

常吃单面煎鸡蛋易脱发五原因

很多年轻人开始脱发,刚开始还不是很在意,不过这头发越掉越多。你知道脱发是什么原因引起的吗?要怎么治疗呢?

常吃单面煎鸡蛋容易脱发

生的鸡蛋蛋白中有一种成分会阻碍生物素(biotin)的吸收。生物素是一种B族维生素,又叫维生素B7或者维生素H。它在鸡蛋黄中比较丰富。不过,如果吃生鸡蛋,不仅鸡蛋中的生物素难以吸收,其他食物中的生物素也被抑制。如果连续几个月每天吃两个甚至更多的生鸡蛋,就可能导致生物素严重缺乏,出现明显痤疮、嘴角等处出现红色鳞屑性皮疹等。这些症状包括脱发、头发褪色,以及眼睛、白酶活性,从而影响蛋白质的消化吸收。此外,鸡蛋蛋白中还有一些蛋白酶抑制剂,如果没有被加热失活,就可能抑制消化道内的蛋考虑到人们的食物中会含有大量蛋白,而这种抑制只是有一定的程度,影响有限。

脱发是什么原因引起的?

1、病理性脱发:主要由于病

毒、细菌、高热对毛母细胞有损伤,抑制了毛母细胞正常分裂,使毛囊处于休克状态而导致脱发,如急性传染病、长期服用某种药物等,这也是脱发的原因。

2、脂溢性脱发:常常出现在中青年身上,表现为头皮上有较厚的油性分泌,头发光亮,稀疏而细,或者头发干燥,头屑多,无光泽,稀疏纤细。

3、化学性脱发:有害化学物质对头皮组织、毛囊细胞的损害导致脱发,如:长时间染发、烫发或使用劣质洗发液等等导致的脱发。

4、物理性脱发:空气污染物堵塞毛囊、有害辐射等原因导致的脱发。脱发的原因如:长时间对着电脑或长时间处于比较干燥、灰尘大的环境当中进而引起的脱发,因此,这也是脱发的原因。

5、营养性脱发:消化吸收机能障碍造成营养不良导致脱发。如:经常吃高脂肪、纯糖、高热量或着营养单一的食物而导致脱发,这也是脱发的原因。

治疗脱发须对症

外用药涂抹:对早期轻、中度脱发



有一定的疗效,通常治疗3-6月后才能起效,但不适用于已经坏死的毛囊。

中医调理:中医认为补肾能促进头发生长,但是不少男性脱发患者本身雄激素水平较高或对雄激素的敏感性增高,补肾会导致部分男型脱发的进一步加重。

头皮注射:针对头皮有炎症、头油多、头皮屑等有一定的效果,但对

促进头发生长效果不明显。

自体毛发移植:将患者后枕部健康毛囊移植到脱发部位,植发后新长出来的头发保留原生态的特性。现在医学上比较推崇单位毛囊提取术(FUE)和单位毛囊加密术(EXT)。但前提是自身后枕部需要有足够的毛囊资源。

健康网

颈椎病的防治别踏入误区

椎软组织劳损和颈椎间盘退行性病变。

2、老师:无论是长时间仰头在黑板写字还是伏案批改作业,导致脖子僵硬,肌肉劳损,影响脖子灵活性,易产生颈椎增生,患上颈椎病。

3、电脑工作者:拿着鼠标的,往往是习惯驼着背,哈着腰,加上长时间于前屈的疲劳状态,颈椎长时间受压迫,就会脖子僵硬,肩膀酸痛,患颈椎病

4、司机:无论是以车代步的时尚人士,还是以方向盘为生的司机师傅,长时间保持一个姿势,颈肩肌肉劳损,导致颈椎疲劳,腰酸背痛。

5、老人:随着年龄增长,人体各部位器官逐渐老化,最明显就是骨骼,颈椎灵活性最大,活动频率最高,故最容易诱发退行性病变,引起颈椎病。

颈椎病的防治别踏入三个误区

误区一:人过20岁,颈椎就开始衰老“人到20岁,颈椎就变老。”很多人对这样这个说法感到不可思议。根本想

不到自己的颈椎会这么快“衰老”,但这是事实。

人在20岁之前,颈椎处于生长期;20岁之后,人的颈椎就开始变老了。颈椎一变老,就开始失去水分,发生变形,人的颈椎病也就随之而来了。

加上现代人工作强度大、生活压力大、不注重身体的保养和保健,所以很多年轻人、中年人或多或少地都有颈椎病。老年人倒很少得颈椎病,就是以前有颈椎病的患者,上了年纪也会不治自愈,这是老年人的颈椎处于稳定阶段,不再发生退化的原因。

误区二:脖子不酸不疼,就不会是颈椎病

我现在腰不酸腿不疼,不经常伏案工作,不经常面对电脑。应该没有得上颈椎病吧?

