扩张,加快头部血液循环,改善颅内供氧,延缓脑细胞老化、促

进脑功能,健脑又防衰;多梳头,可反复按摩、刺激末梢神经,经过皮质传递,还能调节脑神经功能等。

刘新通指出,正如上述所言,血管没有人们想象的长得那么浅表,梳头刺激的是皮肤表层,真的谈不上直接加速血液循环,“进行了有氧运动,心跳加速了,血液循环才可能加快。”刘新通说。

不过,并不是说梳头没用。梳头确实能刺激到末梢神经,就像身体其他部位痒了,紧绷了,用手指揉搓、用梳子梳理,神经有感知,也能止痒、放松一样。但这种放松、调节只是暂时的。

事实上,中医确实有按摩头皮、鸣天鼓等按摩保健手法。鸣天鼓:两手掌心紧贴两耳外耳道,两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨,然后掌心掩按外耳道,手指紧贴脑后枕骨不动,再骤然抬起。鸣天鼓确实容易让人神清气爽。

此外,还有头皮针疗法,通过针灸刺激头部特定部位,是需要执业中医师规范进行的有创疗法。

科学护脑有三大招

刘新通认为,人们重视脑保健是好事,多梳头期望达到健脑效果,在他看来,一是预防脑卒中,脑血管不堵塞也不出血;二是脑功能要好,预防脑萎缩和功能退化;“这两点,不是梳头能做到的,需要真正科学护脑。”刘新通说。

第一招:避免脑损伤的危险因素

高血压、糖尿病、高血脂、房颤、吸

烟、酗酒、超重或肥胖、熬夜、久坐不运动、睡眠紊乱、失眠、焦虑、抑郁等,都算得上是“埋”在脑功能保障路上的“雷”,临床医生甚至认为,这些“雷”九成可以排除,从而预防脑卒中,拒绝脑损伤导致的功能障碍,脑自然健康。

第二招:提倡适当保健护脑

饮食方面,建议多样化,提倡清淡均衡的饮食,预防肥胖,可延缓脑退化速度。

人体内 B 族维生素充足,对神经细胞有好处,可让其能量充沛,缓解焦虑、紧张;反之,会导致应对压力的能力衰退,甚至引发神经炎。B 族维生素来源广泛,比如豆类、糙米、牛奶、家禽、瘦肉、蔬菜等。长期抗生治疗者尤其要小心 B 族维生素缺乏。

海鱼等不饱和脂肪酸含量多的食物,可适当多吃,当中的 ω-3-ω-6 营养素对脑认知能力有好处。

运动是除饮食之外的护脑保健办法,可活跃血管内皮功能,增加血管保护因子,经常运动者的脑卒中风险比缺乏运动者低 25%~30%。

第三招:定期做脑检查

脑部疾病损害脑功能,早期发现及早治疗,可最大限度保障脑功能。推荐做好基础脑功能检测,有上述危险因素者,尽量定期比如一年一次做脑血管、脑功能测试,了解脑的认知能力、计算能力、反应能力等功能的异常变化,及时治疗处理。

(张宇 何雪华)

吃柚子,这些事你不一定知道

本报讯《本草纲目》中记载:柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。《日华子本草》记载:柚子“治妊孕人食少并口淡,去胃中恶气。消食,去肠胃气。解酒毒,治饮酒人口气”,能治怀孕食少、口淡、消化不良等症,帮助消化、除痰止咳、解酒除口气。

现代医学研究发现,柚子肉含大量的甙类物质,还含有胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、烟酸,亦含丰富的钙、磷、铁,能够有效预防孕妇贫血和促进胎儿发育。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任中医师郑艳华提醒,柚子虽好,但并不适合空腹吃。柚子偏于寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。中医认为,水果湿气重,如果无法正常排出,那么就会导致人体的阳气受困尤其是脾胃受困,导致脾的功能失常,运化不利。

郑艳华建议,柚子应该在饭后食用(如午饭后,间隔一段时间更好),一般一天不要超过 1/4 个。而脾胃虚寒的人群或幼儿、老人,以及近期出现腹痛、腹泻的人群更



不宜多吃。另外,在服用降压药期间,吃柚子或饮用柚子汁可能产生血压骤降等严重的毒副作用。所以,不要用西柚汁或柚子汁送服药物,也不要吃了药又马上吃柚子。

吃完柚子,柚子皮不要扔,它除了可以放在冰箱除臭,还可以用来煮汤。一般留取鲜柚皮约 1/4 个,切小块,配以杏仁、贝母、银耳各 10 克,加适量水炖煮至烂,兑入适量蜂蜜搅匀,早晚服用,适合那些咳嗽痰黏难吐、口干或吸烟人群。

