

21岁女孩8年拔光头发

压力的隐形前兆你有吗?

□吴茜茜

近日,有媒体报道一位21岁的女孩由于压力太大,8年前开始通过拔头发来缓解,结果头发越来越少,甚至假发也不能幸免。

医生诊断为拔毛癖,表现为人在非常紧张焦虑的状况下,便无法克制地要去拔头发或者是体毛,拔完之后得到缓解,感觉舒心。压力大是很大一部分原因。这些压力的隐形前兆,你可千万小心!

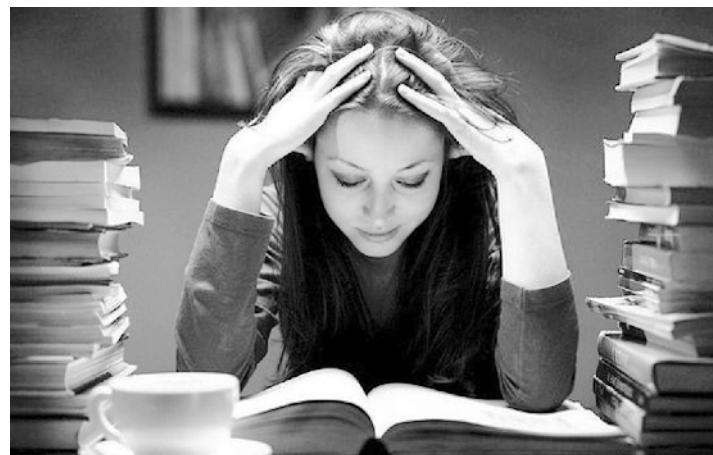
精神涣散:健忘、无法集中注意力是压力的一种征兆。你可以停下手中的工作,休息十分钟,泡上一杯香草茶。

打呵欠:如果你经常打呵欠但却没有困的感觉,那么你可能是出现了缺氧的情况,使得身体不得不通过打呵欠的方式来获得所需要的氧气。此时你可以试着进行深呼吸。

肌肉疼痛:当你受到压力时,你的肌肉会收缩,因此令你有种筋疲力尽的感觉。尤其是后背的肌肉,严重的甚至会痉挛。你可以蹲下身体,把胳膊放在膝盖上,持续十秒钟左右,这样可以令肌肉放松。

头皮屑困扰:长期承受压力会令免疫功能下降,可能会令头皮更易受到真菌的感染,从而产生更多的头皮屑。使用去屑类洗发水,也可以把婴儿用的洗发水与你平时用的洗发水混在一起,每周使用几次;或者是在洗发水中滴几滴熏衣草或茶树精油。

放屁:经常放屁可能是因为吃了某种东西,但也可能是压力的征兆。放屁、抽筋、胃灼热感



和腹泻是肠易激综合征的征兆,可以由焦虑引发。应该避免饮用咖啡、酒精和碳酸类饮料。避免食用口香糖,不要用吸管喝饮料。

如果压力出现了,可以从男女性别分别给出缓解压力的办法——

女性

解决招:敲胆经、揉胃经。眼角和太阳穴周围出现色斑,主要是跟小肠经和胆经有关,晚上先用热水烫脚,然后坐于床头敲打小腿外侧,可以使胆经的活动加速,将堆积在胆经上的垃圾排出,还能刺激胆汁的分泌,促进消化吸收,治疗便秘。尤其是失眠的人可以改善睡眠,增加深度睡眠。

承泣穴位于人体的面部,瞳孔直下方,眼球与下眼眶边缘之间。经常揉揉承泣穴,可以使气血旺盛,不仅能够供应眼睛足够

的血液,还可以将体内胃经的物质营养及能源输送至面部,淡化颧骨周围的色斑,或可消除眼袋。

男性

解决招:叩头皮、按穴位。每日叩击和按压头皮,刺激头部血液循环,减缓男性因压力引起的脱发,改善发质色泽。太冲穴犹如保肝护肝的将军。

工作疲乏了,头晕脑涨,心慌意乱时,按摩太冲穴会让我们神清气爽,心平气和。啤酒肚、将军肚带来的不是风度翩翩而是高血脂、高血压等,甩掉肥胖需要调理脾胃。

护胃推荐按压太白穴,有健脾回阳功效。临睡前仰卧或正坐,平放足底,用左手拇指按压右足太白穴(足内侧缘,当第一跖骨小头后下方凹陷处),左旋按压15次,右旋按压15次,然后换另一侧。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2016年2月17日

