

洗完頭髮後,你會立即吹幹嗎?

很多人都喜歡在睡前洗頭洗澡,但有時太累或者嫌麻煩,頭髮還沒干透,就迫不及待地躺下了。特別是長髮人士,徹底吹干,20分鐘起步。於是為了省事,常常敷衍地吹幾下就了事。

但最近,部分媒體從前幾年發表的一項權威研究中,推導發現:濕着頭髮睡覺會致癌。然而事實真的如此嗎?

濕發睡覺致癌?太牽強!

這項研究發佈於19年的《Nature》期刊上,紐約大學醫學院研究團隊通過DNA測序和小鼠模型測試發現,胰腺癌患者胰腺中的真菌數量是正常人胰腺中真菌數的3000倍。

其中,最多的真菌是馬拉色菌,它可通過激活MBL(甘露糖結合凝集素)來驅動補體級聯反應(腫瘤發展必需的)從而促進胰腺癌生長。

這篇研究並沒有提及“睡覺濕發”,但部分媒體卻添油加醋,以馬拉色菌喜歡潮濕且油脂多的地方(比如頭皮)繁殖為由,直接下結論說“濕發睡覺會致癌”,實屬離譜!

該研究中發現的馬拉色菌並不是來自頭皮的,而是通過將帶有標誌物的真菌喂給小鼠,再檢測胰腺上真菌信號推斷出這些真菌可能來自於腸道微生物。

而且馬拉色菌是一種條件致病菌。什麼意思呢?

意思是每個人身上其實都有馬拉色菌,但它在正常情况下會和人體和平共處,不會造成任何健康危害!

只有在一定條件下,比如皮脂分泌過多、

濕髮睡覺的隱藏危害

抵抗力下降等,才容易爆增引發感染導致頭屑、頭癢、脫髮、毛囊炎、脂溢性皮炎等問題,和癌症沒有一毛錢的關係。

濕發睡覺的隱藏危害是這4個

濕發睡覺和癌症沒關係,但卻存在其他隱藏危害。

1,容易面癱

睡覺時面部神經處於最鬆弛、抵抗力最低的時候,這時如果受到濕發的冷刺激,很容易影響耳後的面神經,導致局部痙攣,從而誘發面癱。

此外,濕發時一些不良的習慣也容易導致面癱。比如對着風扇吹、坐車開窗直吹腦門等等,也容易面癱。

濕發+冷風刺激下,面部血管收縮得更劇烈,一旦面神經局部腫脹受壓過度,面癱就發生了。

類似的新聞幾乎每年都有,大家一定要注意。

2,容易頭暈、頭痛



從小到大,你一定聽長輩們嘮叨過“濕發睡覺會頭暈、頭痛”。而這次,長輩們的經驗真沒出錯!

之所以會這樣,是因為水分長期滯留在頭皮表面,使頭皮溫度變低,影響了大腦血液循環,從而容易引起頭暈、頭痛、噁心、嘔吐等症狀。

偶爾一次,這些不適感也是一過性,當天緩緩就行。

但長期濕發睡覺,就可能患上頭皮下靜脈叢炎症狀,經常出現頭皮局部麻木,或莫名的頭痛或頭暈了。

3,容易感冒

中醫認為晚上人體陽氣最弱,抵禦風寒的能力降低。

另外洗完頭後,水分長期滯留于頭皮表面,大量水分蒸發,帶走熱量,會使頭皮溫度過低。

這時病原體就會更容易通過呼吸道侵入,引起受涼、感冒。

4,容易脫髮

45歲以上者冬天鏟雪請三思

全美各地進入暴風雪、凍雨與寒風刺骨的季節,醫生表示,45歲以上、有心臟病史,甚至沒有固定運動者,不建議鏟雪,以免徒增罹病和死亡的風險。

美國心臟協會(American Heart Association)專精運動相關心臟病風險研究的學者富蘭克林(Barry A. Franklin)表示,每年都有人在除雪期間或之後心臟病發身亡。

美國急診醫學期刊(The American Journal of Emergency Medicine) 2011年發表的一項研究指出,1990年到2006年,將近20萬人因鏟雪相關事件挂急診,平均每年有1萬1500人,研究期間內還記錄到1647人死亡,死因全與心臟病相關。

富蘭克林說:“鏟雪的動作對身體的負荷與要求很高,可能導致心跳和血壓驟增,加上身體暴露在冷空氣中會造成全身血管收縮,增加心臟負荷。”

此外,由於

鏟雪需要用到平常較少使用的手臂肌肉,而腿部大多保持靜止,血液因此聚積下肢。寒冷天氣會讓動脈收縮,減少流進心臟的血液與血氧。

出力、閉氣,舉起濕冷的雪塊等重物,進一步增加心臟的壓力。

富蘭克林也是密歇根州皇家橡樹(Royal Oak)包曼特健康中心(Beaumont Health)的心臟病預防和心臟復健主任,他說:“鏟雪很耗體力,且是心臟病發作的完美風暴。”

