

疾病预防

节奏快 压力大

脱发“偷袭”年轻群体

本报记者 周娟

秋冬天气干燥,容易出现头皮增多、头发干燥、头发脱落增多等问题。处于换季时节,温度、湿度、日晒等自然条件变化明显,一天落在100根以内,是正常的身体新陈代谢现象。脱发大多发生于中老年人,但现在不少年轻人也脱发严重,郑州市中医院皮肤科主任岳东山介绍,除了遗传因素外,现代社会生活节奏快、工作压力大、夜生活丰富、接触化学物品多以及自身的神经因素等都造成脱发年龄提前。

压力导致年轻人脱发

脱发不是突发的,而是渐进的过程,存在一种周期,有脱落严重的时期,也有少量脱落的时期。正常情况下,随着年龄的增长,头皮毛囊的数量逐渐减少,这是不可避免的衰老过程。岳主任说,导致年轻人脱发的因素有很多,除遗传因素以外,荷尔蒙的分泌量、各种精神压力等对脱发起着不可忽视的影响。

精神压力或强烈的精神刺激等原因都能引发自身免疫异常,导致圆形脱发,俗称“斑秃”。原来的部位好了,别的部位又开始脱落。为了促进头发生长,可在脱发部位敷药或接受注射,症状较重的患者,可能会出现全



部脱落或体毛脱落症状,这是圆形脱发的变型,须求诊专家,及时治疗。

上网和打游戏也是部分男性青年脱发的主要因素。其中,上网和打游戏甚至比精神紧张、洗发次数、发质等因素对男性脱发的影响更大,且每天平均使用电脑时间越长的男性越容易脱发。专家发现,经常熬夜加班入睡较晚的人、经常失眠的人、没有午睡习惯的人也容易脱发。长期的紧张、焦虑、疲劳使睡眠质量更差,加重脱发。因此改善生活习惯,保持放松心态,提高睡眠质量有助于改善脱发状况。

另外,吸烟也是脱发的危险因素之一,平时要保持生活规律,戒烟少酒,健康饮食。

爱美是女性脱发“元凶”

一些女性为了保持身材盲目节食,专家提醒,节食使头发缺乏充足的营养补给,头发如缺少铁的摄入,便会

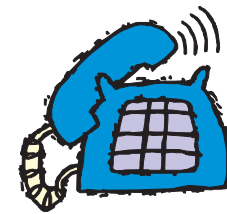
枯黄无泽,最后的结果必然导致大量脱发。因此,要均衡营养,不要盲目节食减肥。但这类脱发又叫休止期脱发,随着身体状态的好转,大部分会重新恢复。

频繁地烫发和漂染,长期的牵拉或药物损伤可能会造成永久性脱发。平时尽量不要烫发过频或滥用染发剂。扎得过紧的马尾辫、羊角辫和麻花辫以及将头发束得紧紧的卷曲带,长久都会损害发根造成脱发,要尽量避免。

另外,女性在产后由于荷尔蒙分泌突然减少,头发会大量脱落,这种现象一般在产后6个月左右就会恢复正常,无需紧张。高烧也会损坏发根组织,使头发大量脱落,特别是持续高烧,对发根的损伤尤为厉害,这种情况一般在6个月左右也能恢复正常。

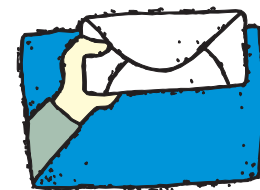
现代社会生活节奏的加快和竞争的激烈,易使人背负日益沉重的压力。专家提醒,压力与脱发有密切关系,还会加速人的衰老,使皱纹增加。唯一的对策便是及时卸下重负,让自己彻底放松起来。睡眠既要保证质量,又要保证时间,早睡早起,精血充足才不至于脱发。另外,精神上应注意保持情绪稳定。

健康维权



看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报,我们将紧密配合相关部门工作,竭诚为您服务。如果您是医院漫天要价的受害者,如果您在看病过程中合法权益受到侵害,您可以通过向我们投诉。我们将秉承权威和公正来维护您的合法权益。

