

白头发不能拔 更不建议长期染

随着年龄增加,头发的色素细胞分泌黑色素的功能逐渐减弱,当毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少、消失时,就会出现白发。排除疾病的影响,普通人40岁后长白头发属于正常的生理现象。对待白头发要有科学的态度,不拔白发、尽量不染发是正确的做法。

有人选择染发来遮盖白发,对此,专家称不推荐长期染发,因为染发剂里含有铅、汞、砷等重金属和对苯二胺,不仅损伤头皮,还可能损害肝、肾等脏器,对健康不利。而民间传言:白头发拔一根长三根。真相是拔掉白头发后,所在毛囊暂时空掉,过段时间还会再长出来。

但周围毛囊不会受影响,白发和黑发数目不会因此产生变化。频繁拔掉白发,会有一定几率破坏毛囊,引发感染。

如果是因衰老导致的白发,这是正常生理过程,可逆的可能性很小。而遗传的“少白发”也几乎不可逆。如果是因营养、心理原因、慢性疾病导致的白发,当身体状况变好时,白发可能逐渐恢复。所以,要想减少白发,不妨做好预防工作,避免因工作劳累、生活不规律,导致身体免疫紊乱,从而早早催生白发。日常要保持充足睡眠,适当运动,多吃补气血的食物,如黑豆、木耳、何首乌等。

本报综合

老年白发: 正确调理缓解白发

多因肾精亏损 导致,常伴有头晕眼花、失眠多梦、耳鸣耳聋、腰膝酸软、精神倦怠等症。推荐常喝二黑粥:将黑芝麻50克、黑豆150克、枸杞子30克、核桃仁5个、米适量,煮粥食用,可补益肾之不足。

少年白发:可能因血热偏盛,其头发多黑白间杂,伴有头皮瘙痒、头屑增多、虚烦不安等症。推荐按摩改善:每日临睡前和晨起后,将双手搓热,用指腹从前额到后枕部,再从后枕部到前额反复揉搓头皮,还可稍用力在局部按压片刻,每次5-10分钟,可促进头皮的

血液循环,改善毛囊营养。

女性白发:多因肝血不足所致,常伴有脸色晦暗、月经量少色淡等症,平时可以多吃一些补肝血的食物,如动物肝脏、阿胶、大枣、菠菜等。推荐醋泡黑豆:将黑豆洗净装于罐内,倒入米醋浸没黑豆,放置阴凉处10天后即可使用。对白发有一定疗效,还能避免染发剂对肝脏的损害。

男性白发:多因肾精亏损或肝气瘀滞所致,应避免过度劳累或吸烟,可在医师指导下酌情选用六味地黄丸、还少丹、左归丸、龟鹿二仙胶等进行调理。

老年人掉牙 与多种疾病相关



英国口腔卫生基金会的科学家发现,牙齿缺失是危及生命诸多健康隐患的一个关键指标,因为身体压力和健康状况差通常在早期就体现在口腔里。数据显示,牙齿保留个数与包括心血管疾病、糖尿病和骨质疏松症等多种疾病之间存在联系,会限制一个人的预期寿命。这是由于口腔中的细菌会进入血液,并与冠状动脉相连接,造成潜在的堵塞。

因此建议采取三条法则保护口腔健康:每晚最后一件事是刷牙,白天至少一次用含氟牙膏刷牙;减少对含糖饮料和食物的摄入量;常去看牙医。据《北京青年报》

怎样正确在家吸氧

很多人都习惯在家给老人、孩子、孕妇用制氧机来吸氧,而有慢阻肺的人每天都应该吸氧1-5个小时以上。在家用制氧机的选择上,氧流量达到5L基本就能满足需要。轻度低氧可以刺激呼吸,而二氧化碳潴留会抑制呼吸。如果吸入的氧流量过高,短时间内快速纠正缺氧,但仍然存在二氧化碳还在继续抑制呼吸,反而会加重呼吸衰竭。所以低流量吸氧(1-2L/min)就可以。

另外,晚上吸氧比白天好。有慢阻肺的人长期卧床可能会出现肺栓塞、肌肉萎缩等问题,所以最好在白天进行锻炼活动,而晚上就可以吸氧,睡觉同时进行。

据好大夫在线公号

保养颈椎 四字动作经

作为易损耗的身体部位,一些实用方法让你轻松保养颈椎。

拍打肩膀:右手拍打左肩,左手拍打右肩各50次。

深蹲练习:深吸同时下蹲,然后呼气,再次深吸后站起。注意膝盖不要超过脚尖,5-10次为宜。

转体望踵:头左转从后望右脚跟,再换右转从后望左脚跟,每天5个来回。

回旋双肩:双手叉腰,双肩做前后回旋转30-40下。

举头望月:站立或坐着时,双手背在身后,抬头后仰,每次约3分钟。

低头绕颈:低头,颈部绕圈旋转,左右两个方向交叉进行,每天10个回合。

拉伸手腕:站立,左臂向前伸展,掌心朝上,右手抓住左手手指,向上拉动保持3秒,再向下拉动并保持3秒,然后换另一只手臂。每次做5-10个来回。据《生命时报》

寿星堂

88岁国医大师: 花椒水泡脚更助眠



著名中医理论家、哲学家、临床家,中国中医科学院首席研究员、首届国医大师陆广莘于2014年9月13日在北京逝世,享年88岁。在他80多岁高龄时,仍然满头黑发、精神矍铄,在说起养生秘诀时,他提到“每天晚上都会用花椒水泡脚”。

陆老认为用花椒水泡脚比用热水促进睡眠效果更好。方法是用一个棉布包50克花椒,用绳系紧,加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用,用一个星期左右再换新的就可以了。在中医看来,花椒可以温中止痛,祛湿散寒。花椒水泡脚能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是天然消毒剂,用它泡脚还能帮助治疗脚气。据《北京商报》

