

健康道



你的头发还好吗

健康关注:“在这个年纪承受不该承受的脱发。”“经常熬夜,一抓头发掉一大把。”……近日,以脱发为主的话题在微博上引起热议,不少网友表示年纪轻轻就遭受脱发烦恼。不过,专家表示,掉头发是正常现象,是否脱发要根据每天的脱发量而定,大家不要过于恐慌。那么,掉多少头发才算脱发?脱发原因又是什么?

本期专家:田分 郑州市第六人民医院 皮肤科科主任

真相探索:实际上头发每天都有脱有生,生生不息。如果每天脱发在100根以内,属于正常新陈代谢状态下的生理性脱发。当自己感觉头发脱落较多的时候,建议将自己脱落的头发从枕头上、梳子上以及洗头时收集在一起,如果平均每天脱发超过100根,并持续2~3个月以上,或与以前比较脱发明显增加,就有可能属于脱发。

进入秋天之后,很多人发现头发掉得更加明显了,究其原因,与秋季干燥息息相关。如果本身有脂溢性脱发、斑秃、全秃的患者,秋天掉发也会更加明显。此外,频繁染发烫发、头发扎得过紧对头发掉落也有直接影响。减肥方法不当或者减肥过度,也会导致头发过量脱落。如果节食减肥过度,会使蛋白质、维生素和矿物质等营养摄取不足,导致机体营养不良,容易引起新陈代谢异常,导致脱发。另外,人长期压力过大,会导致精神性脱发。

值得一提的是,脱发还是甲状腺疾病的症状之一。当甲状腺功能出现异常,头皮毛囊新陈代谢所需的荷尔蒙就无法形成,导致头发长期处于休眠状态以至脱落。

还有一种常见脱发病因是脂溢性脱发,中医称为“发蛀脱发”“蛀发癣”,多见于20~30岁男性,先从前额两侧鬓角或顶部开始,表现为毛发进行性稀疏、细软、脱落,额部发际线后移,伴有头皮瘙痒、油腻、头皮屑增多等表现,数年甚至十年后,额上部和顶部的头发可完全脱光。女性的脂溢性脱发主要脱落发在头顶,弥漫性减少,女性更多的表现为发量减少。

如今,脱发的年轻化趋势越来越明显。那么如何预防脱发?怎样减轻脱发症状?首先是建议合理膳食,减少油腻、含糖量高的食物和辛辣刺激性食物的摄入,可多进食富含维生素、蛋白质和微量元素含量高的食物。其次,就是要保证充足的睡眠。毛发代谢最旺盛期主要在夜间10点到凌晨2点,这段时间睡眠充足可以使毛发进行正常的新陈代谢。反之,毛发的代谢及营养就会失去平衡而导致脱发。同时,充足的睡眠可以使机体处于放松状态,减少下丘脑-垂体-肾上腺轴的刺激,防止内分泌失调的发生,从而防止脱发。

另外,还要注意劳逸结合,经常进行适当的运动可消除疲劳,让内分泌的调节处于正常水平,从而可以抑制脱发的发生。

结论 头发脱落属于正常身体现象,平均每天脱发超过100根,并持续2~3个月以上,才算脱发。

科普延伸:预防脱发还需从合理清洁头发着手。大家应根据发质选择合适的清洁、护发剂,洗发宜用40度左右的温水,洗发剂需冲洗干净。清洗时不可大力搓揉,应该用指腹轻轻按摩,一方面促进头皮头发的清洁,另一方面则促进头皮毛细血管血液循环,改善毛囊内毛乳头营养状况,使头发获得更多养料。一般情况油性头发的人头皮油脂分泌旺盛,建议每天或隔天洗发一次。中性或干性的头发,建议一周清洁1次~2次。对于处于脱发活动期的患者洗发次数不要过勤,一般每周1~2次即可。

“店庆季”来袭 郑州商场掘金“银十”

本报记者 苏立萌

A 商场店庆密集登场

如今,周年店庆已经成为商场一年一度的狂欢节。进入十月以来,各大购物中心以及百货商场相继迎来生日,正道花园百货、大商新玛特国贸店、丹尼斯、二七万达等商家已经开始摩拳擦掌,提前筹备店庆活动,使出浑身解数,吸引消费者。