颈椎病不一定表现在脖子疼,还有方方面面的症状。如说眼睛疼痛发胀、眼科检查也没什么问题,就应该来

吃饭时“多三黑少三白”

长寿需要良好的心态,也需要健康饮食,让我们看看怎么吃能长寿吧。

“三白”指的是盐、糖、脂肪

吃盐过多易导致血压增高、血管硬化,还会增加肾脏的负担。一般来说,每日食盐摄入量应低于5克。

糖是人体必需的基础物质,但过量摄入易引起高血压、肥胖、肝功能损伤等。做菜时,可采用淋汤汁、勾芡或将水煮的食物蘸汁吃的方法,把甜、咸的味道浅浅地铺在食物表面,既可以满足口味,又不会使糖和盐摄取过量。

脂肪虽然在我们体内发挥着重要作用,但如果不加控制,身体内的脂肪一般还是供大于求的,所以我们要多在“节俭”上面下功夫,保证脂肪的摄入量适量、科学、健康。脂肪的主要来源是烹调用油脂和食物本身所含的油

脂。果仁脂肪含量最高,各种肉类居中,米、面、蔬菜、水果中含量很少。

“三黑”指的是蘑菇、黑木耳、黑米

蘑菇营养丰富,富含人体必需氨基酸、矿物质、维生素和多糖等营养成分,能防癌抗衰老,提高机体免疫力,可预防便秘、肠癌、动脉硬化、糖尿病等疾病。

黑木耳是著名的山珍,有“素中之荤”之美誉,世界上被称之为“中餐中的黑色瑰宝”。它有益气、止血止痛、补血活血等功效。

黑米外表墨黑,营养丰富,有“黑珍珠”和“世界米中之王”的美誉,尤其适合腰酸膝酸、四肢乏力的老人食用。将黑米熬成清香油亮,软糯适口的黑米粥,容易消化吸收,还具有很好的滋补作用。

中国新闻网

八种食物刮油清肠道

营养师认为,经常吃些降脂清肠的食物,不仅能排除油腻,更能保护心血管,防止“三高”。专家向大家推荐以下八种有助化解油腻的食物。

1.燕麦:具备降胆固醇和降血脂的作用,这是由于燕麦中含有丰富的膳食纤维,这种可溶性的燕麦纤维,在其他谷物中找不到。

2.洋葱:洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物,有助于血栓的溶解。外国人特别爱吃洋葱,他们经常用洋葱搭配高脂肪、高热量的食物,以解油腻。

3.玉米:含有丰富的钙、磷、钾、铁、硒等,及维生素A、B1、B2、B6、E和胡萝卜素等,还富含膳食纤维。常食玉米油,可降低胆固醇并软化血管。煮玉米,是最简单的做法。

4.山药:山药有“神仙之食”的美誉,其黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化;

减少皮下脂肪沉积,避免肥胖。

5.海藻:素有“海洋蔬菜”的美誉,其低热量、低脂肪的特点令营养师关注。藻类含有植物多糖等植物化学物质,具有抗氧化、调节免疫力、抑制肿瘤、抗感染、降低胆固醇、延缓衰老等多种生理功能。海带等褐藻含有丰富的胶体纤维,能显著降低血清胆固醇。

6.银耳:银耳滋而不腻,为滋补良药,其富含膳食纤维,可加强胃肠蠕动,减少脂肪吸收。银耳多糖属植物多糖,有降低胆固醇、增强免疫力、抗肿瘤、抗衰老和美容润肤等作用。

7.芹菜:含有较多膳食纤维,特别含有降血压成分,也有降血脂、降血糖作用。另外,芹菜叶中含有的胡萝卜素和维生素C较多,吃芹菜时不要把嫩叶扔掉。

8.山楂:山楂中所含的果胶是可溶性膳食纤维,有降低胆固醇,预防动脉硬化化的作用。常吃山楂可除油腻,促进消化。 生命时报

饭前半小时喝杯水就能瘦

饭前半小时喝水坚持3个月就能瘦

英国伯明翰大学一项研究发现,只要在每餐饭前半小时,坚持喝一杯500毫升的水,坚持3个月,体重就能减轻2公斤~4公斤。这让不爱运动又想减肥的人看到新希望。

专家表示,喝水能瘦跟“饭前喝汤”类似,的确有一定减肥效果,不过单靠吃饭前喝水是不能解决问题的,还是那句老话,管住嘴迈开腿。

解放军第309医院营养科王晶介绍,这一研究结果跟我们常说的“饭前喝汤”有些相似,首先可通过增加饱腹感减少进食;其次,对食物的渴望也会改变,因为足够的水,身体会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。虽然喝水有一定减肥作用,但量的控制很重要。“从总量上而言,喝水最少要喝到体重×30~35的量,比如50千克的人最少应喝到1500毫升。”王晶提醒,但每餐前一