品名	单位:元/公斤									
	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华书店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平洋店 永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.58	7.98	9.96	9.52	9.78	8.50	9.98	8.78	9.26	-4.44%
土豆/公斤	2.38	4.78	3.96	/	4.78	5.96	3.98	2.78	4.03	16.07%
白萝卜/公斤	3.36	2.76	2.36	2.78	2.78	2.40	2.96	1.98	2.67	13.51%
胡萝卜/公斤	3.76	3.38	1.98	1.84	3.38	1.96	3.98	2.78	2.88	-3.84%
大白菜/公斤	2.76	/	2.36	/	2.78	2.40	2.76	1.98	2.51	-3.59%
西红柿/公斤	13.16	10.76	13.16	7.96	10.76	13.76	11.96	10.78	11.54	10.78%
黄瓜/公斤	9.98	11.16	11.96	19.98	11.16	11.16	7.98	10.78	11.77	-5.80%
葱/公斤	15.98	15.80	15.98	11.38	15.98	15.96	17.96	15.98	15.63	2.57%
姜/公斤	7.98	5.76	5.96	8.50	5.76	5.96	7.56	7.98	6.93	-7.38%
蒜/公斤	15.98	15.98	15.76	17.98	15.98	18.76	14.76	15.98	16.40	5.64%
圆白菜/公斤	5.98	5.16	5.96	4.78	5.16	5.96	4.56	7.18	5.59	3.18%
芹菜/公斤	5.98	3.96	5.96	3.96	3.96	4.36	5.96	5.98	5.02	-9.44%
菠菜/公斤	13.18	11.98	15.76	3.96	11.98	14.56	11.96	11.98	11.92	13.33%
油菜/公斤	9.98	8.78	11.76	3.96	8.78	10.96	9.16	9.18	9.07	-7.34%
富强粉/公斤(古船)	3.98	/	3.96	3.58	3.98	3.98	3.96	/	3.91	4.97%
大米/公斤	4.18	4.58	4.70	4.20	4.18	4.74	5.56	4.98	4.64	-2.03%
玉米面/公斤	3.96	3.96	3.96	11.60	3.96	5.16	4.78	5.98	5.42	-4.67%
绿豆/公斤	13.00	13.96	14.80	19.80	13.96	13.96	13.98	/	14.78	-0.92%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.00%
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	8.58	9.68	8.70	8.58	8.58	9.03	0.00%
香油/升(古市)	57.56	57.56	/	55.56	57.56	48.66	48.67	50.89	53.78	-4.40%
后臀尖/公斤	39.60	27.96	33.80	23.60	29.96	33.80	31.60	27.96	31.04	0.81%
前臀尖/公斤	39.60	19.96	33.80	27.00	27.96	31.60	29.80	21.96	28.96	2.21%
五花肉/公斤	57.00	31.96	39.80	21.60	19.96	27.80	39.40	25.96	32.94	-10.22%
牛腩/公斤	87.60	55.96	67.60	99.60	55.96	105.60	59.20	57.96	73.69	0.75%
羊排片/公斤	87.60	67.60	73.60	57.60	67.60	59.60	65.60	77.60	69.60	0.00%
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	27.60	15.98	27.60	/	13.98	20.62	8.90%
鳌鸡/公斤	25.80	37.60	25.60	14.98	17.98	15.60	19.96	21.97	22.44	-4.07%
鸡翅中/公斤	57.60	43.96	53.60	39.96	41.96	39.60	51.80	39.96	46.06	-4.57%
鸡胸/公斤	23.80	11.96	25.60	11.60	11.96	11.60	27.20	13.98	17.21	7.51%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%
加碘低钠盐(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	0.00%
白糖/公斤	13.00	7.18散	12.40	10.00	13.00	11.80	13.00	/	12.20	6.58%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

