

4个无意间行为正在加重你的脱发

很多人都中招了

相信不少人都有脱发的困扰,尤其是成年群体。在遭遇脱发问题的时候,很多人可能没意识到,生活中的一些不经意的小习惯,可能正是悄悄加剧脱发的“隐形推手”,比如过度节食、压力过大。今天,我们就来揭开这些被忽视的脱发诱因,帮你避开护发雷区,守住发际线。



节食:让头皮失去养分

医学上很常见的一种脱发,称为休止期脱发。这种脱发的特点就是多种内因或外因干扰了头发的生长节奏,引起了头发过度脱落,并且是整个头皮的头发弥漫性地减少。

医学界发现,休止期脱发很常见的一个原因就是节食。现在有一部分人减肥的力度太大,或者减肥方式不合理(比如盲目践行“生酮饮食”),就容易出现这种休止期脱发。可以说,休止期脱发就是过度减肥的一个副作用。

另外,休止期脱发的另一个原因是铁缺乏,而贫血也可能是长期节食导致的。

拉扯:造成头发机械损伤

医学上,牵引性脱发指的是由头发受到长期或反复拉力所引起的一种脱发。这种脱发最常见的部位是在前额的发际线以及靠近太阳穴的头皮。

拿孩子来说,马尾辫扎得太紧,久而久之,就会形成这种脱发。伴随这种脱发的另一个表现,是头发中段会有一些白色的管状头皮屑附着(医学上称为“毛发管型”),这也是因为头发根部受到拉扯后导致的。

因此,为了头发的健康,也为了降低牵引性脱发的发生风险,建议大家在日常最好是选择合适的发型,尽量避免头发和头发长时间受到拉扯。头发没有这些外力的作用,才能更好、更自然地生长。

外出吃饭后为什么总感觉口渴?

很可能不是味精作祟,而是盐的摄入量大大超标

生活中不少人都有过这样的经历:外出就餐大快朵颐后,不久就觉得很口渴,总想大口大口喝水。一段时间以来,很多人认为这是因为菜里的味精在作祟。近日,记者注意到,有观点指出“外出吃饭后总是口渴其实是一顿饭中盐的摄入量大大超标”。事实究竟如何?

“应该说外出吃饭后总是口渴本质上是钠摄入超标。”南京市第一医院副主任营养师戴春告诉记者,当人体内摄入的钠浓度升高之后,大脑为了维持电解质的平衡,才会发出口渴的“信号”,提醒你多喝水。

而事实上,“钠”并不只是在食盐里有,它悄然潜入了我们饮食的每个环节,以各种形式存在于我们的食物中。味精、酱油、蚝油、豆瓣酱、剁椒酱等都含有不少钠。比方说,一些食材在下锅之前需要提前腌制,此时盐、酱油、鸡精已经暗藏食材之中,钠含量悄然上升。而在烹饪时,大厨们又会“大手一挥”,加入多种增加“色香味”的调料,如此“层层加码”,就导致虽然美味但钠摄入量轻松超标。

再比方说,腊肉、香肠、咸鸭蛋等,为保证口感和延长保质期在制作过程中通常会加入大量的盐。面包、挂面、方便面等,在发酵过程中为

压力大:头发的隐形“杀手”

现代社会,不少人压力都很大,这对头发也不友好。科学研究证实,压力过大和两种脱发关系比较大,一个是上面提到的休止期脱发,另一个是斑秃。

斑秃的表现是头皮突然出现圆形的脱发斑,俗称鬼剃头。有的人就是在经历人生至暗时刻的时候出现的斑秃。之所以压力和斑秃有关系,这可能是因为压力能够影响免疫系统,导致免疫细胞错误攻击毛囊,从而引发脱发。此外,斑秃与自身免疫因素有关,除了情绪问题,还可能与感染、个人体质、环境、药物等有关。