浏览商场微信公众号可以发现,部分商家从上周就已经启动周年庆典预热,公布今年“庆生”活动亮点,利用新鲜有趣的活动设置,玩出创意。其中,丹尼斯大同城昨日正式迎来3周年店庆,即日起至10月21日,还将上演浪漫的缤纷气球雨、呆萌网红熊巡游、街舞快闪等趣味活动,与消费者一起庆祝“生日趴”。正道花园百货今年也打出奇招,即日起至

10月29日,吃蛋糕赢钻戒、少儿平衡车大赛、舞动全城生日演绎秀等店庆个性活动将一一登场。

“11月2日~4日,新玛特国贸店将举行10周年店庆活动。另外,结合店庆我们还推出多个互动话题,让消费者收获更多惊喜。”大商新玛特郑州国贸店相关负责人介绍。

今年店庆季,在优惠、返券等常规活动上,商家依然乐此不疲,满减返券、满额赠礼、黄金立减、让利折扣等活动相继揭幕。业内人士指出,打折是消费者最乐意接受的一种营销方式,尽管这些常规优惠没有任何新意,但对消费者来说却是可以享受优惠的利好消息,也有助于刺激商家营业额提升。

10月气温渐凉,但依然阻挡不了各大购物中心的营销热情。近日,我市多家商场相继迎来店庆季,周年店庆活动预告提前“亮剑”,各方创意营销粉墨登场,一系列让利促销烘托出浓浓的“店庆味儿”,一年一度的店庆战一触即发。业内人士分析,尽管中秋节、国庆节双节营销刚过,但商家店庆优惠向来力度空前,势必能够点燃消费激情,引发换季购物狂欢。



B 扎堆“庆生”效应可期

近年来,在同业竞争加剧、电商抢占份额等零售背景下,为增加客流,商场更加热衷于“节日营销”“造节营销”,营销已成常态化。再加之近期郑州商圈刚结束了中秋节、国庆节双节营销,店庆季紧跟而来,究竟能否取得预期效果?

“每年店庆,都能迎来一个购物高峰,相信今年也不例外。因为每年店庆都是我们全年活动力度最大的一次,期间将设定不同档期活动,各个专柜都会参与进来,即使是平时没有优惠活动的专柜,在店庆活动时,也会适当推出一些折

扣。相信在全部门店和业主的合力营销下,四季度销售业绩将大幅提升。”丹尼斯郑州人民路店企划主管寇冠告诉记者,“11月份是丹尼斯集团的周年庆,届时,人民路店除了推出常规生日庆典活动、演绎活动以外,还将精心打造一些耳目一新的庆生活动。”

采访中,记者了解到,店庆是商家最为看重的营销节点,无论是商家配合、营销设置还是场景布置、宣传预热,均增添了潮流感、新鲜感,参加优惠让利的品牌也会大大增加,所以活动效果将格外明

显。不少商家认为,今年店庆季有望延续往年精彩,收获预期效果。

河南省商业经济学会副秘书长任佳分析,当前,商家营销已不仅仅是单纯的促销,而是以消费理念为导向,不断去挖掘、激发消费者的参与感与认同感,建立起商场、商家及品牌与消费者更多元化的关联,实现情感的交流和身心的互动。商场扎堆庆生,花式营销、体验营销、娱乐营销相继到来,势必会引起一系列的传播效应,从而实现商家对顾客消费需求的成功挖掘。

C 秋冬换季盛宴开启

“从往年经验来看,店庆活动将是一年当中最为火爆的换季购物盛宴。眼下正值秋冬换季高潮,不少市民会借助店庆折扣和商场回馈,‘血拼’一场,为此,我们已经提前备足了货。”正道花园百货ICICLE销售人员表示,最近已有不少消费者前来打听店庆促销活动和时间,提前做好购物计划。

记者走访发现,随着店庆季的到来,一些秋冬新品也加入到

打折促销大军之中,受到许多消费者的欢迎,服饰鞋类的换季促销渐入佳境。

“虽然中秋、国庆节促销力度也不小,但是有很多秋冬新品并不参加活动。这时赶上换季,再加上店庆期间很多新款有折扣促销活动,已经提前看好了几件衣服,就等打折的时候下手了。”在大商新玛特郑州国贸店逛街的市民小宁告诉记者。

