



洗頭方式要不得 七種

洗頭方式要不得

- 理順頭髮，沿耳朵附近往發尖方向塗抹發梢，一定不要讓護髮素碰到頭皮。
- 三忌：護髮素不沖洗乾淨**
不少人認為，護髮素殘留一些在頭髮上能令頭髮更潤澤。其實，殘留的護髮素容易混合灰塵粘頭皮，堵塞毛囊，引發炎症。因此，護髮素塗抹後務必要衝洗乾淨。
- 四忌：濕着頭髮睡覺**
頭髮濕的時候毛鱗片張開，此時頭髮很嬌弱，不耐摩擦。如果在頭髮半濕半干的狀態下睡覺，會導致角質層變薄，令頭髮變得乾燥。
- 五忌：不梳頭直接洗**
皮之不存毛將焉附”，頭皮對於頭髮來說非常重要。洗頭前，先用蘸濕的梳子梳頭，令附着頭皮的污垢和灰塵浮于表面，才能同時洗淨頭皮和頭髮。為避免傷到頭皮，建議使用寬齒縫、圓頭的梳子。
- 六忌：頭髮剛浸濕就抹洗發水**
許多人頭髮剛浸濕就將洗發水倒在頭上，殊不知，這樣根本洗不淨頭髮。抹洗發水前，先用溫水沖洗頭髮和頭皮1分鐘以上，去除七八成的污垢。隨後，將洗發水倒在手心，加水打出泡沫後再抹在頭髮上，這樣泡沫更豐富，能徹底洗淨頭髮。
- 七忌：洗完頭馬上外出**
研究發現，頭髮受到的紫外線輻射量是臉部的兩倍以上，紫外線會令毛鱗片變薄、剝落，洗完頭馬上外出，紫外線容易導致斷發、分叉。若外出，最好撐傘或戴頂帽子防紫外線。

- 一忌：洗頭時用指甲撓頭皮**
指甲中有許多細菌，一旦嬌嫩的頭皮被抓破，容易誘發感染。抹洗發水時要用指腹輕輕推頭皮，既去污又活血。
- 二忌：護髮素塗在發根**
由於洗發時頭髮毛囊打開，護髮素塗在發根上，其中的化學物質容易滲入並堵塞毛囊。建議先

- 1、乳腺疼痛**
乳腺的劇烈疼痛伴有觸痛常為乳腺的炎症性表現，見於急性乳腺炎和乳腺膿腫。臨床上出現局部疼痛，常與月經周期有關，一般多見於乳腺的單純和囊性增生。
- 2、乳腺腫塊**
乳腺腫塊是乳腺腫瘤的主要症狀，百分之八十以上的腫塊是病人自己偶然發現的、只有一小部分是在查體時被醫生發現的。乳腺腫塊也見於



乳房 8 個信號 提醒你該做檢查

- 虛派杰氏病的可能，為一種特殊類型的乳腺癌。
- 6、乳房輪廓的改變**
正常乳房具有完整的弧形輪廓，此種弧形的任何缺陷或異常，均甚重要，常為乳腺癌的早期表現。
- 7、腋窩淋巴結腫大及上臂水腫**
乳腺炎症和乳腺癌均可出現腋窩淋巴結腫大，上臂水腫則系腋窩淋巴結廣泛轉移所致。
- 8、乳腺腺體的局限性增厚**
若觸摸乳房出現比其周圍稍厚的組織，界限不清，難以測出其確切大小，臨床上一般多診斷為“增生”。如果增厚組織長期存在，與月經周期變化無關，或日益增厚及範圍增大，尤其出現在經期後婦女時，必須予以重視，因為此類病變約百分之八為癌腫。

