

特别关注

夏季,头发头皮也需要防晒

盛夏,防晒霜、防晒面罩、冰袖必不可少。不过,头发和头皮的防晒你做了吗?是的,头发也需要防晒,否则会变脆发黄;头皮也需要防晒,否则会出油甚至脱发。



久经“烤”验

头发会变脆头皮出油

紫外线对毛干和毛囊均会造成损伤。对于暴露在皮肤外的毛干,紫外线引起的变化包括物理和化学两方面。物理变化包括头发干枯毛躁、颜色减退、光泽和硬度下降、强度降低和脆性增加等;化学改变包括头发的蛋白质、脂质和色素改变。UVA和UVB可以引起毛小皮内蛋白质的降解,其中胱氨酸、色氨酸、蛋氨酸、酪氨酸、组氨酸最容易发生光化学降解,可使头发变黄,即“光黄化”现象。这些光化学降解产生活性氧自由基,会对头发角蛋白有明显损伤作用,并可导致黑色素氧化,导致头发颜色改变;日光照射还会导致头发表面脂质过氧化生成,损伤发质。

同时,头发中的黑色素能够吸收和滤过紫外线,通过自身降解保护头发蛋白。这些黑色素由毛囊内的黑素细胞产生。但过多

的紫外线照射可能提前终止毛囊黑素的形成,并导致毛囊上皮DNA损伤、营养不良等一系列变化,还可能使毛囊提前进入休止期,造成“休止期脱发”。

此外,日光暴晒会导致头皮水分流失加快,打破水油平衡,使皮脂腺分泌增加,头发更容易变油,长期还可能造成脱发。紫外线照射使头皮环境发生变化,对头皮菌群也有一定影响,再加上油脂、汗液清洁不彻底,容易产生头屑增多、瘙痒、刺痛等脂溢性皮炎问题。

灰白发更脆弱

防辐射有讲究

所有人都应该注意对头发的防晒保护。由于户外工作者、儿童、皮肤白皙的人以及患有光敏感疾病的患者会对紫外线更加敏感,或者日常生活中接触到更多的紫外线,所以更应该注意防晒,推荐以帽子、防晒衣、墨镜、遮阳伞等防晒方式为主。

此外,白色或灰色的头发由于黑色素或天然色素的含量减少,更容易受到紫外线辐射引起损害。因此,这类头发需要特别注意防晒保护,必须通过使用含有有机硅、抗氧化剂的产品来保护其免受辐射。

夏季头顶防晒

要遵循3个法则

减少头发暴晒的时间 10时至16时是紫外线照射最为强烈的时间段,尽量减少外出,减少头发受到阳光暴晒的时间。对于长时间户外活动的人群来说,尽

量戴上清爽透气的帽子,能降低紫外线对头发所带来的伤害。出门时也可以选择防紫外线的太阳伞,减少阳光的直射。

合理使用免洗保湿产品 头发过度受到太阳光照射,会变得干枯和毛躁,每天出门前涂抹免洗的保湿润发乳,能够防止头发水分的流失,帮助锁住水分。直接把润发乳涂抹在干发或者湿发上,然后再喷洒防晒保湿的喷雾,能让头发长时间处于滋润状态,减小紫外线的伤害。

如果头发已经受强烈的太阳光照射,可在洗发中增加足量润发品,用热毛巾热敷后洗净。

做好头发的日常护理 夏天在干燥的空调房间会让头皮血液循环不畅,头发会变得脆弱易断,建议空调温度不要开得过低。空闲时,最好用手指指腹按摩头皮,或用梳子从发根开始梳理头发,促进头皮血液循环。

平时要多吃富含维生素A、B6的食物,维生素A能维持头皮组织的正常功能,减少聚积于毛囊的油脂,促进头发的正常生长;维生素B6对调节脂肪酸的合成、抑制皮脂的分泌有重要作用。富含维生素A、B6的食物有猪肝、海鱼、瘦肉、鸡蛋、黑芝麻、核桃等。据《中国青年报》

健康生活

炎炎夏日 这份喝水指南请收好

喝多少水才是充足饮水?健康人员可以直接看看小便颜色,深了,接下来就要增加比前两次小便时段多的饮水量(排除晨起第一次小便);颜色淡黄清亮,则表明这一时间段的饮水量足够。不要以是否口渴为喝水的标准,特别是儿童和老人。

夏季饮品健康推荐排行榜第一梯队是白开水、直饮水、瓶装或桶装矿泉水、纯净水等,还有淡茶水、美式咖啡和绿豆水;第二梯队是无糖(零度)饮料、纯果汁、无糖款苏打水、无糖款气泡水、无糖款茶饮料;第三梯队是低糖款乳酸菌饮料、低糖款植



