

頭髮總分叉怎麼辦

髮絲分叉是發質變差的開始，如果不及時加以控制，會對頭髮的健康帶來莫大的傷害。面對各種各樣的分叉現象，多數人束手無策，無論怎樣護理，彷彿都收效甚微。

頭髮不是因為長才分叉的!

出現分叉並不僅僅因為秀發過長，其實造成頭髮分叉的原因很多：當頭髮長到一定長度時，發根位置的營養便會因為輸送通道不暢而無法順利送達發梢，進而造成髮絲中的營養含量不足，出現髮絲尾部分叉。

髮絲表皮外層包裹着一層蛋白質，當它遇到熱、酸、鹼等外界刺激時，會變得脆弱、沒有彈性，當這類損傷達到一定程度時，便會出現分叉且折斷，除了發尾，發乾等部位也會發生此種情況。

當髮絲中的水分和膠原蛋白流失至臨界點時，發干有圓形變扁，髮絲空洞增多，也



使秀發脫水變黃。同時在飲食上也需要注意多補充芝麻製品，對秀發烏黑亮澤很有好處。

會造成頭髮的大量分叉。從頭髮分叉的成因來看，營養不良、化學傷害、日光暴曬、過度造型、長期吸煙以及睡眠不足等也都有可能導致髮絲開叉。

開叉怎麼辦?髮型師說要剪,護髮師說要養。

和皮膚不同,秀發是已經死亡的細胞所組成,沒有任何自我修復更新的能力,因此分叉的發梢無法通過營養復原,剪掉確實是比較省時省力的辦法。但是,剪掉分叉並沒有真正改善發質,只是暫時掩蓋分叉的表象,脆弱的發質很快就會再次出現分叉問題。髮絲護理讓過程較為漫長,但卻可以從根本調理髮質,防止分叉再生。

髮絲需防曬,多吃芝麻製品

日常秀發護理要注重頭髮的防曬,防止強烈的紫外線

一般說“七爬八坐”,即七個月會爬,八個月會坐,這是寶寶生長髮育的規律,爬和坐是互相關聯、互相促進的,媽媽要瞭解這種規律,以更好地幫助寶寶健康成長。

寶寶學坐的幾個階段

·當寶寶5個月大的時候,可以用兩手支撐在地上撐起上半身,身體稍向前傾,背部彎曲,但不能較長時間坐,不穩定,手一松就會倒地。

·當寶寶7個月時,背部已可伸直,並保持平衡。逐漸可以大膽放開手,不支撐着也可以“穩坐泰山”。

·當寶寶9個月時,坐穩後可以用兩手拿東西。若前方有玩具,就會坐起去取,但是轉動身體時仍會倒下。

·當寶寶10個月時,媽媽在背後叫他的名字,寶寶即使坐着也會轉身不倒地。有的寶寶還會將兩腿盤起。

爸媽如何引導寶寶學坐

·爸媽可以在寶寶4個月時,用手支撐寶寶的背部、腰部,讓他能短時間地坐一會兒。

·寶寶5~6個月時,能控制腦、頭和背肌,坐下不必靠支撐物。但是他的背肌尚未結實,為了讓他坐好,可以用枕頭墊背,坐在地面上,代替坐在柔軟的床墊上,這樣會坐得更穩。

·7個月的寶寶已能坐穩,但是他們不喜歡安靜地坐,此時爸媽可以在寶寶的前面放一些玩具,引誘他們去抓玩具,逐漸練習使寶寶坐得更穩。

·寶寶有天生的本領,跌倒後會爬起來,去努力坐下,再跌倒會再爬起。爸媽要為他加油鼓勁,並為寶寶提供衛生和安全的場地,如在他坐的地方用護欄圍起,避免寶寶碰傷。

寶寶爬坐交替好處多

大多數寶寶是在爬行和站立的中間完成坐姿的。爬為坐奠定了基礎,爬和坐是相互促進的。爬能促進寶寶的大腦發育及大腦的平衡能力,開發智力潛能,並對大腦控制眼、手、腳協調的神經發育有極大的促進作