- 乳腺增生症、乳腺結核等。
- 3、乳頭溢液**
一般認為血性溢液的百分之六十有癌的可能，漿液、乳汁樣或水樣者良性病變可能性大；伴有腫塊者應疑為惡性，無腫塊的非血性乳頭溢液常為良性。
- 4、乳房皮膚的改變**
多數乳腺疾病其乳房皮膚無任何改變，急性乳腺炎常有皮膚紅腫、乳頭結核可並有皮膚潰瘍或瘻管、乳腺癌可出現皮膚內陷形成“酒窩徵”。
- 5、乳頭的改變**
乳頭內陷也見於乳腺癌，常為單側內陷。乳頭周圍皮膚反復出現濕疹、皮膚瘙癢，經久不愈，應考

生氣的危害 如何不生氣

每個人都知道心情不好，對身體是巨大的威脅！壞心情，伴隨著壓力，像一個夜行的刺客，隨時可能要了誰的命！或者，偷去了你的健康！

既然人人都知道，壞心情的危害，為何還是敢於生氣？發火？讓自己陷入擔憂、恐懼、猜疑、鬱悶的狀態呢？究其根源，一定還是認知不足，以為只是心理問題，不至於傷及性命，總以為還有討價還價的機會！

每一個心情的變化，其實都會在瞬間對你的身體產生影響！因為，神經為了應對壓力，會調動身體的資源，進入應激狀態！而神經系統連接着內分泌系統、免疫系統、循環系統、消化系統，一旦神經啓動應激狀態，就像一個國家啓動一場戰爭一樣，所有相關系統都會投入戰鬥！於是正常的生產將停止，所有資源都 用來備戰。於是，原來用於生長、修復的內分泌任務，會被改變為用於應激狀態的內分泌，這就是紊亂，免疫也會因為應激需要而受到抑制，循環能力下降，消化功能減弱。

一個人心情不好，臉色就會難看，食慾就會下降，就容易疲勞，同時容易生病。那些重大慢性疾病的發生，多數都源於長期的慢性應激狀態的累積，導致 身體長期處於緊急狀態，無法正常消化、吸收食物，也無法修復日常的身體損耗。同時，機體為了應激，不得不強化心臟的跳動以支持戰爭需要的供養！更為了應激，不得不提高血壓，來保證循環需要，從而引發高血壓！而血糖也不得不升高，不得不將肝糖迅速轉化為血糖，將組織中的蛋白質也轉化為糖，來支持能量的應激供應，這就當然地引起糖尿病！

別以為你有可以生氣的理由，就可以理直氣壯的生氣，別以為你有值得懷疑的證據，就可以讓自己疑神疑鬼，別以為情緒緊張所導致的壓力，只是一時的心情不好！你的神經忠於你的想法，只要你往壞處想，神經就即刻為你準備！那是自然界生存的法則 -- 迅速備戰，才有機會逃離危險！

在導致疾病的五大因素中，營養失衡、毒素積累、損耗過度、自然衰老這四個因素加起來的損害，都沒有壓力積累所帶來的嚴重！因為，壓力的產生，可以像導火索那樣導致其他四個因素同時發生！

“淡定從容、泰然自若、不慌不忙、不亢不卑！”這幾個成語，道出了心智修養的核心，也道出瞭解決壓力傷害的途徑！

其實好心情，多數情況下，並非源自好運氣，而是來自於對待事物的好習慣！

只要你心甘情願地接受各種遭遇，那么，遭遇就變成人生經歷，變成你與眾不同的成長鍛煉，變成你邁向成熟與成功的台階！也許你可以從現在開始練習，練習喜歡各種遭遇，只要發生，一律慶祝，因為，你也無法決定事情的發生，但是，你總是可以決定事情的發展！而事情的發展，才決定真正的結果！

逃避，是沒有用的，只會延續壓力的積累，只會讓自己增加更多的緊張！接受，可以讓你找到出路，可以讓你從遭遇中獲得機遇！接受，就沒有了壓力！接受，就沒有壞心情！接受一切的發生，都是上天給予你的禮物，只是包裝不同，有的好看，有的難看！但是，有時候，最難看的包裝，卻可能放在最大的禮物！最壞的遭遇背後，也許蘊藏着最大的收穫。

