

关于洗头发的有些事

快来一起了解一下

洗完头发要不要吹干呢?头发自然晾干好还是吹干好呢?洗完头发后该如何正确处理湿头发呢?关于洗头的问题,今天我们一一为大家解答。

洗头后不能马上吹干头发

洗完头发可以马上吹干吗?洗头后不能马上吹干头发。

有些人洗完头发比较着急,会将电吹风调到较高的温度吹头发,此时头发里面的水分会沸腾汽化,在毛发里产生一个个气泡,这种头发也被称为“泡沫状发”,会严重损伤头发的质地,使头发容易折断。

有人在吹头发时喜欢把头发吹得很干,会让毛发的含水量低于正常水平状态,这时候的头发也会更容易干燥、断裂。正常情况下头发里会含10%~15%的水分,这个状态下的头发最健康、最强韧。如果吹得过干,头发就会显得干燥、枯黄,容易断。

自然晾干时用梳子梳头不好

自然晾干的过程中用梳子梳头发好吗?自然晾干时用梳子梳头不好。

有些人喜欢将头发自然晾干,但在自然晾干的同时不停地用梳子梳头发,认为这样可以加快头发晾干以及让头发顺滑,这个过程其实对头发是有损伤的。

因为,头发湿的时候摩擦力非常大,而头发也处于比较脆弱的状态,如果这个时候反复用梳子梳理,对头发是有损伤的。

健康小贴士

- 1.洗头后不能马上吹干头发
- 2.不要反复用梳子梳理湿头发,这样容易伤头发
- 3.如果自然晾干头发:用干毛巾把头发上多余的水分吸干,然后再自然晾干
- 4.如果用吹风机吹头发:将吹风机调至中低档温度去吹,大概八分干就可以了
- 5.洗头时不要像搓衣服一样搓头发
- 6.头发未干最好不要马上睡觉

“冰丝”为什么让我们觉得凉快

专家告诉你

炎炎夏日,清凉舒爽是消费者选择着装的最主要需求之一。近年来,很多商家会在夏季力推“冰丝”的概念,声称其能让穿着者感觉更凉快。那么,这种材料到底是什么原理,是怎么让我们觉得更凉快的呢?一起听听中国纺织建设规划院产业研究部咨询工程师宋立丹怎么说。

冰丝确实凉,但只凉一阵

事实上,目前并没有相关的国家标准和纺织行业标准来明确定义“冰丝”的概念,“冰丝”只是一种用于营销的商品名称。根据对市场面上的“冰丝”服装进行调研,可以发现这些面料大多都是由粘胶纤维(又常称人造丝或者人造棉)、涤纶(又称聚酯纤维)、锦纶(又称尼龙)等化学纤维织造而成。

在此,必须提出一个纺织品专业术语——接触瞬间凉感。国标GB/T 35263-2017《纺织品接触瞬间凉感性能的检测和评价》将“接触瞬间凉感”定义为“皮肤与低于其温度的织物接触瞬间,引起皮肤表面热量快速流失、温度瞬间下降,再经过皮肤中感温神经末梢反映到大脑形成的凉爽感”。

由此可知,低于皮肤温度的织物与人体皮肤接触时,人体都会产生接触瞬间凉感,这个时间比较短暂,可能仅仅持续刚穿上身的那几秒、几十秒或者几分钟时间,一旦织物的温度和人体的温度很接近,两者达到热平衡,这种凉感就消失了。

接触凉感的发生原理是热量的传导,人体体温高于织物的温度,当两者发生接触时,热量从人体传递到织物表面,引起人体体温降低。

那为什么有的织物触摸起来,会有着更加明显的接触瞬间凉感呢?一般而言,有这么几点原因:

1)导热系数大的纤维材料带来的织物接触瞬间凉感会比较明显,导热系数越大,人体与织物接触时热传导越迅速。在常用的普通纺织纤维中,锦纶的导热系数是最高的,涤纶的导热系数也比较高。将微量的玉石或云母等矿物质的纳米状粉末加入到纤维中,利用这些矿物质导热性能好又吸热慢的特性,可以增强纤维的凉感功能;