九旬健康运动教母: 不吃红肉 保持体重

黛博拉·塞克利作为美国峡谷农场疗养胜地和金门疗养胜地的创始人之一,一生致力于传播健康知识,被尊称为“现代健康运动的教母”。90岁高龄时仍身体力行地实践养生:“我可不是一个90岁的老人,我现在的日程安排和60岁那会儿一样紧凑。”

黛博拉坚持不吃红肉,每周要进行4次普拉提练习。几十年以来,她的体重始终保持在107-110斤之间,生理指标出奇的好,血压、胆固醇水平也正常。她每天只服用少许维生素和甲状腺疾病的药物。她还将养生秘诀运用到她的疗养胜地中,试图转变客人错误的健康观念。从上世纪50年代开始,黛博拉就已经开始将体操、瑜伽、游戏和音乐结合,客人会被安排合理的锻炼和饮食方案,帮助他们减轻体重。同时还要求所有人关闭手机。据《环球网

胃癌是患病率极高的消化道恶性肿瘤,发病率随着年龄的增长而上升。据统计,胃癌在15岁以前极少发病,15岁以后逐渐上升,35岁以后几乎成倍增长,65至80岁达到高峰。近年发现年轻胃癌病人有增加趋势,而且年龄越小,其恶性程度越高,预后也越差。这跟生活习惯和饮食习惯是分不开的,年轻人容易忽视轻微的胃部不适。

早期胃癌难察觉 重视胃镜检查非常必要

早期胃癌80%没有症状,少数有也是些非典型症状,极易和胃炎、胃溃疡等疾病相混淆。还有一些胃溃疡患者认为切除后

不会癌变,然而胃在大部分被切除后仍然有可能癌变,医学上称之为“残胃癌”。因此不能掉以轻心,良性胃病术后5年内应争取每年做一次胃镜检查,且要活检送病理检查。

胃镜检查非常必要,但是很多人因为怕胃镜检查而犹豫不决,其实多数患者是可以承受的。胃镜检查一般不会产生疼痛,主要不适是恶心和感觉到呼不出气,因而检查时不憋气和调匀呼吸是关键。

当患者有报警症状包括消化道出血或贫血、反复呕吐、吞咽困难和消瘦等,无论年龄大小,都需要做胃镜检查。有其他消化不良症状者是否立刻进行胃镜检查,取决于当地胃癌发病率。胃癌发病率很低的国家或地区如美国,将立刻进行胃镜检查的年龄界限定为55岁,多数国家45岁。当然,一些治疗效果不佳的患者也需要做胃镜检查,以明确病情。由于胃癌患者并不一定有报警症状,为了避免漏诊胃癌,胃镜检查指征应放宽,包括多数消化不良的人也应该检查。据《新华网

有句老话叫做,“馋咬舌头瘦咬腮”。吃东西咬到舌头,这事儿估计每个人都碰到过,可是这事儿放在有三高症的中老年人身上,就没那么简单了。

三高老人总咬舌头 需谨慎筛查脑血管疾病

出现腔隙性脑梗死,其前期症状中就有爱咬舌头、精细动作差等轻微症状,这是因为脑血管前期病变导致中枢神经不灵敏,当病变发生在大脑左侧时,可能会频繁咬破自己的舌头。高血压、高胆固醇血症患者,都是腔隙性脑梗死的高发人群。并且,很多脑梗塞患者发病初期并无明显半身不遂症状,没有得到病人和家属的重视将会失去最佳治疗时机,继而出现一侧肢体活动不利、语言不畅、口眼歪斜等典型症状。

事实上,临床上约有75%的

脑梗患者仅有轻微的症状,除了上述情况外还包括:头晕、头痛、记忆力下降、做事出现丢三落四、失眠、情绪起伏不定、智力减退、手脚麻木、颈项强硬、短暂意识丧失等症状。

因此,建议像高血压、高血脂、糖尿病的高危人群,尤其是老年人一定要随时提高警惕。在轻微的异常中捕捉疾病的信号,及时到医院就医,防患于未然。

长寿方

八成百岁老人有饮茶习惯

八成百岁老人有饮茶习惯,四成长寿诀窍是一生嗜茶。验证实,一杯300毫升的茶,抗氧化功能分别相当于一瓶半红葡萄酒、12瓶白葡萄酒、4个苹果、5颗洋葱、7杯鲜橙汁。据日本科研人员试验结果证实,茶多酚的抗衰老效果要比维生素E强18倍。而喝茶的好处还有很多:

延缓癌症复发:日本政府1999年启动“饮茶预防全民癌症”的两阶段计划,10年跟踪调查显示,有饮茶习惯的女性癌发时间比不饮茶者晚约7年,男性复发延迟3.2年。

降低患帕金森症风险:新加坡国立大学的研究人员历时12年对63257名45-75岁的新加坡华人进行跟踪调查,发现经常喝红茶的中老年人患帕金森症的概率降低了71%。

减缓糖尿病症状:日本富山医药科大学的研究人员发现,1300名糖尿病患者喝凉开水泡的茶,持续半年后82%症状明显减轻,约9%血糖恢复正常。

安全减脂:调查显示,每天喝8-10克茶叶,12周内仅茶叶自身作用减掉的脂肪约为3斤。在日本、欧美国家所有减肥产品里,茶叶制品排名第一。

让人开心:茶中的氨基酸会促进

多巴胺的大量分泌,而多巴胺主导人体情感、愉悦感、性欲、瘾性等物质。

预防艾滋病:英美科学家称,茶中的多酚类化合物EGCG可以有效阻止艾滋病病毒在人体内的传播,一经免疫,艾滋病病毒将没有机会靠近。

据《生命时报》