E-mail:ldwbt@126.com | 校对张旭 | 美术编辑邵怡明 | 实习编辑周薇 | 2016年2月19日·星期五

国家食药监局: 龙大食品后腿股牛肉不合格

本报讯 (记者 黄葵) 近日,国家食药监总局通告两批次肉及肉制品不合格。大庆市龙大食品有限公司生产的后腿股肉(牛肉)、齐齐哈尔市铁锋区杨生屠宰场的牛上脊肉(牛上脑)地塞米松项目超标。

据了解,地塞米松是一种人工合成肾上腺皮质类激素,属类固醇类药物,一般临幊上主要治疗炎症所造成的渗出、水肿等。

近期,国家食品药品监督管理总局组织抽检肉及肉制品、饮料、焙烤食品和乳制品等7类食品620批次样品,抽样检验项目合格样品618批次,不合格样品2批次。其中,肉类及其制品96批次,不合格样品2批次,占2.1%;饮料51批次,焙烤食品90批次,糖果及可可制品72批次,炒货食

品及坚果制品99批次,罐头87批次和乳制品125批次,均未检出不合格样品。

抽检中发现的不合格产品,总局已要求企业所在地食品药品监管部门依法对生产经营者作进一步调查处理,查明不合格产品的批次、数量和原因,制定整改措施。调查整改情况需于4月30日前报国家食品药品监督管理总局并向社会公布。

又讯 市食品药品监督管理局近日在监督检查工作中,发现北京紫云英保健品开发有限责任公司蜂产品加工厂“紫云科健”牌槐花蜂蜜不合格,霉菌数超标。市食品药品监督管理局提醒消费者,凡已购买上述不合格批次产品的消费者的购物小票和外包装向销售单位要求退货。

即将开学 扎堆配镜

未成年人初次配镜须散瞳

□本报记者 盛丽

寒假即将结束,不少医院的眼科还有眼镜店人满为患。家长忙着给孩子验光配镜。给孩子配眼镜时需要注意些什么?怎么才能让孩子保持健康的视力?近日,记者带着这些问题采访了北京电力医院眼科主任段文静。

段文静介绍,18岁以下的未成年人初次配眼镜时,一定要到医院进行散瞳、验光。近视分为真性近视和假性近视,只有通过散瞳,才能分辨出是属于哪一种近视,而这样的区分也很必要。因为假性近视是可以通过休息来改善、恢复的。

此外,段文静提到,还可以检查一下孩子眼睛的调节功能。她说,因为眼睛中的某些构造是有调节作用的,通过看远看近这样的变化,能让眼睛的这个调节

功能应用起来。如果长时间的用眼睛看一个距离,眼睛的调节功能会始终保持在一个状态,这样就会造成眼睛疲劳。所以她建议,孩子应该多做户外运动。这样随着眼珠的运动,达到远近调节,调节功能就会被充分利用。

段文静提到,如果通过散瞳发现孩子是真性近视,家长也不要怕度数越来越深产生不配眼镜的想法,一定要给孩子佩戴眼镜。处在发育期的孩子,如果不佩戴眼镜,孩子的眼睛会因为持续疲劳,度数增长得更快。

此外,对于孩子频繁摘戴眼镜的做法,段文静也进行提示,频繁摘戴也是不提倡的做法。她介绍,近视度数在300度以下的,在看远处的时候佩戴眼镜,看近处的时候可以不戴眼镜。而度数在300度以上的,可以各配一个看近和看远的眼镜。

而对于怎么保护孩子的视力,段文静强调,现在的孩子课业负担重,但也需要多做户外运动。这不仅可以提高孩子身体素质,同时,也可保护视力。一般学习45分钟左右,就要让眼睛得到一次放松。



学生未开学辅导书先热卖

昨天,北京图书大厦3层,不少家长和学生都扎进了教辅书专区,为新学期充电。据工作人员介绍,最近一周教辅书的销售进入高峰,为了更好地解答家长学生的咨询,及时补充各类教辅书,图书大厦不仅在该辅导书专区加派人手,还根据客流制订了应急预案。

本报记者 孙妍 摄影报道