

# 明天赤峰气温开始上升

**本报讯** 据赤峰市气象局昨日16时天气预报显示:今天,受冷空气影响,全市天气晴间多云,气温下降,风力适宜;明天全市天气多云转晴,气温开始上升。

今天白天,多云,西北风3-4级,最高气温-3℃,北部-7℃;今天夜间到明天白天,多云转晴,西北风3-4

级,最低气温-14℃,北部-15℃,最高气温1℃,北部-2℃。

## 生活提示

每次梳头应不少于3分钟

专家介绍,中医推拿功法里有一招叫作“拿五经”。即用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左

右相加共5条经脉,每次梳头就是在梳五经。

中医认为,头为“诸阳之首”,梳头等于“拿五经”,可以刺激头部穴位,起到疏通头皮经络、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。要想起到保健的作用,每次梳头应不少于3分钟。



## 酗酒抽烟的人会更显老 会更早出现4种衰老特征

都知道酗酒、抽烟这样的不良嗜好不利健康。丹麦一项时间跨度超过40年的研究显示,酗酒、抽烟真的让人更显老。

丹麦国家卫生研究院的研究人员自1976年开始陆续调查了超过1.15万名男女。这些人的年龄介于21岁到86岁之间,平均年龄51岁,其中2/3男性和超过半数女性抽烟,女性平均每周喝酒2.6次,男性平均每周喝酒11.4次。研究人员把耳垂折痕、黄斑瘤、角膜弓(又称老年环)和男性脱发作为评判衰老的4项特征。它们与心脏病甚至死亡风险存在关联。

研究人员发现,与烟酒消费处于平均水平的人相比,抽太多烟或酗酒的人会更早出现4种衰老特征。比如,每周喝酒超过28次的人出现角膜弓的比例高出33%到35%,每天抽烟超过一包且保持这一吸烟量在15年以上的人出现角膜弓的几率高出41%。研究人员说:“这是首个揭示抽烟酗酒与(肉眼)可见衰老标志存在关联的前瞻性研究。那些标志的确让人更显老。”

(新华社)

## 三招鉴别 硫磺熏制的枸杞

鉴别用硫磺熏制过的枸杞,有三种简便有效的方法:一看、二摸、三尝。

一看 颜色特别鲜红的,光光亮的可能是“毒枸杞”;颜色略发暗,略带土色的是天然枸杞。

二摸 用手摸“毒枸杞”有黏感,天然枸杞则相对干燥。

三尝 拿一颗放入口中咀嚼,天然枸杞酸中带甜,而“毒枸杞”则有很重的酸苦味。(大众卫生报)



◆资料图

## 养成好习惯 防止头发出油

很多人一两天不洗头,头发就会变得很油腻,其实油腻的根源是头皮问题。专家表示,每天自己动手做一两分钟按摩,可帮助头皮调整到健康状态。至于造成头发油腻的原因则很多,包括手机电脑辐射、营养缺失等,对每一种情况都有不同的解决方案。

手机电脑辐射:电子产品的长期辐射会让头发得不到良好的头皮环境,发质逐渐变差甚至脱落。要解决这种情况,应尽量减少手机和电脑的使用次数,睡觉时不要把手放在枕边。

吹风机伤害毛囊:很多人洗完头后会立刻用吹风机吹干,但吹风机的热风会伤害到毛囊,让头皮严重失水,在这种情况下皮脂腺就会过度分泌油脂来保护头皮。因此使用吹风机时一定要控制好温度,同时应将头发全部向下,逆着梳头方向吹。

洗护产品问题:洗发水选择不当或者使用后未彻底清洗干净,会刺激头皮出油,进而影响发质。而长时间使用发胶、喷雾等定型产品,也会使头发长时间与空气隔绝,让头皮变得更油腻。因此,一定要选择适合自己的洗发水,并少用美发产品。

洗头太勤:油腻腻的头发让人觉得不舒服,但洗头太勤也会导致头皮油腻,因为把头皮表层的油脂洗掉后会导致水油不平衡,皮脂腺会分泌更多油分,导致头皮越来越油。最合理的洗头时间应该相隔48小时,头发很油的人顶多每天一次。

营养补给缺失:缺乏维生素会带来一系列头发问题,平时应多吃蔬菜、豆制品、黑色食品等对头发有益的食物,及时补充维生素。此外,刺激性食品会导致油脂大量分泌,胡椒、花椒、辣椒、芥末等都应该少吃。

(法制晚报)

## 别让熬夜成为面部健康的杀手

专家提醒:熬夜易加重肝脏负担危害大 肝异常是引起面瘫的潜在因素

俗话说:心肝宝贝。肝,可能是人体里最宝贵的器官之一了,几乎每个正常生理功能都少不了它。习以为常伤肝的例子很多,比如熬夜、喝酒、乙肝等等,熬夜这个词,更准确地说是睡眠不规律和睡眠缺乏,长期处于这样的状态,对植物神经系统和内分泌系统会造成不良影响,可使全身脏器都因此而受损,到那时,肝脏首当其冲受到伤害。