维权热线: 0371-67655507 手机: 15803810387



专家信箱

近一段时间以来,记者接到不少热线电话,许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。为此,本报健康周刊特别开辟“专家信箱”栏目。除了针对疑难杂症进行排疑解难,您还可以通过这个平台了解日常养生保健知识,以及一些常见病的预防、治疗措施等。

热线电话: 0371-67655507 电子信箱: zzbjankang@163.com

专家提醒

年轻族当心“音乐杀手”

本报记者 郑磊

随着科技产品的普及,如今在郑州越来越多的年轻人喜欢长时间使用MP3、MP4等享受音乐,用手机聊天……专家提醒,长时间受到大音量的刺激,会导致听力受损,甚至会影响全身各大系统的功能。

过大音量伤害听力

从事新闻媒体行业的陈小姐喜欢戴着耳机听MP3,坐公交车、逛街时都舍不得摘下。有时环境嘈杂,她就会调高音量,甚至有时会调高到满格。久而久之,每晚她只有听着耳机才能睡着,常常是MP3还在放她已经睡着了。几个月后,她发现耳朵总是嗡嗡响,采访时听别人说话像隔了一层布似的,经常头昏脑涨。后来到医院检查,被医生确诊为“噪音性耳聋”。

专家指出,不论是长时间听MP3,还是煲电话粥,或在歌厅狂欢,都会使听觉系统疲劳过度,这是造成听力损害的主要原因。噪音性耳聋最早出现的症状是耳鸣,常为高调耳鸣;另一症状是渐进性听力下降,可伴有眩晕、头痛等症状。当出现以下情况时,一定要引起重视。如在噪音环境下立即出现耳鸣,离开噪音环境后仍持续地辨音模糊,语音辨识困难,听得见声音却不听话。

当心噪音侵犯全身

专家提醒,噪音污染不但能够影响人的听力,而且随着声音强度的增大和接触时间的延长而扩大,可以影响到人体多个系统的健康。

噪音的恶性刺激,可以严重影响睡眠质量,并导致头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、注意力不集中等神经衰弱症状。对消化道来说,噪音可使人出现恶心、呕吐、胃痛、腹胀、食欲呆滞等症状。对心脏来说,噪音令人肾上腺分泌增多,导致心跳加快、血压上升,最终诱发心脏病。

为此,专家建议,因为人们平时讲话声音的强度是40到50分贝,所以,使用耳机时的音量比说话声略大一点即可,不要长时间听,更不要戴着耳机听歌入睡。年轻人到歌厅、酒吧跳舞或唱卡拉OK时,也要每隔30-45分钟休息一下。当预警症状出现时,应尽快就医,进行及时正确的诊断和治疗。

耳聋耳鸣 一滴见效

千里耳是国家批准根治耳聋耳鸣的新型外用品,一滴进耳当场见效,2疗程治愈耳鸣,3疗程告别耳聋,中耳炎只需一盒。纯中药高浓缩,安全高效。

电话: 0371-63285611

心理诊所

国学让你的心静下来

近两年,“国学热”迅速升温。解读《论语》、《道德经》的各种书籍一经上市,立刻成为读者们追逐的对象;一些家长不送孩子去小学,却将他们送进了国学私塾;穿着汉服举行“成人礼”也成了一种很“酷”的时尚。在这股国学热的背后,隐藏了人们怎样的心理需求呢?

