

谷雨节气如何预防相关疾病？

昨日,是二十四节气中的第六个节气,也是春季的最后一个节气——谷雨。每年谷雨节气到来以后,气温开始缓步回升,降雨量增多,日照也逐步增强。在这样的气候变化下,日光性皮炎、湿疹等疾病开始多发。那么,人们应该如何进行预防?



A 警惕湿疹、日光性皮炎等

谷雨来临之际,天气转暖,很多人为了贪凉快会过早地将长袖外衣脱掉。“冬季人们都会穿得比较严实,人的皮肤经过一个冬天的保护,相对缺乏抗晒能力,过早地将皮肤裸露在外,很容易被强烈的日照晒伤,尤其是在中午温度较高、日照较强时。”杭

州市第一人民医院皮肤科医生吴黎明说,皮肤较为敏感的人群最好不要过早地脱掉外衣,外出前应涂抹防晒霜,做好相关预防工作,让皮肤有一个过渡,避免患日光性皮炎。

另外,杭州正值柳絮纷飞、鲜花盛开的季节,过敏性皮肤病和过敏性

鼻炎患者应注意调节体内的阴阳平衡,尽量避免接触过敏性环境。随着降雨增多、空气湿度加大,湿疹也是这一时期的常见疾病。在谷雨节气,人们可以考虑在室内日照不充足的区域放置一台除湿器,提前做好防潮工作。

B 健脾化湿是关键

谷雨处于春夏之交,春季阳气初升,夏季阴气渐减,谷雨节气正是人们体内脾阳初升的时候,与脾虚相关的疾病也随之而来。“随着温度的升高,人们特别容易感到口干舌燥,于是冷饮开始流行,但此时人体内的阳气尚且不足,吸食冷饮会破坏体内初升的阳气,伤害脾胃。”吴黎明说,对

脾胃的伤害不仅会加重皮肤类疾病,而且到了夏季以后,胃肠炎也易反复发作。所以谷雨节气,人们可以多食用薏米、红豆等清热化湿、健脾补血的食物。

另外,谷雨节气还应适当运动,出汗排湿。运动不仅有助于人体阳气的回升,而且还能够提高人体新

陈代谢的速度,增加出汗量,帮助体内湿气的挥发。而清晨又是采纳自然之气的最佳时间,在天气较好的时候,晨跑是不错的选择。同时吴黎明提示大家,小葱、香菜、韭菜等食物有助于人体阳气升发,可以适当食用。

(通讯员 刘梦怡)

现在的草莓奇形怪状,吃了对身体有害么？

本报记者 金万君

草莓因清爽可口、营养丰富在当季颇受人们欢迎。但是,网上的一些流言,让大家在享受美味的同时不免有一些担忧,比如“白肉草莓用了催熟剂”,“大草莓都使用了膨大剂”等,真相究竟是什么?

白肉草莓由品种决定,与催熟剂无关

果肉呈白色的草莓,是否真的如网上流言所说使用了催熟剂?邵逸夫医院营养科医生吴梦佳告诉记者:“这种说法没有科学依据,草莓果肉颜色有深有浅,与其品种及生长过程中受到的光照、授粉情况、温度等有

关,与激素没有关系。譬如一种叫‘章姬’的草莓品种,其果肉就呈偏白色,另一种叫‘照香’的草莓品种的果肉完全呈白色。”

另外,吴梦佳表示,由于草莓的保存期很短,一般并不会使用催熟剂。

大草莓并非都用膨大素催生

市面上很多草莓不仅个头很大,外形也是奇形怪状,这种草莓都是用膨大素催出来的?吴梦佳解释说:“这个说法也不科学。膨大素作为一种植物生长调节剂的确能让草莓变得更大更饱满,但草莓的大小同样与其品种、种植方式等多种因素有关。”

原来,我们常见的草莓分两类,一类是日本等地培育的草莓,味道甜、香味较浓,体积相对较小;另一类是欧美等地培育的草莓,体积较大、酸度较高。草莓品种通过不断杂交,也可以繁育出个头比较大、味道更好的草莓品种,这样的草莓品种会越来越多。

草莓形状及口味多种多样,在正

规超市或水果商家处购买,质量一般没问题。但吴梦佳提醒大家,如草莓价钱很便宜、来源不明,且畸形较多,最好谨慎购买。



小贴士

草莓不仅味道甜美,还有非常好的保健作用:

养肝

当季草莓所含的胡萝卜素是合成维生素A的重要物质,具有明目养肝的作用。

消炎

中医认为,草莓有润肺生津、健脾解热和利尿止渴的功效。当咽喉炎轻微发作,没有伴随高热、喉头水肿这些较为严重的症状时,除了多喝水,吃些草莓也能帮助消炎和缓解喉咙不适等症状。

经常洗头， 头发反而越洗越油？

本报综合报道

不洗头不敢见人,频繁洗头又陷入了越洗越油的怪圈。而且即使换了控油洗发水,也不见效果。其实,造成头发越洗越油的原因不止一个,下面这些原因都有可能使你变成“油头人”。

1.不良生活习惯

经常吃高油、高热量、刺激性食物会刺激人体的皮脂腺过度分泌,从而导致头皮出油。此外,熬夜、精神压力大也会影响人的内分泌系统,加剧头皮出油现象。

2.使用了不适合的洗发水

市面上的洗发水多种多样,很多人买时只看品牌和作用,完全不顾成分。其实,大多数的洗发水中都有一种叫“聚二甲基硅氧烷”的物质,它就是我们常说的“硅油”。长期使用这种含硅油的洗发水,会导致毛鳞片封闭,使护发素、发膜等护发产品无法进入头皮。再加上有些人用完洗发水后清洁不够,头皮上残留的化学物质也会引起出油问题。

3.洗头方法不对

长时间不洗头,头发不仅看起来脏,还容易出油。为此,很多人养成了天天洗、早晚洗的习惯,认为这样就能摆脱油头。可事实上,头发洗得过频,也会让它越来越油。皮脂是根据周围环境的水油平衡分泌的,而频繁洗头会洗掉头皮上的皮脂,所以头皮就会加大油脂分泌量来平衡头皮环境,如此就造成了恶性循环,使头发越来越油。

4.过度使用造型产品

许多人在早上起床时,觉得头发凌乱,就会使用发胶、弹力素等美发产品来定型。但市面上的美发产品基本都含有化学物品,它必然会对身体带来损伤,经常使用就会导致头皮油脂分泌物增多,而且还会加大清洗难度。有些造型产品还容易吸引灰尘,而这些污染物也会让你的头发看起来更油。

3招教你告别“油头”

1. 养成正确的洗头方法

洗头不能太频繁,又不能隔太久,一般2~3天洗一次即可。并且,一定要选择适合自己头皮的洗发水,如头发太油则选择无硅油的,如果头屑太多则选去屑的。

2. 健康的饮食习惯

平时饮食太油不仅会影响消化功能,多余的油脂还会从头皮分泌出来。所以,平时要适当减少油脂摄入,饮食清淡就能改善头皮出油的问题。

3. 增强肝功能

人体消化和分泌油脂的主要器官就是肝脏,肝功能异常,则会对油脂的消化率降低,使它从皮肤中分泌出来。所以,想要改变大油头的情况,调理肝功能刻不容缓。