据北京德胜门中医院杨以宁主任介绍,百病从肝治,在中医的眼里,肝脏是一个很重要的脏腑,它有两大功能,一是主疏泄,二是主藏血。中医上讲,肝主怒,怒伤肝,肝血太重,就容易造成面红耳赤,头晕,头疼,这种就是肝火旺的表现;肝主风,平素肝郁火旺,内风煽动,中医讲“同气相求”,俗

语讲“物以类聚”,体内有肝风,外面就容易感受外风,内外交织,痹阻于经脉,因火性炎上,所以多阻于头面;肝主两侧,所以半面瘫痪,口眼歪斜,俗称吊线风,也就是面瘫。

从中医养生角度来说,晚上9-11点为(淋巴)排毒时间,此时应安静或听音乐,避免太过兴奋,晚间11-凌晨1点,肝的排毒,需在熟睡中进行,这是美容的黄金时间;凌晨1-3点,是胆的排毒;凌晨3-5点,肺的排毒。此即为咳嗽的人在这段时间咳得最厉害,因排毒动作已走到肺。凌晨5-7点,大肠的排毒,应上厕所排便。凌晨7-9点,小肠大量吸收营养的时段,要吃早餐。半夜至凌晨4点为脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜,年轻人不要再熬夜了。

(法制晚报)

## 6岁以下幼儿不宜热水泡脚

冬季泡脚是很多人的养生方式,很多家长甚至喜欢带着自家的宝宝一起泡脚。但是专家提醒,让6岁以下的孩子泡脚,可能会给孩子带来伤害。

安徽省儿童医院烧伤整形科副主任医师陈晨介绍,近日他们收治了几名因泡脚导致烫伤的患儿。家长称给孩子泡脚捂汗,想让孩子感冒好得快一点,而且大人感觉泡脚的水并不是很烫。医生称,婴幼儿对温度的感觉和大人不一样,大人觉得水温稍热,对孩子来说已经是很烫了,但他们又不太会表达,所以很容易烫伤柔嫩的皮肤。即使起初的温度孩子还能忍受,泡脚的时间较长,也会给孩子造成低温烫伤。

专家称,在幼儿时期,宝宝的足弓还没有形成,骨头和关节很有弹性,宝宝脚底堆积的脂肪也会使足弓变得不明显,所以当站立时脚底比较平

坦,因此选鞋时要非常小心。由于宝宝的脚骨还没有完全钙化定型,脚踝稚嫩娇弱,且孩子的这种“平”足会一直延续到6岁,直到他们的脚变得较硬,足弓才会显现。而常用热水泡脚或烫脚,足底的韧带会遇热变得松弛,不利足弓发育形成和维持,因此不要经常用过热的水给宝宝泡脚,更不能用水给宝宝长时间泡脚。

专家建议,宝宝泡脚最好一年四季都需要用温水。夏天的时候洗脚水的温度一般可以在38-40摄氏度,到了冬天,洗脚水的温度可以逐渐提高,一般可以在45-50摄氏度之间。洗脚时的水量以将整个足部都浸在温水中为宜,浸泡时间需保持3至5分钟,这样使足部皮肤表面的毛细血管扩张,血液循环加快,改善足部皮肤和组织营养,增加局部抵抗力,促进宝宝睡眠,有助于其生长发育。(新华社)

## 孕妇晨起现浮肿 当心“妊高症” 做好三点可防治

妊娠高血压综合征是威胁母婴健康最常见的一种疾病。产科专家提示,孕妇晨起一旦发现身体有浮肿不消的现象,应引起足够重视,尽快到医院就诊。

“正常孕晚期有些女性也会出现下肢浮肿,但休息一夜次日早起浮肿便会消失。如果早晨起床时并不消失,而且不仅下肢,连面部、双手、腹部都能看出有浮肿,就应该特别注意了。”山西省妇幼保健院产科副主任医师宋志英说。

据介绍,“妊高症”在妊娠6个月左右可发生,但多见于孕晚期7个月至8个月以后,是危及母亲和胎儿生命的死亡率较高的疾病,表现为高血压、蛋白尿、水肿等,有的人三种症状都有,有的人则只出现一种症状。妊高症具体发病原因并不清楚,目前比较一致的观点认为其与遗传、孕妇营养摄取失调、子宫胎盘缺血、免疫功能异常、高血压体质、肥胖以及运动量过少等均有关。由于血压高损坏胎盘血管,可能引起胎盘早期剥离,胎儿宫内生长迟缓、生后体弱、脑瘫等后遗症发生率也很高。

专家建议,预防“妊高症”需要特别注意以下几点:一是孕晚期要坚持每两周进行一次产前检查,并保持神经放松、精神愉快;二是一旦确诊,无论轻与重都须遵照医生指导积极治疗,确保母婴健康;三是不要吃得太咸,避免加重水肿。(新华社)