水墨画抚平焦躁情绪

“如今,飞快的生活节奏让很多人变得浮躁。”北京大学心理学教授沈政说:“以恬淡、平和为主要特征的国学正可以化解这种浮躁。”当孔子在《于丹读〈论语〉心得》中被塑造为“快乐”哲学的代言人时,迅速引发了大众读《论语》的热潮,这正体现了现代人渴望“快乐”的心态。

无论琴棋书画还是太极气功,都讲究动静相宜,通过改变人的意志和行为来调整情绪状态。不仅能陶冶情操,还能抚平焦躁的情绪,以我国传统艺术水墨山水画为例,它讲究安静悠远、清逸空灵的意境,刚好与喧闹浮躁的都市生活形成鲜明对比。这就给人们的心理提供了一个清新的意境,让他们的情绪受到感染,从而使心境变得平和。

国学是种身份认同

对中国人而言,各种国学都是祖先传下来的精粹,它们可以强化“炎黄子孙”的身份认同,并体现对中华民族“根”的眷恋。

对外而言,国学既代表了中国人的独特之处,又体现了我们和西方文化的差异。当全球化的大潮使得各个民族的界线逐渐模糊时,“国学”就像一条纽带,把每个中国人紧紧地联系在一起,使我们拥有一份归属感和安全感。

有人在网络论坛“天涯社区”上说:

感激之心让人进步

“谢谢”二字看来平常,但却十分重要。常怀感激之心可以让人进步,而且还能从多方面改变我们的生活。

美国心理学专家大卫·埃蒙做了一项试验,他把受访者分成三组,让他们在一周内分别关注不同的事:第一组只关注错事和让自己愤怒的事,第二组只注意值得感激的事,第三组只观察日常琐事。结果显示,第二组受访者更能用积极的心态对待生活,也更容易取得进步。

研究者称,感激他人,报答他人会让



“我们现在接触的技术,包括电脑、网络在内,统统都是西方的发明,连饮食都逐渐西化了。我们中国人自己的东西呢?”国学,正是这个问题的答案。很多人认为,在学习国学的过程中找到了身为“中国人”的认同和自豪。

国学是“心灵的港湾”

人的需求是分层次的。我们的物质生活水平提高了,这时,人们会去追求心理上的满足。

具体说就是,满足温饱后,人们需要一种更持久、更长期的精神寄托,这份寄托就像是“心灵的港湾”。“为此,人们求助于某种可以一生作为立身之本的思想体系。”历史上,无论诸子百家,还是儒释道都已形成了比较完整的思想体系。它们重新受到推崇,也反映了大众在这方面的心理需求。

当然,我们要辩证地看待国学热,不要过分沉溺其中,毕竟古代和现代社会存在很大的差异,如果一味地追求国学,容易造成与社会的脱节。另外,学习国学一定要出于自己的兴趣,不要盲目跟风。

刘京京

郭静超

健身有道

4套动作改变梨形身材

1. 游泳

练习部位: 韧带、后背。小腹着地, 俯卧在地上, 手臂和双腿分开并稍微抬起, 手掌向下, 双脚伸直。吸气, 同时抬高左手手臂和右腿, 呼气, 收回手臂和腿, 再吸气, 抬高右手手臂和左腿, 呼气, 收回手臂和腿。重复上述动作20次。



2. 夹起健身棒

练习部位: 臀部、韧带。俯卧在地上, 手臂弯曲, 双手平放在面部正下方。双腿伸直, 双脚绷直, 小腿夹住健身棒, 慢慢将健身棒抬高。然后放松, 回到开始位置, 重复上述动作10次。



3. 转身

练习部位: 小腹、韧带。上身挺直, 坐在地上, 手臂伸直, 右手掌心向外, 与左手指尖相对; 双腿弯曲, 脚平放在地板上, 将健身棒垂直立于膝盖处。双腿不动, 上身向右转, 头部跟着身体一起转过来, 直到右手指尖触地。注意在做这个动作的时候健身棒不能转动或者倒下。放松, 回到开始姿势, 向左侧重复动作。



4. 竖直双腿

练习部位: 腿部肌肉、肩部肌肉。手臂、双腿伸直, 双手、双脚着地, 支撑起身体, 臀部翘起, 整个身体成V字形。右腿向上抬起, 同时左脚脚跟离地, 双腿不要弯曲, 使右腿与身体成一条直线。然后回到开始姿势, 换左腿重复上述动作。