据了解,这场店庆购物狂欢将持续近一个月时间,可以说是商家营销理念的一次集中展示,为消费者带来一场吃喝玩乐购的预约体验。不过,业内人士提醒,服务体验是消费者产生消费动机的重要推动力,也是当下实体店零售拉近与消费者之间距离、实现成功转型的正确打开方式,商家要俘获更多忠实客群,除了新颖的营销手段,提升服务体验亦是关键。

创新金融结硕果 扬帆勇进谱华章 ——兴业银行郑州分行创新发展纪实

深耕中原沃土 让绿色金融落地生根

环境问题日益突出,发展绿色金融已成共识。2006年,兴业银行开辟绿色金融市场,如今,已探索出一条“点绿成金”的可持续发展之路。兴业银行郑州分行在总行指导下,成立之初便以践行生态河南建设为己任,围绕低碳经济、循环经济、生态经济精耕细作,让绿色金融“种子”在中原沃土落地生根。

2005年成立能效融资专业团队,2009年成立可持续金融中心,2012年升级为可持续金融部,2013年更名为环境金融部,2017年,更名为绿色金融部……建章立制,从无到有,从有到优,兴业银行郑州分行绿色金融组织架构日趋完善。该行将绿色金融专项风险资产、信贷规模及绿色金融债额度全部用于支持激励经营机构在绿色金融客户建设、重点项目投放、创新产品落地等方面,对绿色金融项目进行差异化授权,优先审批。

截至2018年6月末,该行绿色金融融资余额达155亿元,较年初增长39亿元。“发展绿色金融,既是践行总行的发展战略,更意味着勇担社会责任的情怀。”兴业银行郑州分行行长刘健介绍,近年来,该行围绕河南绿色经济发展大方向,为南水北调工程、海绵城市建设、轨道交

通等绿色工程提供量身定制的金融产品和服务,先后支持上百家绿色环保企业,为美丽河南建设发挥了积极的推动作用。

支持实体经济 与小微企业携手共进

2018年,我国金融去杠杆、回归实体的政策导向对银行业进一步做好小微企业金融服务提出了新要求。一直以来,兴业银行郑州分行以奔竞不息、勇立潮头的激情,始终践行金融支持小微企业的政策精神,探索多种运营模式、融资方式,解决小微企业融资面临的“两难一贵”困境。

为保障小微企业贷款规模资源充足,该行通过投资银行、供应链金融、标准债权融资等创新手段满足大型企业融资需求,腾挪置换出贷款规模,支持小微企业发展。面对经济低谷、企业困难的实际情况,该行与客户共度时艰,主动帮助和扶持主业清晰、管理规范、市场前景明朗的实体小微企业客户,对于短期性资金周转和经营困难客户,通过无还本续贷产品“连连贷”等业务支持,助力企业渡过难关。

在融资成本方面,该行综合考虑企业资金成本、风险成本、市场情况等因素进行利率定价,对部分小微企业贷款定价给予一定的优惠措施,减费让利,降低企业

金秋十月,兴业银行郑州分行迎来成立十四周年的重要时刻。回顾十四年发展历程,兴业银行郑州分行脚踏实地,植根沃土,勇当中原金融行业创新者、奋进者、搏击者,积极探索绿色金融发展之路,持续创新金融扶贫产品,多措并举破解小微企业融资难问题,全力支持实体经济发展,收获累累硕果,演绎波澜壮阔的跨越式发展历程。

同时,还积极与省内外股权投资机构建立合作关系,通过“商行+投行”的业务模式,为省内科技型中小企业提供“股权+债权”“直接融资+间接融资”“融资+融智”等综合性金融服务方案,帮助科技型中小企业解决发展瓶颈。

创新惠农产品 为金融扶贫灌注活水

“感谢兴业银行郑州分行帮助我村村民,让他们脱离贫困,走上了致富奔小康的道路……”日前,兴业银行郑州分行收到了一封来自驻马店市确山县竹沟镇肖庄村的感谢信。2016年,肖庄村成为该行精准扶贫定点帮扶对象之一。两年来,该行已帮助多户村民实现脱贫,走上了生产自足的发展道路。

如今,扶贫被摆在更加突出的位置。兴业银行郑州分行始终牢记服务宗旨和社会责任,真抓实干、坚持不懈,把金融扶贫工作作为一项重要工作来抓,从公益活动、网点布局、产品销售等方面为村民脱贫做长远谋划,实现了从“授人以鱼”到“授人以渔”、从“大水漫灌”到“精准滴灌”、由“输血式”扶贫向“造血式”扶贫转变。同时,该行扶贫工作者积极探索金融扶贫模式,成立了县、乡、村三级金融扶贫服务体系,为脱贫攻坚战不断注入金融活水。