2)平整顺滑的织物带来的接触瞬间凉感也会比较明显,平整顺滑的织物表面的接触面积更大,散热速率更快;

3)从后整理技术来看,采用凉感整理剂对织物表面进行处理,也是通过提高热传导速率来提高接触瞬间的凉感。

消费者在夏季选购服装及床品时,不能仅仅依靠触摸面料时的凉感来决定,应该更加关注面料是否具有持续散热功能,实现持续散热功能主要有三种方法:吸湿排汗、热传导快和外置物理降温,也可以将多种方法组合起来。下面就举例简单说明一下。

不止凉一阵,更要凉一夏

利用吸湿排汗方法来持续散热的产品很多,可分为天然纤维和化学纤维两类。

先说说天然纤维里的麻纤维,这是一种夏季服装的优选天然材料,像亚麻、汉麻、罗布麻都是很好的选择。以亚麻为例,亚麻纤维吸湿性好,导热排汗性好,并且具有天然的抑菌除臭功能。纤维的截面呈现不规则的多边形,纤维素细胞内呈现中空结构,以平行方式排列,通过纤维中的果胶等黏结在一起。

这种纤维外部不规则的结构和内部中空结构,有助于形成毛细管效应,加快吸湿排汗的速度,汗液在纤维表面蒸发吸收周围的热量,使人体感觉凉爽舒适,用在服装或者床品上都比较舒服。

化学纤维的吸湿排汗功能是通过异形截面提高毛细管效应实现的。例如中空纤维、十字形截面纤维、三角形截面纤维等,是一种常用的增强织物吸湿排汗、扩散体热的功能的方式。通过人工物理改性的异形截面化学纤维有助于形成毛细管效应,使得吸湿排汗的速度加快,同时异形截面加大了纤维的比表面积,使得汗液的蒸发速率加快,使得人体感到凉爽凉快。

现在市面上有些凉席是用超分子量聚乙烯纤维编织的,因其纤维导热快,表面光滑,所以在低于体温的环境下,有类似于竹席的持续凉感。

装备有外置降温设备的服装也可以给人降温。例如,装备有液冷系统或者风冷系统和外置电源的单兵作战服,可以给士兵提供在炎热环境下持久的降温;设计有冰袋插兜的背心可以放置多块冰袋,对人体的前胸和后背部部位进行迅速降温,并可以通过更换冰袋来获得持久的降温。

为了尽可能舒适,消费者购买服装时可根据使用场景来选择适合的服装。例如,要去大量运动时,要选择吸湿速干针织面料;夏季日常在办公室内活动的(有空调较凉爽),可以选择棉质面料;出门在外有少量活动时,可选择棉麻混纺或者粘胶纤维等材质的面料;如果需要在阳光下活动,还需要考虑选择具有较强防晒功能的面料,保护皮肤不被晒伤。

来源:科学辟谣



关于三伏天的科学饮食营养建议

三伏天是一年中最热的时间,通常容易出现高温及频繁的降水,人体感觉又闷又热。通常工作环境温度超过32℃或者生活环境温度超过35℃的时候称为高温环境。在这样的情况下,人体的代谢会出现改变。随着汗液的排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质尤其是钠、钾、镁、钙,部分人还有铁的丢失。如果没有科学饮食的话,这种生理适应性改变会引起一系列的问题,比如更容易中暑,出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

关于三伏天的科学饮食营养建议,网上很多文章都在说应该多吃这个、少吃那个,但落实到具体的饮食中确实有些容易混淆。其实,只要掌握了高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

1.保证蛋白质充足、粗细粮搭配

荤素搭配可以更好地保证充足的

蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自人体中的蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以让人更好地保证主食量,同时让膳食提供更多的维生素B族。中医也认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物,一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体的原因,对于食物的消化能力会弱一些,因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补,不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物。气温升高后食欲不好,有的人会不想吃动物性的食物,要增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

2.水分充足、以汤为主、钠钾平衡

高温让身体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质,因此,人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水,必要的时候盐水补