(余燕红 许咏怡)

十个小细节,易让皮肤早衰

皮肤呵护重在细节。近日美国皮肤病专家撰文指出,生活中小细节会破坏健康肤色,导致皱纹早生。

爱揉眼睛。美国纽约皮肤病学家塞杰尔·沙阿博士表示,眼睛周围的皮肤非常脆弱,容易受伤。摩擦眼周敏感区域会拉伸皮肤,分解胶原蛋白和弹性蛋白,导致皱纹提早出现。

眯眼看东西。眯眼看太阳、手机、电视或电脑等强光,会使眼周肌肉收缩,导致该区域皮肤起皱。沙阿博士表示,眯眼最容易导致鱼尾纹增多。避免强光伤害的最好预防措施是戴上墨镜。

戴隐形眼镜。隐形眼镜本身并不会导致皱纹,但是戴时往往会扬起眉毛,与眯眼一样,导致前额皮肤更容易出现皱纹。

缺乏睡眠。“美容觉”真实存在。睡眠过程中,皮肤会得到自我修复和更新。睡眠不足会导致肤色无法有效修复,变得暗淡。美国《睡眠》杂志刊登一项研究发现,缺乏睡眠会导致眼下垂、眼睛更红肿、长黑眼圈。

趴着睡觉。沙阿博士表示,趴着睡时面部紧贴枕头,几个小时在脸上就会出现皱纹。仰卧睡觉也更容易导致眼部浮肿。仰脸小睡,头部稍微抬高,是保持面部皮肤健康的最佳睡姿。

老低头看手机。每天低头盯着手机、平板电脑等电子设备几个小时,会导致脖颈持续弯曲。该动作



会使肌肉紧张,更容易出现皱纹。

用吸管喝咖啡或茶。牙医常建议用吸管喝咖啡或茶,以防止牙齿被污染。但是,皮肤科医生却持否定态度。用吸管喝东西时必须撅起嘴唇,该动作不断重复会对皮肤造成伤害,导致嘴唇周围产生皱纹。

用手托着脸休息。犯困的时候总觉得头很重,很多人爱单手托着脸休息。沙阿博士表示,反复用手托着脸会产生皱纹,手部压力也会导致胶原蛋白和弹性蛋白分解。

嗜口香糖。经常嚼口香糖会导致脸颊肌肉过度活动,导致胶原蛋白分解,皮肤失去弹性,脸颊和嘴唇周围更容易出现皱纹。

常暴露于空气污染中。世界卫生组织数据显示,空气污染每年会对皮肤造成损害。每天暴露在烟雾、香烟和汽车尾气中,会损害皮肤屏障,导致氧化应激和皮肤过早老化。(胡珍)

疾控中心专家提醒:

冬季谨防一氧化碳中毒

冬至过后气温越来越低,疾控中心专家提醒,冬季是一氧化碳中毒事件的易发期和高发期,取暖防寒要提高安全防范意识,防止中毒事故的发生。

在使用燃煤、炭火、燃气热水器时,均可能接触到一氧化碳,如不注意保持空气流通,燃料的不完全燃烧或排烟不良容易造成一氧化碳中毒。一氧化碳中毒后,可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、胸闷、呼吸困难及皮肤呈樱桃红色等症状,对大脑皮质的影响尤其严重,如救治不及时,可很快出现呼吸抑制导致死亡。

当发现有人一氧化碳中毒后,不要盲目进入现场,施救者须在保证自身安全的情况下进行救助:先切断一氧化碳来源,进入一氧化碳浓度较高的环境施救时严禁携带明火;立即打开门窗,流通空气,同时尽快将中毒者转移到通风良好的地方,注意保暖,解开衣领、腰带,保持呼吸通畅,并拨打 120 急救电话。

生活中预防一氧化碳中毒要注意:

- 1.室内使用炭火取暖时门窗不要封闭过严,保持经常性通风;
- 2.使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出;
- 3.使用天然气时注意开窗换气,谨防天然气燃烧不充分,导致一氧化碳中毒;
- 4.在使用炭火涮火锅的包间用餐时,注意开窗通风或开启换气扇;
- 5.不在车门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;
- 6.燃气热水器安装在室内通风处,使用时不要密闭房间,保持良好的通风,洗浴时间不宜过长;
- 7.可在家安装煤气报警器。(彭政)



很多人喜欢喝酸奶,但超市里的酸奶饮料和酸奶是一回事吗?你分清它们有何区别吗?面对琳琅满目的酸奶制品,那些标榜添加了很多益生菌、宣传可以“活着到肠道”的说法到底可信度有多高?挑酸奶有哪些看点?来跟营养师医生学两招吧。

酸奶饮料=酸奶?不一定!

