

白发突然增多 不一定是老了

可能是身体缺四种营养

照镜子的时候,看到自己的头上长出白发,女性很容易产生焦虑、担忧等情绪。有些女性年纪轻轻就会长出白发,她们是真的提前衰老了吗?

很多人会去染发,希望摆脱这种白发的情况。总是反复地染发也不是一个长久的办法,应该怎么办?问题或许不止衰老这一个答案。头发得不到足够的营养,虽然会继续生长,但是长出来的头发是白色的,没有光泽。

缺乏四种营养 头发会变白

如女性年纪轻轻就出现了白发的问题,不妨从日常饮食中适当地补充这4种营养素:

微量元素铜、铁——合成黑色素的原料 头发的毛囊需要吸收人体内的铁元素、铜元素来合成黑色素,这种物质能让人们的头发乌黑油亮,看上去显得年轻。当缺乏这两种微量元素时,头发中的含铜量会增加不少,头发的颜色也就从黑变成白。

补充途径:黑木耳、动物肝脏、芝麻、坚果等食物。

蛋白质——头发的原材料 和前者相比,蛋白质缺乏的问题更容易让人们出现白发、脱发等问题。要知道蛋白质是头发的主要原材料之一,能够帮助人体合成充足的角蛋白。如果人们长期挑食、偏食,很可能让人体缺乏蛋白质,就更容易出现营养不良等问题。

补充途径:牛奶、羊奶、牛肉、羊肉、大豆等。

碘元素——促进毛发生长 作为甲状腺维持功能运转必需的营养素,碘元素也能促进毛发的生长。在我国的内陆

地区,可能因为碘元素缺乏等导致头发毛囊功能下降。就算有足够的营养供给,也不能为人体合成黑色素,维持黑色的头发,女性的头发也可能因此突然变白。

补充途径:碘盐、紫菜、海带等。

维生素B族——重要的代谢物质 在维生素B族中,B₂、B₃、B₅都是对改善白发有很大帮助的营养素。当人体长期素食,或者受到糖尿病、降糖药物等影响后,引发维生素B缺乏的时候,也可能让女性的头发突然变白。这也是维生素B族减少后,导致黑色素减少造成的。

补充途径:除了复合型维生素B族补充剂,也可以针对性地补充维生素B₂、维生素B₃、维生素B₅,也都是促进细胞再生,有利于毛发生长的主要营养素之一。

导致白发产生的其他原因

生活压力过大,激素分泌失调 女性长时间受到较大的压力影响,可能导致人体内的激素分泌异常,在悲痛、焦虑、紧张等情绪下,也可能影响黑色素的合成,导致头发变白,所谓的“一夜白头”也和情绪有一定的关系。学会放松心情,放松压力,对调节激素分泌,让头发变黑也有帮助。

忽视头发的防晒 当人们长时间在户外工作,让头发受到阳光暴晒的时候,或许也会让头发的组织受到破坏,更容易损伤毛囊,从而让头发变白。

解决的办法也很简单,外出时戴好帽子或者打一把遮阳伞,也能保护头发。

据《健康时报》

吃一把药不如出一身汗 汗水是夏天最好的“保养品”



夏天来临,许多人成天待在空调环境里,导致了夏天本该是出汗的季节,却出不了汗。其实,汗水才是夏天最好的“保养品”。

中医讲究“秋收”“冬藏”,夏天只有使体内郁滞的气排出去,秋天才能收敛东西,冬天也才能补进东西。该出时不出,该进时不进,只会影响健康。

1 夏天最好的“保养品”

出汗,祛除湿气 夏天,出汗本是一个散湿的途径,而空调营造的凉爽环境会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去。

出汗,预防感冒 正常人的身体上分布着300万左右的汗腺,一般气温超过30摄氏度,人就开始冒汗了。通过汗液的挥发带走体表的热量,使体温保持恒定。因此,出汗的首要功能就是充当体温调节器的角色。