至於讓人失望的事情，以及預期的事情發生變化，這些都是只是一時的問題！和遭遇一樣，都是由你來決定的。也許有人讓你失望，但是你可以不讓自己失望！你無需把希望寄託給別人，而是要學會寄託給自己！如果我們對別人沒有依賴，也就不存在失望的問題！預期的事情發生變化，更不代表變化了就不好！只要你與時俱進，可以順應變化，而找出更好的辦法！

記住，生氣很貴的！生氣，壞心情，只會使你受情緒的控制，而產生更多失去理智的決定！而生氣，更是使你的身體長期處於戰爭狀態，引起巨大的身體內耗，並逐漸導致機體的枯竭！你需要鍛煉一種信念，那就是，凡是發生，全然接受，活在當下，時刻慶祝！好也慶祝，壞也慶祝，最終你一定會發現，所有發生，只有好事，沒有壞事！

沒有什麼事情值得你真正生氣，因為生命一定遠比那些事情重要！沒有什麼人值得你生氣，因為你無需因為他們而傷害自己！不要出賣你的心情，去製造壓力，不要出賣你的心情去累積負面的情緒！照顧好心情，首先要照顧好自己的心情。

記住，生氣傷不起！因此而導致高血壓，很貴的！因此而導致糖尿病，心臟病，很貴的！也因此引起內分泌失調，免疫力下降，就更貴了！而內分泌失調，免疫力下降更會由此誘發癌症的發生，那就貴得可以讓你傾家蕩產了！生氣傷不起！



使用微波爐加熱食物到底是否有害健康？

作者：雲無心

一、微波爐為什麼能加熱食物
讓我們從水說起。水分子是由一個氧原子兩個氫原子構成的，氧原子對電子的吸引力很強，所以水分子中的電子比較集中在氧原子那一頭，相應的氫原子那頭就少一些。整體來看，水分子就有一頭帶着正電，另一頭帶着負電。在化學上，這樣的分子就被叫做“極性分子”。

在通常的水里，水分子是雜亂無章地排列的，正電負電沖哪個方向的都有。當水處在電場中的時候，正電的那頭就會轉向電場的負極，而帶負電那頭會轉向電場的正極——所謂的“異性相吸，同性相斥”。

如果是一個靜止的電場，水分子們排好隊也就安靜下來了。如果電場在不停地轉，那么水分子就會跟着轉，試圖和電場保持一順兒的隊型。如果電場轉得很快，那么水分子們也就轉得很快——類似摩擦生熱，水的溫度就升高了。

電磁波就相當於這樣一種旋轉的電場。用在微波爐上的電磁波每秒鐘要轉二十幾億圈，水分子們以這樣的速度跟着轉，自然也就“渾身發熱”，溫度在短時間內就急劇升高了。一旦微波停止，旋轉電場消失了，水分子們也就安靜下來，它們的世界也就回復清淨了。在這個過程中，水分子本身並沒有被微波改變。

不僅是水，其它極性分子也都可以被微波加熱。通常的食物中都含有水和其它極性分子，所以在微波作用下可以被迅速加熱。而非極性的分子，比如空氣，以及某些容器，就不會被加熱。我們平常熱完食物後覺得容器也熱了，往往是被高溫的食物給“燙”熱的。

二、微波加熱，致癌嗎？
因為微波是一種輻射，所以許多人自然而然地認為它會致癌。微波是一種電磁波，跟收音機、電報所用的電波、紅外線，以及可見光本質上是同樣的東西。它們的差別只在于頻率的不一

同。微波的頻率比電波高，比紅外線和可見光低。電波和可見光不會致癌，自然也就不難理解頻率介於它們之間的微波也不會致癌。其實，這里所說的“輻射”，只是指微波的能量可以發射出去，跟 X 光以及放射性同位素產生的輻射是不一樣的。X 光雖然也是電磁波，但是其頻率比微波高得太多，因而能量也高，而放射性的同位素在衰變過程中會放射出粒子，所以它們能讓生物體產生癌變。