据广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山分析,酸奶饮料和酸奶的营养成分、含量和制作工艺并不一样。酸奶是由牛奶经乳酸菌发酵而成,是发酵了的牛奶。酸奶制作过程中是完全不加水的,主要原料是奶和乳酸菌发酵剂加上百分之几的糖和百分之零点的增稠剂。换句话说,牛奶中的蛋白质和钙,是原封不动地带到酸奶中的。所以,不能喝牛奶的人,用酸奶来替代,用于补钙和补蛋白质是可以的。

经常晒太阳 长寿有希望



平提升,这样可有效改善不良情绪,减少得抑郁症的概率。研究还发现,体内睾酮激素的水平,随着维生素 D 含量的波动而变化。每天晒太阳 1 小时,体内睾酮激素可增加 69%。患有“老寒腿”的老年人,多晒晒太阳,有助于驱走体内寒气。瑞典卡罗林斯卡大学医院和隆德大学的研究人员选取了 29518 名来自各个年龄层的瑞典女性作为研究对象,在进行了 20 年的跟踪调查后得出了一系列结论,其中一条便是晒太阳的女性比经常晒太阳的女性预期寿命短 0.6~2.1 年。

不过,我们遗憾地看到在市场上

防晒霜、防晒露热销,好多人外出旅游只顾着防晒,却从未意识到,其实“晒太阳”是众多医生眼中最佳的保健品。

当然,晒太阳也有讲究,不能在烈日下暴晒,更不能长时间地躺在太阳下晒。而且晒太阳也要注意,主要是晒后背、头顶、手心和双腿 4 个部位,尤其是晒后背,因为背部皮下有大量免疫细胞,通过晒太阳可以激活它们。多晒背部,哪怕穿着衣服也有助于钙的吸收合成,还能达到补阳气、疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛的目的。这就是沙滩上有很多晒太阳的人群的原因。(朱亚夫)

掌握这五点 学会挑酸奶

而超市里的酸奶饮料、乳酸饮料是加入了牛奶、水、果汁、糖等辅料的饮料。从蛋白质含量上来说,酸奶饮料的营养只有酸奶的 1/3。按照乳品行业的规定,100 克的酸奶要求蛋白质的含量≥2.9 克,而大部分酸奶饮料的蛋白质含量却只有 1 克左右。在活性乳酸菌的含量上,酸奶饮料和酸奶也有明显不同,大部分酸奶饮料并不含有活性乳酸菌,只是添加了乳酸。虽然少数酸奶饮料中标明有活性乳酸菌,但含量非常少。在保存要求上,乳酸菌一般在 2℃~8℃ 才能保持活性,因此含乳酸菌的酸奶要在低温环境里保存,保质期通常在 1 个月以内;而酸奶饮料中的乳酸菌很少或者没有,在室温下保存即可,保质期会比酸奶长。

常温酸奶其实是“灭菌酸奶”

在酸奶家族里,常温保存的酸奶产品口感很不错,并且不用冷藏,携带方便,是不少人家中常备之物。曾青山说,这类能在室温下存放几个月的酸奶产品,实际上属于灭菌酸奶。

灭菌酸奶就是把质量不错的乳酸菌加在牛奶中,让牛奶发酵变成了酸奶后,再把酸奶进行高温加热,杀灭乳酸菌,在无氧条件下再包装起来。这样制作出来的酸奶在常温下放几个月没问题,但要靠它补充乳酸菌并不靠谱。不过,这类常温酸奶依旧保留乳酸菌发酵时所产生

的乳酸味道和大部分 B 族维生素、钙和蛋白质等营养物质,选择购买时只需注意额外添加的辅料和碳水化合物的含量就可以了。

乳酸菌能活着到肠道?