寶寶為什麼不喜歡安靜地坐着

用。爬坐交替可以滿足寶寶不願安靜坐的習慣,又鍛煉了胸腹腰背及四肢的肌肉,可促進骨骼的生長,為以後站立和行走打下良好的基礎。爬坐交替是一項激烈的活動,消耗能量多,有助於食得多、睡眠好,從而促進身體良好的發育。

爸媽如何引導寶寶學爬

·讓寶寶趴在地板上或床上,媽媽在前面牽着寶寶的右手,爸爸在後面推寶寶的左腳。當牽寶寶的左手時,就推寶寶的右腳。

·讓寶寶趴在床上,用毛毯裹住胸腹部,爸爸將毛毯提起,媽媽幫助推寶寶的左手、右腳,前進一步後,再推寶寶的右手、左腳,輪番進行。

·給寶寶一個不太軟的墊子,讓他趴在上面,媽媽輕輕地托一把寶寶的肚子,再推一推寶寶的腳。在寶寶的前面放一個玩具,誘導他向前爬。

·家中的櫥門、廚房及衛生間的門要隨手關閉,這些地方對學爬的寶寶具有誘惑力,同時又是一個充滿危險的地方。

·使用安全插座,或電插座加上防護蓋。

·收起桌上的桌布、擺設、玻璃製品、化妝品、煙灰缸等。

·在樓梯口、窗前裝上柵欄。

女兒為何羞答答?

編輯:

女兒靜靜今年13歲了。最近,我發現她變得羞羞答答。以前她見了認識的人都會打招呼,可現在能躲就躲。還有一點讓我疑惑,她從小就跟爸爸很親,小時候特別喜歡坐在爸爸的腿上看電視。可如今,她和爸爸疏遠了很多,不再那麼親密了。難道她跟爸爸不親了嗎?

疑惑的母親

在社交場合感到害羞的經歷人人都有過,但害羞的原因各不相同。首先,青春期的孩子最主要的心理特徵就是自我意識增強,他們開始關注自己在社交場合表現是否得體,有時甚至會覺得自己生活在聚光燈下,有無數雙眼睛正在盯着自己。然而,孩子們的社交技巧畢竟是稚嫩的,社交經驗終究是匱乏的。過度的自我關注和不夠老練的社交行為形成了矛盾,使他們在這樣的情境下更容易感到窘迫,躲着認識的叔叔阿姨反而會比較舒服。

其次,青春是從兒童到成人的角色轉變期,孩

子們開始希望擁有自己獨立的社交圈。當父母的朋友到家中作客時,很多孩子就不會再表現得那麼熱情了。一個孩子就說過,“那是爸爸媽媽的同事,又不是我的,憑什麼我不能坐在自己的房間里?再說,我也不知道和他們說什麼。”

另外,靜靜與父親疏遠往往暗示了性意識的覺醒。有研究顯示,青春期的女孩與父親的關係是所有親子關係中最疏遠的一種。對於這種現象的解釋,學界尚無共識。但毫無疑問,這屬於正常的青春變化,不代表孩子跟爸爸不親了。

隨着年齡的增長,孩子害羞的狀況會有所改善。不過,父母還是應該幫助孩子克服青春期的害羞,要告訴他們,在成人看來,不打招呼意味着不懂禮貌。如果孩子說,他們不知道和爸爸的朋友說什麼,那麼家長可以事先幫助孩子想話題、列提綱,事後對孩子的努力和進步予以稱讚和獎勵。



細數那些不正確的養生方法

不運動肌肉會轉成脂肪

對於那些一周中將3到4天的時間花在體育鍛煉上的人來說,如果停止鍛煉,這些人的肌肉會變成脂肪嗎?養生大師多納·理查德森·尤爾說:“這種情況是不會發生的。肌肉是肌肉,脂肪是脂肪。這兩者之間不會相互轉化。”佐治亞州立大學運動科學教授華特·湯普森說,肌肉是一種較為密集的物質,而脂肪則比較密實。當你停止運動時,肌肉會變得有些鬆弛,但不會轉化成脂肪。反過來是否成立呢?很遺憾,體育運動也不會使脂肪轉化為肌肉。一個運動俱樂部的成員拉爾·斯茲曼斯克說:“雖然脂肪不會轉化成肌肉,但若想擁有發達的肌肉就必須進行拉力鍛煉,這樣才能去除體內的多餘脂肪。”