休止期脱发通常都是可逆的。随着压力缓解,头发会逐渐恢复正常生长。而斑秃是否恢复,则和脱发的面积有关系,面积越小,自愈的概率越大。

染发、烫发、拉直等可能变成毁发

染发、烫发、拉直等美发方式能让造型更出众,但过度或不当的美发操作却可能损伤头发,甚至导致断裂、干燥等问题。

为了减少化学损伤,尽量不要用劣质产品,并拉长染烫间隔(比如3个月以上)。日常可以用上护发素。

为了减少物理损伤,最好是正确使用电加热设备,比如使用电吹风时保持15厘米以上的距离,并优先选择低温模式。据央视财经

熬一次夜 身体炎症水平 就会上升

优质的睡眠对身体而言,是一个重要的修复过程。你有没有一种体会,熬夜后特别容易生病、感冒?难道是因为熬夜之后,免疫力变差了吗?最近的一项研究发现:一夜不睡,免疫真的很“崩溃”!即使仅有一次熬夜不睡,也会引起免疫细胞的变化,导致炎症水平升高。

日前,一项研究显示人体内的“单核细胞”是先天免疫系统的重要组成部分,是人体的第一道防线。仅仅一次熬夜不睡,就会影响改变“单核细胞”的特征,并加剧身体的炎症反应。

好好睡觉,就是在帮身体抗炎。慢性低度炎症难以被人察觉,而且也并不易通过常规体检发现,好似健康的“隐形杀手”。长期如此,必然会给器官组织带来损伤,引发疾病。

2024年的一项研究显示,睡眠不足会引发炎症,增加认知障碍风险。睡眠不足与较低的认知能力有关,较高的炎症水平也与较低的认知能力有关。

另一项研究指出,大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤,而这种抗炎机制受到睡眠的调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化的风险。

其实,大多数人都知道熬夜不好,但是现实生活中,因为工作和其他需求,牺牲睡眠时间在所难免。因此,这里送给大家3个口诀,希望可以尽量减少熬夜对身体的损伤:

如果你今晚必须要加班,可以试着在困的时候先睡一会儿,同时把闹钟定好。这是因为在睡眠后半段,深睡眠比例逐渐减少,快速眼动睡眠阶段增多,在快速眼动睡眠阶段醒来相对容易,且醒来后相对舒适,更容易进入工作状态。

晚上熬夜,第二天不可避免地会出现困倦和工作能力下降。如果下午还有工作,可以在午饭后补一觉。研究发现,午睡可以改善学习能力和思维敏锐度。如果你想在周末多睡一会,建议“少量多次”地补:早上多睡1小时,中午再睡20分钟,晚上提前30分钟上床,这种方法可以避免后期出现“越补觉越睡不好”的局面。

多项研究表明,熬夜与肥胖风险增加、腰围增加有关。这其中一个是:睡眠不足可能会刺激食欲,让你更无法抵抗高热量垃圾食物的“诱惑”。所以熬夜后可以多吃一些有营养的食物,诸如富含蛋白质的鸡蛋和瘦肉以及蔬果。

据央视新闻

了达到弹性筋道的口感,制作时会加入不少盐,每100克挂面的含盐量可达3克。

吃咸了多喝点水不就行了吗?戴春提醒,“美味陷阱”让人们在不知不觉中就摄入了过量的钠,其实健康隐患也随之而来。钠离子长期过高摄入会激活肾素-血管紧张素系统,从而导致血压升高。

与此同时专家指出,由于水分、电解质需要经过肾脏代谢,长期的高盐饮食无疑也加重了肾脏的负荷。

高盐饮食还会增加患胃癌的风险。“高钠饮食会导致我们的胃黏膜受损,加重胃炎,因此成为胃癌的重要危险因素。”戴春说。

戴春表示,一方面建议大家减少外出就餐,另一方面即使是在家自己动手做菜,也要注意各种“隐形盐”,“购买食品、调味料的时候记得看看营养标签,上面都会要求标有钠的含量,尽量选择一些低钠的食物。”

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日盐摄入量不超过5克,约为一个啤酒瓶盖的量。

“如果在做菜过程中放了酱油或者酱料,是要记得去替换盐的。”戴春提醒,正常5毫升的酱油等于1克盐,如果使用了酱油,就需等量替换掉食盐,尽量避免钠摄入超标。据《扬子晚报》