富含活性乳酸菌的酸奶,喝下去后乳酸菌真能活着到肠道吗?“微乎其微!”曾青山说,绝大多数酸奶添加的活性乳酸菌是保加利亚乳杆菌(L 菌)和嗜热链球菌(S 菌),它们不是人体肠道定植的菌群,进入消化道后大部分会被胃酸杀死,只能在经过胃肠道的过程中起到一些抑制有害微生物的作用。

“但不可否认的是,喝酸奶还是比不喝有利于肠道健康。”曾青山说。有少数酸奶中添加了嗜酸乳杆菌(A 菌)或双歧杆菌(B 菌)。这两类菌能够在人体大肠中生存,但大部分 A 菌和 B 菌在经过胃的时候也难以“壮烈牺牲”的命运,只有极少数幸运的菌能被亿万同伴掩护,最终到达大肠当中,栖息繁衍下去。

值得注意的是,在使用抗生素两小时内,不宜服用含活性乳酸菌的酸奶或药物。

“零脂肪”酸奶要注意含糖量

虽然酸奶里确实有保健菌,而且还经常标榜“零脂肪”,但大部分同时也添加了糖。曾青山解释说,这是因为培养大量乳酸菌会产生很多酸,需要加入足

够多的糖才能调配出酸甜适宜的口感。

零脂肪不等于零卡路里,需要控制血糖和体重的人不能忽视酸奶中的含糖量。曾青山建议,在购买这类产品之前,最好能看看包装上的“营养成分表”,其中 100 克中“碳水化合物”的含量大致能反映产品的含糖量。含量低于 5% 的称为低糖产品,含量低于 0.5% 的是无糖产品。

市面上大多数酸奶产品的含糖量都会高达百分之十几。如果喝一大瓶 400 多毫升,就意味着可能摄入 60 多克糖,已经远远超过世界卫生组织推荐的每天 25 克添加糖的限制。

学会看标签 选适合的酸奶

曾青山支招,无论哪类酸奶产品,购买时都应细看标签,建议在保证蛋白质含量够高的前提下,优先选择碳水化合物(糖)含量低一些的品种,至于加入的果粒芦荟椰果之类的配料,根据自己喜欢的味道买就好了。

选购时认真看一下成分表中蛋白质、碳水化合物、糖的含量。选择蛋白质含量高的产品,最好蛋白质≥2.9 克。碳水化合物含量越高,含的添加糖就越多。纯牛奶含碳水化合物在 4.5~5.0 克/100 毫升之间,超过这个数值就是添加了糖。

(翁淑贤 黄瑾明)

生活一点通

生肉不要流水冲洗

很多人习惯烹调前把肉冲洗一遍,然而这样做不但不能洗掉上面的细菌,四处飞溅的水花还会让细菌污染厨房水槽、案板、料理台、菜刀。如果下次再洗水果等生吃的食品时,就可能被细菌污染,埋下食品安全隐患。可以在一个固定的盆里清洗一下生肉,然后用厨房纸巾蘸干。(阮光锋)



公告

各相关施工单位:根据豫建建【2016】62 号文件精神,建设工程费用计价项目中社会保障费不再统一收缴,凡已缴纳该项费用尚未申请拨付的工程,请符合返退条件的施

工单位抓紧时间前来办理返退事宜。办理地点:平顶山市新城区建设大厦 608 房间。联系电话:2633787
平顶山市建设工程定额劳保费用管理办公室
2019 年 12 月 26 日

公告

平顶山壁辉房地产有限公司(以下简称壁辉公司)涉嫌非法吸收公众存款案,已由公安机关立案侦查,为最大限度挽回集资群众损失,现对壁辉公司及关联公司集资参与人及债权人进行确认登记。有关事项公告如下:

一、登记对象:

壁辉公司及关联公司的集资参与人(以下简称集资参与人)及相关债权人。

二、登记办法,登记时必须提供如下资料:

- 1.集资参与人及债权人有效身份证明(身份证、户口本或公安机关出具的户籍证明等)原件及复印件 1 份。
- 2.借款合同、委托投资协议等相关的合同原件及复印件 1 份。
- 3.银行账户、本金及利息的收付

三、登记时间:

自公告之日起至 2020 年 3 月 9 日止,集资参与人具名及债权人本人到场登记(上午 8:00 至 12:00,下午 2:30 至 5:30),逾期即视为自动放弃,后果自负。

四、登记地点及联系电话:

地址:平顶山市湛河区东风路与诚朴路交叉口西五十米路南东风丽景 12 楼 1204 室

联系电话:0375-7020955
如有提供虚假资料等方式登记的,一经查实,将从追究其法律责任。

平顶山市公安局湛河区
打击非法集资专业队
平顶山市湛河区壁辉公司处置工作组
2019 年 12 月 26 日