早睡早起身體好

隨着年齡增長,與睡眠有關的褪黑激素分泌時間愈早,所以老人家會傾向早睡,早起,較符合自然生理時鐘。年輕人(尤其是仍在發育的青少年)只要按照自己的生理時鐘作息即可;但最好不要超過晚上11點,因為晚上11點到凌晨1點是體內生長激素分泌時間,這時候若不睡覺,正在發育的年輕人會長不高,成年人則容易變老。

裸睡比較健康

專家認為:裸睡只是舒服罷了,跟健康一點兒關係也沒有。穿衣服睡覺雖然會影響排汗及皮膚散熱,但人體皮膚整天都在剝落,而皮膚是塵蟎和霉菌的營養來源,被單和床單上一定會有一些微生物,光溜溜地躺在床上,這些微生物更容易接觸皮膚,裸睡反而可能增加感染的危險。

每天8大杯水保健康

每個人所需要的水都不一樣,喝多了不但無益健康,還會造成腎臟的負擔。人體攝取的水分除了經由排汗或呼吸時排出外,仍需經由腎臟來代謝,如果水喝得太多,腎臟排水量增加,會增加腎臟的負擔,易讓腎臟功能衰竭,反而易影響腎臟的健康;而且,體內的電解質會因為被太多的水稀釋,引發電解質不平衡的危險。

很多人只注意喝水的量,卻忽略了在日常飲食中也會攝取水分,比如每餐吃的食物、水果、飲料都帶有水分,三餐至少佔了500毫升;因此,每天喝的水必須低於1600到1950毫升,否則就會飲水過量,腎臟病或

心臟病患者甚至需要限水,以免危及生命。

注意飲食和鍛煉等於減肥

如果你認為只要做好這兩項就足以保證體重下降的話那就大錯特錯了。你或許忽略了另一個主要因素:由於減肥而導致的睡眠問題。芝加哥大學研究睡眠的伊維·凡·科奧特博士說:“體重超標和患肥胖症最多的也是美國人。或許我們應該考慮一下肥胖和睡眠之間存在着這樣一種可能性,睡眠不足會導致我們胃口失調。”每個人都有其所需的正常睡眠時間,如果睡眠時間少于這個時間,恐怕這個差僅為一小時就會導致其體內荷爾蒙失調。

在對這些睡眠不足者的血液進行分析化驗後發現,他們血液中控制人食慾的瘦素含量減少。(當我們的進食量到了一定的程度,瘦素就會“告訴”我們已經吃飽了。)與此



同時血液中血漿飢餓激素含量增多。血漿飢餓激素的作用是,當我們的身體熱量供應不足時它就會發出飢餓信息,這樣就促使我們開始進食。

塑身內衣,不費力就能擁有好身材

聽聽電視購物欄目上,塑身內衣的導購小姐怎麼說?身體的脂肪是可以移動的……再看看最早流行塑身內衣的日本,第一批擁躉者如今已是六十歲的人了,身材還保持在三十多年前穿內衣時的樣子。你說誰能抵擋這樣的誘惑?

錯!塑身內衣緊繃繃地“綁”在身上,既影響了正常的血液循環和汗液排泄,又會導致外陰潮濕,細菌繁殖。尤其是少女長期穿緊身衣,不僅會影響發育,還會誘發乳腺增生或囊腫等疾病。所以,養生保健專家提醒:女性的腹部有許多重要臟器,如子宮、卵巢等,長時間穿束身衣會使肌肉緊繃,生理功能

受到影響。束腰還可能影響下肢血液循環。如果一天有8個小時“塑身”,處在腹腔缺氧的狀態下,就會對身體造成損害。

飯後馬上刷牙

錯!口腔專家最新研究認為,飯後立即刷牙有害牙齒健康。在牙冠的表面有一層琺瑯質,剛吃過飯,尤其是食用了酸性食物,會使琺瑯質變鬆軟。這個時候刷牙容易造成琺瑯質的損害。時間一長,牙齒的琺瑯質就逐漸減少,容易使人患上牙齒本質過敏症,吃東西時牙齒就會出現酸、痛的症狀。因此,口腔專家提醒,進食後最好用清水漱口,待1—2個小時後再刷牙。