富蘭克林建議,45歲以上的人都別鏟雪,這是基于一項具里程碑價值的結果,該研究指出,約85%的50歲以上美國成人患有潛在的冠狀動脈疾病。

聯邦疾病防治中心(CDC)數據顯示,約60%成人至少患有一種慢性病,65歲以上年齡族群則有85%的人至少患有一種慢性病。

富蘭克林說:“我們常看到那些久坐或幾乎不運動的人生病,這些人每年一、兩次在大雪過後到戶外嘗試鏟除車道上的雪,常以悲劇收場。”

其他專家也表示,一個人的心臟病風險取決於其體能,以及是否存在心血管疾病危險要素,如心血管疾病史、肥胖、抽煙、高血壓、高膽固醇、糖尿病等慢性病。若存在這些風險因素,應避免鏟雪。



哈佛大學研究:這種“健康”飲料或導致體重飆升

哈佛大學的一項最新研究顯示,人們認為是健康選擇的100%純果汁飲料可能與成人和兒童體重飆升有關。

周二發表在《美國醫學會兒科學》(JAMA Pediatrics)雜誌上的這項研究匯總分析了42項先前的研究結果。其結果發現,兒童每天每多喝一份(4盎司)100%果汁,體重指數(BMI)就會增加0.03;成人每天每多喝一份100%果汁,BMI就會增加0.02。

美國兒科學會(AAP)營養委員會成員、兒科內分泌學家漢農(Tamara Hannon)說,雖然這項研究得出的結論沒有顯示出直接的因果關係,只是一種關聯,但它們“相當準確,與我們在臨床上看到的情況相符”,她沒有參與這項研究。

頭髮濕的時候毛鱗片處於張開狀態,十分不耐摩擦。

頭髮主要由表皮層、皮質層、髓質層組成,而表皮層是由許多毛鱗片重疊而成,它也是頭髮的保護傘。

濕着頭髮睡覺,枕頭與頭髮之間的摩擦容易讓頭髮打結、彎曲、亂成一團。一旦梳發,就是大型脫髮慘劇。讓本就不多的頭髮,變得雪上加霜。

吹頭髮如何速干不傷發?

第一步,吸收多餘水分

用柔軟的毛巾輕輕拍干頭髮,將多餘的水分吸收掉。不要用毛巾摩擦頭髮,以免損傷發質。

第二步,塗抹護髮精油

在吹頭髮之前,在發尾處塗抹一些護髮精油,有助於減少吹風機的熱量對頭髮造成的傷害,並保護髮絲免受高溫影響。

第三步,調整溫度與風速

不要使用過高的溫度,以57°C左右為最佳,以免損傷頭髮的表層。

第四步,風口與頭皮保持距離

距離頭皮大概15-20cm,不要抵着頭皮吹,容易因為高溫傷到頭髮、頭皮。

如果電吹風配備了聚風頭也可以使用,它能集中風力,為吹干頭髮加速。吹風時可配合梳子使用,讓頭髮更加柔順服帖。

第五步,順着頭髮吹

先吹發根再吹發梢,來回一直移動吹,這樣順着頭髮方向吹,會讓毛鱗片閉合,頭髮會更柔順有光澤。

濕發入睡危害多,睡前千萬別偷懶!

漢農進一步指出,雖然這項研究發現的BMI變化對每個人來說可能很小,但放在現實世界中,就產生了巨大的影響,尤其是大多數人每天飲用的果汁量遠超4盎司。

由於擔心兒童肥胖和蛀牙率的上昇,美國兒科學會建議父母和監護人完全避免一歲以下的嬰兒喝果汁,將1至3歲兒童每天攝入的果汁量限制在4盎司,4至6歲兒童每天只攝入6盎司。

根據疾病控制與預防中心(CDC)的數據,兒童肥胖大約影響了美國1470萬兒童和青少年。新研究表明,純果汁可能是該問題的一部分,因為其中游離糖和卡路里含量很高,但幾乎不含纖維,因此,孩子們從果汁中攝取的熱量可能比整個水果要多。

該研究的合著者、哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的流行病學和營養學教授威利特(Walter Willett)說:“果汁的一個基本問題是攝入量,以這種方式攝入水果很容易導致過量。”

他在一封電郵聲明中告訴CNN:“例如,我們什麼時候會一次吃三個橙子?然而,一杯橙汁等於在一兩分鐘內吃完三個橙子,我們還可能再喝一杯,這會增加很多卡路里,導致血糖飆升。”

專家說,隨著時間的推移,血液中過多的糖會導致胰島素抵抗、代謝綜合徵、糖尿病、心臟病、肥胖和其他慢性疾病。

漢農建議:“如果你的孩子能吃的話,讓他們水果作為零食。如果你用果汁作為水果來源,攝入量一天不能超過半杯。”

不想老了幹癟 三件事得常做

“醫生,為什麼我媽身體會越來越乾癟?是不是生病了啊?”