冬天受点冷、夏天出汗,才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。经常待在空调房里,会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。

出汗,有利于心血管 有的患者入夏后,经常莫名其妙地心烦、胸闷、四肢乏力,血压也控制不好。

其实,造成心烦胸闷的根本原因是“出汗太少”。夏天出汗,才能保证体温正常调节,

这也是预防心血管疾病重要因素之一。

出汗,皮肤更好 人体适当地出汗,汗液可以滋润皮肤,保证皮肤的水分,从而避免其过于干燥,减缓皮肤的衰老。

出汗,促进代谢 人体排出废物的途径主要是大便、小便,通过呼吸则可以排出废气,出汗也是人体排出垃圾的主要途径。人体的体表面积较大,每天通过汗液的蒸发可以排出大量的对人体有害的物质,减轻肾脏的负担,促进新陈代谢。

出汗,不易中暑 有些人天生出汗少,可能比其他人容易中暑。出汗有助于散热,降低体温;反之,如果不出汗,散热不及时,就会增加中暑的可能。

要耐心等汗消退。

喝点生姜水 在空调环境上班的人,可以坚持喝点生姜水、红枣水等,促进排汗。

用热水泡脚 回家后泡脚或泡脚也能达到同样的效果。在40摄氏度左右的水温下泡脚或泡脚,有利于身体排汗、缓解疲劳。

定时关空调 长时间吹空调会引起不适,不妨每天定时关掉空调,让身体适应自然界的炎热气候,该出汗时就出汗。

洗个热水澡 无论是什么季节,洗热水澡对身体都有好



处,多冲冲后背、脚心等,让身体出汗。

穿得别太“清凉” 尤其是体质较寒的女性,夏天要注意穿衣不要过分暴露,尤其不穿露脐装、露背装。穿平常的夏装即可,身体出汗,才能更健康。

最后提醒一句:出汗太多也不好。过度出汗则会伤津液、耗气血。若大家发现自己的出汗量或出汗时间明显有异常,这可能是身体发出了求救信号,要及时就医。

据《健康时报》

2 夏天学会“热着过”

出汗不是让我们烈日下暴晒,而是学会健康出汗,才是夏季最好的养生法。

运动出汗 现代人的生活方式大部分是多动少静,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗。夏天,早晚天气凉爽的时候,在户外锻炼半小时。老年人可以选择太极拳、瑜伽等运动,年轻人可以打篮球、踢足球,达到出汗的效果即可。

运动前喝杯温水 运动前可以喝杯温水,锻炼出汗后及时补充水分。运动后切忌受凉,

“奇葩”的新冠感染

疫情持续两年多的时间,新冠病毒依然非常狡猾,很多“中招”方式甚至非常“奇葩”,令人防不胜防。

蹲公厕 日前,北京疫情发布会通报:1例感染者因3次上公共厕所引发3例续发病例,最终引发近40例感染。

“蹲厕所也传播”的信息令人大为震惊,由此,专家提醒上厕所也要坚持佩戴好口罩,注意手部卫生。

挖野菜 山东省枣庄居民

到户外挖野菜,同时间有1名无症状感染者在该处停留,且两人均未佩戴口罩,该居民遂被传染。

后经流行病学调查分析研判,气溶胶传播是导致类似“隔空传染”的原因。

摸门把手 前不久,浙江省温州市连续4天发生5起新冠肺炎疫情,其中4起都是由外地动车回温人员筛查中发现。

有专家分析,动车上的厕

所门把手是最有可能传播的方式之一。身处公共场所,随时做好手部消毒,不乱摸、不随意接触口鼻非常重要。

身边人吐痰 西安市报告的一确诊病例,从流调上看,该病例似乎没有接触过感染者;后经详细排查才发现,确诊原因为“一口痰”。当时,有位感染者吐了一口痰,确诊病例未戴口罩且经过,瞬时“中招”。

宗合