次性喝500毫升,易冲淡胃液,影响消化。

其实,要想减肥,水要喝够,也需吃对。

王晶认为,减肥百分之八十靠饮食,百分之二十在运动。在餐次安排上,最好少吃多餐,控制能量的前提下用4~6餐代替3餐,这样可以有效地满足人们对食物的渴望,减少饥饿感,维护机体血糖稳定,并提高新陈代谢,有助于消耗更多的卡路里。主食多选择粗粮如全麦面包、燕麦、山药等,豆类、鸡蛋、瘦肉、鱼虾类等高蛋白食物必不可少,适当食用;加餐时,可以选择酸奶,低脂牛奶和水果等。

在运动方面,擅长肥胖症的广东省中医院针灸科主任医师谢长才推荐了一个小妙招。“运用上下班等可利用时间快步走,集中注意力,收腹挺胸,快步走30分钟以上很有效。”运用这种方法,步子迈大一点,大概六七千步,身体微微出汗最好。 人民网

多吃绿橙黄天然食物护心脏



摄入太多的钠和太少的钾,这一饮食模式使心脏病的发作和死亡风险更高,而在食物选择上只要稍稍做出一些调整便可以改变这样的状况。广州市第一人民医院南沙医院消化内科教授贾林说,蔬菜和水果中的钾含量很高,而钠含量很低。所以,选择新鲜或没有添加盐的加工食品,可以帮助抑制饮食中的钠摄入和增加钾摄入。

《中国居民营养膳食指南》推荐,每人每天摄入食盐不超过6克。可实际上,大部分人都没有办法做到。在口味重,吃盐多的地区,特别是患有高血压的患者,我们推荐高钾饮食。因为钾的作用主要就是当人体摄入之后,能够促进钠的排出。另外,通过钾可以软化血管,从而降低血压。所以,我们需要选择低钠高钾的食物。贾林指出,目前,营养说明标签中不要求列出食物中的钾含量,但往往含钾最多的是那些不携带标签的食物,比如蔬菜和水果,尤其是多叶绿色蔬菜(西兰花、菠

菜、甘蓝等),橙色蔬菜(土豆、南瓜等)和柑橘类水果(香蕉、柿子、橘子和葡萄柚)以及豆类。通常,我们一天要摄入1斤左右的新鲜蔬果,才能满足我们对钾的需求。

需要注意的是,土豆和牛奶通常被称为富含钾的食物。但最重要是从食物的总体营养来看,不只是单一的营养:土豆富含钾,但同时也是高含量的碳水化合物,在科学术语上来说土豆有高“血糖指数”和“血糖负荷”。所以,经常吃土豆可能会使体重难以控制。随着时间的推移,可能会增加糖尿病和心脏病的发病风险;这就是为什么健康饮食金字塔建议少量食用土豆和类似的食物。

同样,牛奶也是如此,它有相当数量的钾(109毫克每100克),但也含有相当数量的钠(37.2毫克每100克)。同时还含有大量的脂肪,大量摄入含脂肪的乳制品会使人发胖,所以最好限制每天摄入牛奶300克。

新浪网

电脑族每天必喝四杯茶 有什么讲究

中国人喝茶,向来是很有讲究的。好的茶叶,是一种非常不错的养生极品。相信生活中很多人都非常喜欢喝茶,而且一年四季都喜欢喝一个品种的茶。有很多人会问,什么季节应该喝什么样的茶,才能达到更好的养生效果呢?这正是本文要着重探讨的话题。

电脑族每天必喝的四杯茶:

1、上午一杯绿茶:绿茶中含强效的抗氧化剂及维生素C,不但可以清除体内的自由基,还能分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经,振奋精神。不过最好在白天饮用,以免影响睡眠。

2、下午一杯菊花茶:菊花有明目清肝的作用,有些人就干脆用菊花加上枸杞一起泡来喝,或在菊花茶中加入蜂蜜,都对解郁都有帮助。

3、疲劳了一杯枸杞茶:枸杞子含有丰富的β胡萝卜素、维生素B1、维生素C、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用。其本身具有甜味,可以泡茶也可以像葡萄干一样作零食,对解决“电脑族”眼睛涩、疲劳都有功效。

4、晚间一杯决明茶:决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。



喝茶有什么讲究

1、喝茶有量。正常情况下,每人每天饮茶2~6克为宜。虽然茶叶中含有多种维生素和氨基酸,饮茶对于清油解腻,增强神经兴奋以及消食利尿具有一定的作用,但并不是喝得越多越好,也不是所有的人都适合饮茶。