物蛋白饮料、运动饮料(出汗多时);第四梯队(不推荐)是汽水、其他含糖饮料、含糖奶茶和冰淇淋。

高温或者大量运动后出汗量较多,钠、钾、钙、镁等矿物质会从汗液中损失掉,要注意这时

不仅要及时、少量、多次地补充水分,还要注意补充电解质,主动补充流失的液体总量。加少量食盐的淡绿豆汤、淡茶、菜汤、盐汽水就有类似作用。避免迅速喝进去大量白水(没有电解质),使体液渗透压发生变化而发生脑水肿。

注意少量多次喝水:每次喝水总量在200-300ml,每天的饮水量分多次在一天当中完成,主动喝水而不是渴了才喝。举个例子,每天饮水1500ml就可以分成6-8次,比如晨起1杯、上午2杯、下午2杯、晚餐后1杯、睡前1小时1杯。 □贺力

医生提醒

肠胃病都是吃出来的? 辣椒喊冤!

哪些食品对肠胃健康的损害最大?很多人不约而同想到了辛辣,辛辣真的是肠胃健康的“头号杀手”吗?

■这两类食物最伤肠胃■

从食管、胃,到小肠、结肠,整个消化系统都覆盖了一层黏膜,一旦受损就会带来一系列的问题。

有两类食品对肠胃道的损伤比辛辣更甚。一是腌制食品,其含有的亚硝酸盐或防腐剂成分易腐蚀消化道黏膜,造成损伤,同时还有致癌风险;二是酒精,例如喝完大酒,两三天后做个胃镜,一定能看到明显的消化道糜烂甚至浅溃疡。

■情绪影响别忽视■

消化道疾病都是吃出来的吗?调查发现,在引起消化道疾病发生的因素中,饮食因素仅占30%至40%,吃辣并不一定会损伤胃肠道黏膜,且辣椒素还有一定的抗癌和防癌作用。

情绪对胃肠黏膜损伤的影响不亚于刺激性食物。对糜烂性胃炎患者开展的全国调查显示,30%至40%的病变是由于焦虑、紧张、抑郁等情绪因素所致。有些年轻人作息不规律,就经常受到食欲不振、腹胀等症状困扰,甚至出现了胃出血或更严重的情况,这些都与黏膜损伤有关。

喝酒、饮食不规律、精神压

力大是年轻人存在胃肠疾病的主要原因;老年人则不能忽视药物的影响,阿司匹林等一系列常见抗炎止痛药品会损伤胃肠黏膜;中年人由于职场应酬、精神压力、服用慢病药物……渐渐成为了胃肠疾病的高发人群。

□李景南



有此一说

阳光能刺激男性进食与增重

阳光照射会通过皮肤内脂肪组织分泌的一种激素,刺激男性的进食和增重。该研究发表在英国《自然·代谢》上,揭示了阳光会如何影响进食行为和全身能量平衡。

进食的需求主要受到外周组织与大脑之间通讯的控制。多个器官(如肠道、脂肪组织和肝)释放的激素会抵达特定脑区,如下丘脑,进而发出进食或停止进食的指令,具体取决于体内当时的能量水平。

以色列一个研究团队在3年时间里发现,男性而不是女性,会在夏天增加进食,而夏天

是一年中太阳辐射最强的时期。这一结果得到了动物实验的支持,雄性小鼠在10周内每日照射紫外线,能刺激它们皮肤的脂肪组织释放“饥饿素”。当饥饿素抵达下丘脑时,会打开这些雄性小鼠的食欲,进而促进进食和增重。不过,这种效应在雌性小鼠中并不显著,因为雌激素会干扰皮肤内脂肪细胞释放的饥饿素。此外,在一项实验中,人类男性皮肤样本在照射紫外线5天后会增加饥饿素的表达,这与阳光照射后观察到的摄食行为增加是一致的。据《科技日报》

教您一招

天热乏力? 提神需要维生素B族

入夏后,气温升高,天气炎热,人体不能承受高温负荷,各项器官也变得比往常更易疲惫。这其中,除了外部因素,维生素B族的缺乏,也容易导致夏季疲乏。

维生素B族是水溶性维生素,常见的有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素PP(烟酸)和叶酸等。维生素B族对于维持神经、肌肉特别是心肌的正常功能,以及维持正常食欲、胃肠蠕动和消化分泌有着重要的作用。

同时,维生素B族能够参与体内氨基酸代谢及一些微量元素的转化与吸收,协同其他



营养素为身体提供能量。因此,维生素B族的缺乏,会影响食欲,从而降低能量摄入,这也是导致我们夏季身体容易感到疲乏的原因之一。

天热乏力,可以吃些谷类、豆类、干果、动物内脏、瘦肉、鸡蛋,维生素B族通常就存在于这几类食物中。 □周悦