看着眼前乾癟瘦弱的女人,很難想象她之前體重有60公斤。

據她兒子說,最近不知道為什麼,這幾個月她掉秤掉的很厲害,一開始大家都以為只是她在減肥,但後來發現就算不控制進食,甚至吃得比以前還多,她的體重還是不斷下滑,短短3個多月時間,瘦了整整38斤,整個人變得越來越乾癟。

醫生簡單檢查了一下,初步懷疑是肌少症引起的症狀,並安排了進一步的檢查,然而檢查結果卻讓人大吃一驚!是什麼讓老人突然變得乾癟?警惕這個情況。

為什麼年齡越大身體會越“乾癟”?

很多人會以為老年人干瘦這是年紀大後的正常變化,但要提醒大家,這其實也可能是因為“肌肉減少症”引起的症狀。

人體肌肉會隨年齡增長產生動態變化,40歲前,隨着身體發育生長,肌肉的質量會達到峰值。

待50歲以後,就開始步入下滑階段,研究發現,50歲以後人體肌肉以1%~2%的速率不斷流失。

據統計,中國老年人有8.9%~38.8%的幾率會得肌少症,其中男性比女性患病風險更高;80歲及以上老年人患病率最高,可達67.1%。

肌少症最早由美國塔夫斯大學歐文·羅斯研究員提出,簡單來說就是隨着年齡增長不斷出現骨骼肌質量、力量、功能衰減,並可能誘

發系列病症。

專家表示,誘發肌少症的因素有很多,其中包括久坐、運動不足等不良生活方式、肥胖、慢性病、甲亢、營養不良等。

而且,身體缺少肌肉就像雨傘少了幾根骨架,對皮膚支撐力變弱,外形上會導致皮膚鬆弛、身材變形,甚至肥胖等。

此外,走路速度也會變慢,人也更容易骨折、摔倒,影響生活質量,同時也會影響免疫系統重建速度。

這也是為什麼老年人容易生病,恢復起來很慢,不容易好的原因。

老人逐漸乾癟,因為這個部位會優先衰老

回到開始的案例,母子二人拿到檢查報告後也不敢耽擱,醫生查看後才解釋道:“老人乾癟的情況並不是因為惡性疾病,而是腸胃出現了老化導致的體重變化。”

並表示胃腸老化不可小覷,也會影響着整個身體的健康狀況。

頂級期刊Cell曾發佈過相關論文研究,表示人體衰老的標誌之一就是腸道微生物失調。

特別是55歲後人腸道內有益細菌不斷減少,很多人因此出現消化功能下降,腸道疾病等,所以有專家推測55歲可能是腸胃衰老的門檻。

至於為什麼胃腸老化會影響體態,這主要和胃腸功能的衰退、食慾下降,導致體內營養

補充不足有關。

因為人體所需的營養無法從體外補充,為了維持生命的基本活動,就會調動體內的儲備物質,如脂肪和蛋白質。

一旦啟動這個機制,就代表人體消耗量已經大於攝入量,皮膚在失去營養後會出現暗淡、乾燥、鬆弛,而肌肉也在內耗中不斷流失,最後老年人就會變得“乾癟”。

我們都知道蛋白質和肌肉質量息息相關,而腸胃老化導致的營養不良過程中,也會加劇肌肉流失,肌肉合成減少導致肌少症。

不想老了乾癟,3件事得常做

如今,人們越來越多的不良生活習慣,在帶來了其他疾病風險的同時,也在加速腸胃老化。醫生提醒不想老了變得乾癟,這些細節要注意。

1,增加營養的攝入

因為腸胃功能也會隨年齡增長變弱,在攝入量降低的情況下,更要維持正常營養的補充,特別是蛋白質、維生素等營養物質。

建議可以多吃雞蛋、牛奶等蛋白質豐富的食物,有利於促進肌肉合成,預防肌少症。

2,建立良好的生活習慣

特別是飲食作息不規律

的人,腸道問題風險更高,所以日常調理首先要從飲食結構入手,減少垃圾食品攝入,作息上儘量早睡早起,少熬夜,如果工作經常久坐,最好定時運動一下。

3,適當運動

適度的運動可以降低肌量與肌肉力量流失速率,特別是對於老年人而言,但也要注意安全和適量原則,在運動方式上儘量以阻抗運動為基礎的運動為主,包括坐位抬腿、靜力靠牆蹲、舉啞鈴、拉彈力帶等。

除了以上幾點預防策略,想要保護我們的腸胃,日常還要注意做好腸道養生工作,減少刺激性食物攝入,增加飲食多樣性,也能更好地防止腸道老化哦。