一般来说,每天1~2次,每次2~3克的饮量是比较适宜的,对于患有神经衰弱、失眠、甲状腺机能亢进、结核病、心脏病、胃病、肠溃疡的病人都不适合饮茶,哺乳期及怀孕妇

女和婴幼儿也不宜饮茶。

2、不饮过浓的茶。浓茶茶会使人体“兴奋性”过度增高,对心血管系统、神经系统等造成不利影响。有心血管疾患的人在饮用浓茶后可能出现心跳过速,甚至心律不齐,造成病情反复。所以,一般来说不饮浓茶为好。也有人习惯饮浓茶,是因为饮茶日久,对其中的兴奋作用已产生耐受,但是过浓的茶对胃、肠、肝、肾同样是有伤害的,即便平日习惯饮茶的人,也不宜饮用过浓的茶。

六个坏习惯让斑点爬上你的脸

无暇嫩滑的肌肤几乎是每一个女性的梦想,然而事与愿违的是,不少女性脸上都不知为何出现了各种色斑。女性都想祛除脸上的斑点,不过在祛斑之前,先来了解下哪些坏习惯容易让脸上长斑,再来对症下药祛斑点吧。

一、不注重防晒

皮肤产生皱纹和斑点大部分都因为光老化引起,夏季阳光猛烈,紫外线的照射会激活黑色素母细胞,形成络氨酸酶,随着新细胞的不断更新推移到肌肤表面,久而久之色素沉淀就会形成斑点。大家除了外出一定要带上遮阳伞、帽子之外,也一定要做好皮肤的防晒保养工作。

二、爱用浓妆

化妆品含金属成分多,化学成分具有吸光的作用。有一些人长期使用含铅、汞等化学金属成分多或者是添加香料的化妆品,很容易引起皮肤的黑色素团。肌肤长时间被浓厚的化妆品覆盖,得不到很好的呼吸,卸妆不干净,化

品中的色素和有害物质残留在皮肤表面甚至渗入皮肤,都会引起色素积聚,简直就是皮肤的煞星。

当然淡妆最好啦,又精神又大方。如果一定要浓妆的话,选择彩妆品很关键,一定要看好成分(特别是眼部和唇部的彩妆品)。卸妆一定要用专业的卸妆液,在彻底清洁的同时,不会损害皮肤。

三、过度美白

一白遮百丑,基本每个女性都有美白的习惯。但是你知道吗,过分美白会伤害到我们的皮肤,增加长色斑的机会。有些mm为了美白会频繁地做磨砂或者做一些化学脱皮,让皮肤的表皮角质层脱离,以为做得越多越好,实际上做得太频繁,皮肤对光就越敏感,变得干燥,太阳光一晒马上就起红疹,出现色素沉着反而比原来更加严重。美白很重要的,但是也要有度。

不恰当的保养方法对自己的皮肤损伤是最大的,所以,一定要找到适合自己皮肤的保养要点,记得一定要针对自己的

肤质选择产品。

四、不良的清洁习惯

期回家的家庭主妇被称为“黄脸婆”,印象中,她们都是脸色蜡黄,布满了黄褐斑。你其实我们生活中的很多用品都会伤害皮肤,像洗衣粉、洗洁精、洁厕液、漂白剂这些清洁剂中都含有碱、脂防酸这两种主要化学成分。在消灭了污渍的同时也损伤了皮肤,长时间接触而没有做好皮肤的清洁工作,斑点就会悄悄地爬到脸上,所谓的“黄脸婆”就是这样练成的!所以,mm们注意了,一定要做好皮肤的清洁工作,绝对不可以偷懒,否则后悔莫及。

清洁是皮肤保养最关键的一步,满脸的死皮细胞、油脂、灰尘、化妆品残留物,你再擦神仙水擦乳液都没用,要想皮肤好,一定要毛孔通透,才能排出污垢和吸收好的营养,所以选择洗面奶也是很有讲究的哟,要洗的很干净的但不能过度清洁哟。

五、长期面对电脑

电脑辐射有五宗罪:面部长痘,辐

射斑,肌肤干燥晦暗,眼睛视力下降,黑眼圈。但是随着电脑应用的不断扩大,我们的生活和工作又都离不开电脑。怎么办呢?除了有意识地减少面对电脑的时间,防辐射的隔离工作也很重要。上妆前涂上防辐射隔离防晒霜,可以有效地阻挡电脑辐射对肌肤的伤害,减少色素沉淀的机会,远离雀斑黄褐斑。

若是不得不面对电脑,请3-5小时就补一次防晒霜(包括晚上)。

六、不爱运动

我们的皮肤是身体最大的器官,皮肤上的细胞有呼吸和排泄的功能,排出体内的毒素,大小便和汗水都是最好的排毒过程。适量的运动可以让身体里的脏东西随着汗水排出来,特别是现在的办公室一族,每天匆匆忙忙上下班,下班后还和朋友们一起去玩,或是要照顾家庭没太多的时间给自己,只好排排毒吧。

新浪网