充。中医提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外,一定要注意以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人还需要在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在0.1%。当然,也要注意尽量饮用清汤,不要太多油的汤。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人至少饮用2000毫升。推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

另外,强调多瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

3.增酸加苦、精心烹制

三伏天容易没食欲,增酸味、苦味,可以帮助改善食欲,促进消化,同时,精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑证,从而增加对于秋冬季气候变化的适应性。在高温下,

人体出现电解质紊乱,容易出现心悸、心律不齐等问题,与中医提倡的养心的目的其实是不谋而合的。

中医提倡多酸多苦,一方面是认为可以帮助改善食欲,比如红色入心,西红柿、山楂,另外一方面是认为可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限,可考虑通过维生素B₆物质片进行补充。

4.减少冷饮、拒绝寒凉

中医养生保健相对独有的,就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。另外,这些小技巧可助你轻松度过三伏天:

第一,除了饮水以外,可以饮用红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。

第二,食欲明显不佳的人为了防止消瘦,可以少食多餐。

第三,用餐的时间可以适当调整,比如早餐时间可以适当提前一些,晚餐可以稍微推后一点,这样会因为温差比白天凉爽一些,食欲会稍微好一点。

来源:北京青年报

6招帮你应对失眠

失眠就像“发热”“咳嗽”一样,其实只是一个症状,可以见于很多种躯体疾病、药物因素和精神心理障碍等。目前,学术界比较影响力的解释失眠原因的模型是Spielman于1987年提出的“3P模型”:素质因素、诱发因素和维持因素。

诱发因素:是指失眠的发病基础,包括失眠的家族史、身体高觉醒状态、焦虑性格等。

维持因素:是指失眠以后所采用的不良应对方法,比如晚上提前上床睡觉,早晨赖床推迟起床,白天过多补觉,饮酒助眠等。

按常理来说,诱发失眠的“生活事件”消失以后,失眠应该自然痊愈。然而有研究显示,失眠发生1年后仍然有70%的人在失眠,失眠发生3年后仍然有50%的人在失眠。

失眠难愈,该如何调整呢?

1.正确面对疫情以及由此引发的

变化,调整心态;

2、依旧按照既往上班作息时间,保持规律;

3、调整灯光,改善卧室睡眠氛围,改善环境;

4、午后尽量不要喝咖啡、茶等刺激性的饮料;

5、在睡觉之前做好入睡准备,不做与睡觉无关的事情,比如看电视、玩手机等;

6、白天加强运动,办公一段时间适当在室内活动。

一天到底睡多久合适?有没有统一的标准?美国全国睡眠基金会的专家在最新的研究中对不同年龄段人群的所需睡眠时间给出建议,新生儿每天应睡时间为14至17小时不等,成年人每天保持7至9小时,而65岁以上老年人能达到7至8小时就可以了。

生命中三分之一的时间都用在睡觉上,虽然睡眠和食物、水、空气一样,是我们生存的关键,但睡眠时长因人而异,不必过度关注,否则反而更易引起失眠。

来源:人民网-科普中国

艾滋病防治宣传教育核心信息(2019版)(六)

2.青年学生人群

2.2 预防知识

(1)学习掌握性健康知识,提高自我保护意识与技能,培养积极向上的生活方式

掌握科学的性知识,树立正确的性观念,保证安全的性行为,性既不神秘、肮脏,也并非自由、放纵,性冲动是一种正常的生理现象,是成长的必经过程。青年学生应积极接受性健康教育,丰富课余生活,提高自制力。

(2)艾滋病目前没有疫苗可以预防,掌握预防知识,拒绝危险行为,做好自身防护才是最有效的预防手段

坚持每次正确使用安全套,可有效预防艾滋病/性病的感染与传播。选择质量合格的安全套,确保使用方法正确。

使用安全套并不意味着可以放纵个人的

性行为,正确使用安全套需要注意以下几点:

- 使用前应特别留意安全套的出厂日期和有效期,确保安全套不过期;要将安全套前端的小囊捏破,排出空气;