微波不會對人致癌，也不會讓食物產生致癌物質。甚至，它還有助於避免致癌物的產生。對於魚、肉等食物來說，傳統加熱尤其是燒烤炸等方式容易導致肉變焦，從而產生一些致癌物。

2004 年發表的一篇科學綜述介紹了這類致癌物的產生以及致癌性，最後指出：用微波爐加熱可以有效降低這類致癌物的產生。

三、微波爐安全嗎？
太陽光是比微波波更高能的電磁波。太陽光，安全嗎？微波的安全性跟太陽光一樣——是否傷害人體取決於能量的強弱。和煦的陽光讓人舒爽，烈日暴曬則可以造成嚴重的皮膚灼傷。微波也是如此——既然能夠加熱食物，自然也能加熱人體。問題的關鍵在於：到達人體的微波還有多

少能量

科學家們已經為我們作了大量的研究，找到了對人體產生傷害的最小微波功率。完好的微波爐，洩漏的微波功率距離傷害人體的強度還很遙遠——美國的規定是，在距離微波爐大約 5 厘米的地方，每平方厘米的功率不超過 5 毫瓦；而我國的標準更加嚴格，是 1 毫瓦。而且，微波的能量是按照距離的平方減弱的。也就是說，如果 5 厘米處是 1 毫瓦，50 厘米處就降低到了百分之一毫瓦，更是“人畜無害”了。

所以，對於微波爐來說，只要是合格產品，使用中沒有損壞，就不會洩漏出能夠傷害人體的微波來。

微波爐使用中的另一個安全疑慮是塑料容器釋放的有害物質。的確，有些塑料在受熱的時候可能會釋放出一些有害的成分來。FDA 測定了各種塑料容器在正常微波爐加熱中可能釋放到食物中的有害物質的量，要求這個量低於動物實驗確定的有害劑量的百分之一甚至千分之一，才可以標註為“可微波加熱”。所以，對於那些合格的“可微波加熱”的塑料容器，是相當安全的。當然，如果還是不放心，或者不相信廠家的標註名副其實，使用陶瓷或者玻璃容器也就心安了。



四、微波安全事故從何而來
煎炒烹炸涮，這些傳統的加熱方式安不安全至少，因為做飯，有人被燙了，有地方着火了……

美國的 FDA(食品藥品管理局)說，接到了許多因為使用微波爐而“受傷”的報告。不過，這些“事故”都跟微波爐本身無關，而是不當使用造成的。只要瞭解並避免錯誤使用微波爐，就不會有事故發生了。以下是最常見的兩類事故：

1. 液體過熱 傳統燒水的時候水會流動，到了沸點就“開”了。而微波加熱水不流動，只是溫度升高，有可能超過了沸點還“不開”。但是這個時候的水溫度已經非常高了，只要有一點擾動，就會猛烈沸騰。如果這個擾動是你去拿水的時候產生的，那么就會被燙得比開水還厲害。越乾淨的容器，越乾淨的水，就越容易發生這樣的事。所以，為了安全，最好不要“以身試法”，去體驗過熱水的“過熱”。其它的液體，比如牛奶、湯等，因為其中有別的成分不容易過熱，但是長時間加熱也很容易“暴沸”而衝出容器。不是不能用微波爐來加熱這些東西，而是要算好加熱時間。

2. 雞蛋爆炸 微波爐不能加熱雞蛋，大概是一個常識了。雞蛋爆炸的原因有點類似於水的“暴沸”。雞蛋內部過熱，壓力很大，受到外界干擾，壓力釋放，於是雞蛋就爆了。如果爆炸發生在雞蛋進嘴的時候，大概就相當於在嘴里放鞭炮了。

總的來說，關於微波爐“致癌”“產生有害物質”的說法都是謠傳。雖然微波爐難以幫助我們做出很美味的食物，但是它所帶來的方便、快捷，是它的巨大優勢。對於老人和孩子來說，用微波爐來熱菜熱飯，也要比電爐或者煤氣要安全多了。