吃肉類“腿”越少越好

“吃四條腿的不如兩條腿的,吃兩條腿的不如沒有腿的。”很多年前,我國營養專家就對人類食肉方式給出以上說法。意思是說,吃四條腿的牛、羊、豬的肉不如吃雞、鴨等禽類的肉,吃禽類的肉不如吃魚肉。

專家指出,食用過多的肉類會造成體內脂肪和蛋白質等營養超標,從營養角度來說,天上飛的和水里游的屬於白肉,自然比在地上跑的紅肉營養均衡。不過,飲食講究的是少食多餐的原則,只有當食物種類夠雜,才能使營養均衡。而不是因為某一種食物營養好而盲目攝入很多。吃粗糧類越雜越好

記者發現,報道中提到的領導食譜,不像一般人想像的滿是山珍海味,恰恰相反,他們吃更多的粗糧,更少的肉類;他們一系列飲食方法,絕大部分普通老百姓也可以如法炮製。

專家指出,現在飲食單一,白麵、大米,很少食用雜糧,使得人體熱量增加,也是癌的發生誘因之一。現代人吃飯不注重糧食而攝入的菜類和脂肪太多。其實一個人每天需要攝入4兩米飯,如果能增加一些粗糧的攝入,對身體會更好。盲目的光吃菜少吃或不吃飯也是違背營養學原理的。

最後談點零食的選擇。油炸類、礱化類、酸辣類……現代人茶余飯後的小零食越來越多,但對身體健康的危害卻不容小覷。

據報道,領導們的零食多為酸奶、堅果、水果、銀耳蓮子羹或麥芽等。因為這些食物可以健腦、養心,尤其是有宴請時,這些含維生素B群的食品,會避免胃黏膜損傷,所以需要在喝酒前用粗糧、雜糧、瘦肉、花生等“打底”,健康就是從生活中的點滴做起。



腿有勁 壽命長

俗話說:樹老根先枯,人老腿先衰。如果把身體比做一台機器,“腿”就是提供動力的馬達。馬達不靈了,機器便會老化、運轉不良。人老後,不怕頭髮變白、皮膚鬆弛,怕的就是腿腳不靈便。

報警信號:做點事就腰酸腿疼:特別是中年女性,只要站的時間一長,就會覺得腰酸腿痛。咳嗽時,腿還會出現放射性疼痛。如果小腿肚出現壓痛更要注意,說明腸胃已經開始“罷工”了。

報警信號:走路變慢:不知不覺中,步速越來越慢。偶爾走快點,會覺得腿腳不聽使喚,過後會連續酸痛好多天,甚至出現肌肉萎縮的情況。

報警信號:雙腿一側發涼:即使夏天也總感到小腿肚涼颼颼的,有時還覺得從臀部開始,到腳後跟,中間一條線都涼涼的。這可能是血液循環不暢造成的,也可能和腰椎間盤病變有關。

報警信號:抽筋次數增多:如果不是在運動後或因為受涼而抽筋,那就要注意了,這可能是骨質疏鬆的表現。有些人還會出現足跟疼痛,也必須引起注意。

報警信號:腫脹:血液循環不好會導致腿脹,同時這也是心腦血管病或腎臟疾病患者常有的症狀。

報警信號:靜脈曲張:女性更容易出現這種情況,20歲後就有可能發生。一旦腿上的血管突然非常清晰,彎彎曲曲像蛇一樣,說明腿部血管出現了勞損。

報警信號:腕膝關節疼痛:幾乎所有關節都會隨着年紀增大而變得脆弱,特別是腕、膝這兩處關節。如果你發現在下樓梯、蹲下或跳躍時出現不適,甚至腿部有摩擦磨損、卡住動不了的感覺,說明關節已經急需保護了。

這樣做能阻止衰老提前來!

雖然人到中年後,腿會慢慢衰老,但養腿是一輩子的事,從20多歲開始,就要注意保護。特別是現在的開車一族,以車代步慣了,腿部力量通常比常人差,只有養好腿,才能阻止衰老提前到來。

首先,注意保暖,穿寬鬆的褲子,促進血液循環,千萬別讓腿部受涼,平時常用熱水泡腳,使氣血能順利到達人的上身,維持機體平衡。老人每次走的距離越長,速度越快,走得越輕鬆,那麼他的壽命就越長。