- 每一次性行为都要使用新的安全套,

不重复使用。

●全程都要使用安全套,即在阴茎接触

阴道、肛门或口腔之前,就要戴上安全套;

- 良好的润滑对防止安全套破裂是很重要的;只能使用水性的润滑剂,油性润滑剂容易造成安全套破裂;

- 射精后应立即抽出,注意安全套有无破损。如有破损,应考虑去相关机构进行咨询检测。

- (3)艾滋病通过含有艾滋病毒的血液和体液(精液/阴道分泌物等)传播,日常学习和生活接触不传播

艾滋病毒在下面这些体液中存在量大,具有很强传染性:

●血液;

●精液;

●阴道分泌物;

●母乳;

●伤口渗出液

可以归纳为血液传播、性传播、母婴传播。

- (4)注射吸毒会增加血液感染艾滋病毒的风险,使用新型毒品/醉酒会增加性传播感染艾滋病毒的风险

与艾滋病毒感染患者共用针具吸毒会使病毒通过污染的针具传播。

使用新型毒品(冰毒、摇头丸、K粉等)或者醉酒可刺激或抑制中枢神经活动,降低自己的风险意识,性伴数量和安全性行为的频率会增加,也会间接地增大艾滋病毒和性病传播的风险。

- (5)性病可增加感染艾滋病毒的风险,必须及时到正规医疗机构诊治

性病患者感染艾滋病的危险更高。特别是梅毒、生殖器疱疹等以生殖器溃疡为特征的性病,使艾滋病毒更容易通过溃疡入侵。

- (6)暴露后72小时内尽早使用阻断药可减少艾滋病毒感染的风险

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

突然胃痛,快按揉足三里和中脘

时至盛夏,烧烤啤酒成了街边巷尾最火的选择,人们在享受美味、冰凉爽口的同时,也潜藏了不少健康危机。今天借此和大家聊一聊,胃痛发作时,通过按揉这两个穴位快速缓解疼痛的原因。

突发胃痛的原因

胃痛,中医又称为“胃脘痛”,以上腹胃脘部疼痛为主要临床表现,常伴有胃脘部胀闷、恶心呕吐、不思饮食、吞酸嘈杂等症状,见于西医的急、慢性胃炎,消化性溃疡,胃痉挛等疾病中。

中医认为本病病位在胃,无论是胃腑本身还是其他脏腑病影响到胃腑,均能导致胃络不通或胃失濡养而出现胃痛。胃痛可分为实证和虚证两类,实证常因于肝,虚证多责于脾,多由寒邪客胃、饮食伤胃、肝气犯胃、脾胃虚弱等引发。生活中,胃痛多因饮食不慎、情志

不畅、劳累、受寒等因素诱发或加重。

胃痛为腑病,近取募穴、穴会中脘,远取合穴足三里,远近相配,相得益彰。故而胃脘疼痛,无论寒热虚实,皆可取足三里和中脘,以通胃气,缓其疼痛。

按穴止痛的原理

足三里,为足阳明胃经穴,位居小腿前外侧,当犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)。足三里为足阳明胃经五输穴的合穴,也是胃的下合穴,其性属土经土穴,“合治内腑”,凡六腑之病皆可用之。

中脘,为任脉穴,位居上腹部,前正中线上,脐中上4寸。中脘为胃之募穴,腑之合穴。募穴为脏腑之气结聚于胸腹部的腧穴,治胃等六

腑病多取募穴。募穴为针灸取穴的“邻近取穴”,临床上多与四肢远道穴配用。

日常预防

胃痛是临床常见病证,不少人都曾有过胃痛的经历,针灸对其疗效显著。日常生活中,为避免胃痛,饮食宜定时定量,切勿过饥、过饱,避免生冷、刺激性食物,戒烟戒酒,保持心情舒畅。

掌握此二穴,对缓解胃痛有积极作用,但也要注意鉴别肝胆疾患、胰腺炎、心肌梗塞等有相似临床表现,以免延误病情。同时对溃疡病出血、胃穿孔等重症胃痛,要及时前往正规医院采取综合治疗。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办