金融扶贫是脱贫攻坚的关键之举。该行结合贫困地区小企业融资需求,多措并举推进产品服务扶贫工作。“我们充分发挥金融服务的撬动作用,构建起金融精准扶贫长效机制。”该行相关负责人介绍。据了解,该行2014年推出“易贷贷、连连贷、交易贷”等小微企业专属产品,2015年结合互联网技术推出了“兴e融”在线融资系统,2016年相继推出中短期贷款产品“诚易贷”、可随借随还的“循环贷”业务及小微企业专属结算工具“兴业管家”,2017年创新推出支持科技型企业的“科技保”产品、支持夏粮收购企业的“粮储贷”及支持生产型企业的“商票贷”业务……各项创新产品接踵而至,丰富了该行的金融扶贫产品矩阵。统计数据显

示,截至2018年9月末,该行小微企业贷款余额51.21亿元,同比增加13.79亿元。十四年风雨兼程、励精图治,兴业银行郑州分行走出了一条绿色、高效、创新、超越的发展之路。一串坚实的足迹,见证了该行敢闯敢试、勇立潮头的责任担当,一个个举措和成绩,更是吹响了兴业银行郑州分行顺势而为、砥砺奋进的号角。如今,站在新的历史起点上,兴业银行郑州分行将以更加智慧、便捷的金融服务为河南经济社会发展作出新的更大贡献。 苏立萌

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

体彩郑东分中心举行大型公益活动 迎接河南电脑体育彩票上市18周年

明日,将迎来电脑体育彩票在河南上市18周年。为此,河南省各地市体彩分中心于近日同步推出“新时代 动出彩”大型公益主题地推活动。期间,体彩郑州东区分中心活动也在人民路市体育馆广场正式启动。

体彩郑州东区分中心活动现场,设置了免费的国民体质监测区、全民健身展演区、全民健身大闯关互动游戏区、“顶呱刮”户外展示销售区等区域,在劲爆的音乐带动下,参加活动的市民络绎不绝。活动期间,该分中心还举办了“爱的延续——关爱身残志坚虎头鞋妈妈”活动,帮助患病“虎头鞋妈妈”王淑玲销售手工制作的“虎头鞋”和鞋垫,现场,不少市民积极献出爱心,虎头鞋、鞋垫很快便被抢购一空。据了解,销售所得善款,将在10月18日前全部返还给王淑玲。

省体彩中心党支部书记王海新介绍,电脑体育彩票在河南省上市18年来,已累计销售890多亿元,为社会筹集体育彩票公益金240多亿元。举行此次活动,主要是为了回馈广大购彩者及社会各界对体育彩票的支持,并通过数字、图片、影像资料等方式,分享体育彩票为全民健身、奥运争光、社会保障、教育助学、城乡医疗救助、扶贫、农村养老服务公益事业带来的新变化,进一步阐释中国体育彩票的国家彩票属性和公益彩票本质。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

体彩郑西分中心举办“新时代 动出彩”公益主题活动

日前,为庆祝河南省电脑型体育彩票18岁生日,郑州西区分中心在华强城市广场举办了以“新时代 动出彩”为主题的大型公益主题地推活动。此次活动联动全省18地市19个分中心共同开展。

活动现场,主舞台两侧分别设置了即开型、电脑型体育彩票销售区和互动游戏体验区。另外,体彩郑州西区分中心还特别准备了国民体质监测区,市民只需凭借身份证,登记个人信息就可免费参与体质监测,现场人头攒动,热闹非凡。

活动期间,该分中心通过各种公益宣传片向过往的市民展现了体育彩票“取之于民,用之于民”的发行宗旨以及“公益、健康、乐活、进取”的品牌核心价值,接下来的问答互动环节更是吸引了众多市民的参与。随后,该分中心还对近期体彩大乐透中得一等奖网点的业主进行了授牌仪式。

通过活动,让更多人了解到体彩的公益性,今后,郑西分中心将继续坚持以“建设负责任、可信赖、健康持续发展的国家公益彩票”的发展目标为指导,让体彩事业造福于民。

马龙