



健康头发吃出来

□本报记者 陈曦

不久前，“第一批90后已经秃了”刷屏朋友圈，让很多人讨论起了关于头发的那些尴尬事和烦心事。其实，很多人都相信，饮食能促进头发的健康生长。但是吃什么、怎么吃呢？今天就请到了章光101品牌创始人，在圈内摸爬滚打几十年的头发健康专家赵章光，请他介绍如何吃出健康的头发。

吃对食物可养发

赵章光表示，注意饮食的确有利于头发生长，如动物肝脏含有铜元素，柿子、马铃薯、番茄、菠菜中含有铜和铁元素，如果能多摄入这些食物，那么对于头发合成黑色素颗粒极有好处，能防止头发稀疏和花白。

头发比较油的人可考虑多吃一些富含维生素类的食物，如韭菜、南瓜、桔子等，因为这些食物对皮脂溢出有着明显的效果。

同时，要注意限制动物性脂肪和糖类食品的摄入，因为过多摄入动物性脂肪和糖类食品，会促进皮脂腺的分泌，使头发生长环境不好，加重脱发。

那么，什么食物能够保护我们的头发呢？赵章光推荐了5种食物：鱼肉、酸奶、海鲜、瘦肉

和鸡蛋。

鱼肉：鱼肉不仅营养丰富而且容易被人体消化。鱼肉里的欧米茄脂肪酸可以让头发恢复光泽，如果你的头发出现干枯、分岔等情况，可通过吃鱼肉来改善。

酸奶：酸奶是生活中常见的食物。酸奶里的蛋白质跟泛酸可以让血液循环变得更好，从而达到促进血液流向头部的作用，头发达到血液的滋养，自然也会变得健康有活力了。

海鲜：想让发根变得更稳固的话，那么我们需要给身体补充大量的锌元素，海鲜就是不错的选择。常见的牡蛎、龙虾是锌含量最高的海鲜，建议有脱发情况的人们也多吃。

瘦肉：众所周知，头发的成分里含有大量的蛋白质，如果人体缺乏蛋白质的话就会导致头发营养不良，常吃瘦肉可以改善这

个问题。最好选择精瘦肉或者是家禽肉，这些肉类可以让头发变得更漂亮。

鸡蛋：与瘦肉一样，鸡蛋里大量蛋白质可以让头发恢复健康，但其实利用吃鸡蛋来养护头发还有一个原因，那就是鸡蛋里含有一种能缓解脱发并且促进头发再生的元素。

洗发不对更伤发

除了在生活中要多吃具有保养头发的食物以外，学会正确护理头发也是让头发变得柔顺、健康的好方法。正值寒冷的冬季，如何护理头发？赵章光介绍说，关键有两点，首先，要减少洗头次数，其次，洗完头发要吹干。

经常洗头有一个好处就是让人看起来更干净，但这样的做法对头发的伤害是很大的，特别是



对有脱发、掉发情况的朋友来讲，经常洗头会加重头发掉落。进入冬季之后人们出汗较少，此时可适当减少洗头的次数。

关于电吹风机吹头发，有人说会导致头发受伤，所以洗完头之后就直接披着头发让它自然风干，但是这样做不仅会引起头疼头晕等症状，还会让头发更受伤。建议人们洗头之后用毛巾擦掉头发上的水分，然后将电吹风的风挡调到中度，接着把发根部位快速吹干，发尾部位可自然风干。

◆链接◆

3款养发乌发粥

胡桃粥

胡桃仁是乌发佳品，富含大量有益于头发健康的油脂和营养元素，有很好的养发作用。

材料：胡桃仁50克，粳米100克。

制作：胡桃仁去皮研碎，粳米淘洗干净。二者一起放入锅中加水，大火烧沸后，小火熬煮成粥即可。

食用：每日早晚分别食用1次即可。

芝麻粥

芝麻能滋养肾精，具有乌发防白的功效。

材料：芝麻20克，粳米50克，白糖5克，食盐2克。

制作：芝麻放入锅中干炒至香熟，研成粉末与粳米一起放入锅中加水同煮成粥，以白糖和食盐调味即可。

食用：每日晚上睡前1小时做消夜食用。

海带粥

海带中含有丰富的碘元素，于头发之养益作用非常显著，被称为乌发之王。

材料：干海带10克，粳米50克，食盐3克。

制作：干海带研成粉末，与粳米一起加水熬煮成粥，最后用食盐调味即可。

食用：每晚睡前1小时做宵夜食用。

生活资讯

丰台工商分局

多举措促进生活服务业优化升级

自2017年以来，丰台工商分局围绕首都功能定位，以工商市场准入和监管为手段，助推产业转型升级，提升居民生活品质。

一是严控增量，严格执行市、区两级新增产业的禁止和限制目录，对于在全区范围内严禁新建和扩建的服务业进行限制登记，严把产业增量准入关。

二是疏解存量，充分利用市场、行政等多种手段，挤压低端业态生存空间，根据丰台区区域性专业市场的分布情况和自身特点，引导、推动服装、二手车、

建材、小商品等区域性专业市场及分散分布的低端产业分期分批向外疏解。

三是继续发挥好市场准入导向化作用。对于与社会民生密切相关的“家庭服务、美容美发、家用电器维修”等生活性服务业的准入审查，主动与丰台区禁止和限制新增产业的目录联席会议办公室会商协调，明确社区商业网点布局、品牌连锁企业和“一站式”社区便民服务中心的工作流程和程序。

四是根据生活性服务业空间布局需要，对符合丰台区区域发展规划的由区属相关部门新引进的品牌化、连锁化、规范化生活性服务业企业，帮助其登记准入。

(于航)

北京科美园艺有限公司不慎将一张2018年1月17日开具的发票遗失。发票类别代码为：1100173320，发票号为34461289，校验码为：55330334871629951014，购货方名称：北京市花木有限公司，发票金额为人民币陆万伍仟玖佰壹拾元整(¥:65910.00)声明作废。

刘洋同志(21072619830****914)，鉴于您在办工场所对同事使用暴力及旷工的情况，已严重违反公司规章制度，公司依据《中华人民共和国劳动合同法》于2018年1月11日与您解除劳动合同，限登报7日内到公司办理相关手续，逾期后果自负。特此公告！北京稻香村食品有限责任公司 2018年1月24日



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年1月24日

单位：元/公斤

| 品名 | 物美超市 科技园店 | 幸福超市 白旗坊店 | 永辉超市 马家堡店 | 家乐福超市 城家四店 | 物美大卖场 新华百货店 | 超市发超市 美欣店 | 京客隆超市 太阳宫店 | 永辉超市 金域国际店 | 日均价 | 周环比涨幅 |
|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------|--------|
| 鸡蛋/公斤 | 8.98 | 9.70 | 9.38 | 9.18 | 8.98 | 12.00 | 10.78 | 9.78 | 9.85 | -2.4% |
| 土豆/公斤 | 2.76 | 2.58 | 2.38 | 3.56 | 5.16 | 2.98 | 3.76 | 1.98 | 3.15 | 17.8% |
| 白萝卜/公斤 | 1.96 | 2.96 | 2.38 | 2.00 | 1.96 | 3.18 | 2.98 | 3.38 | 2.60 | -11.9% |
| 胡萝卜/公斤 | 1.96 | 2.96 | 3.38 | 3.18 | 1.96 | ★1.98 | 5.96 | 2.78 | 3.02 | -21.9% |
| 大白菜/公斤 | | 0.98 | 0.78 | 1.96 | 3.16 | 0.90 | ★1.6 | 0.78 | 1.45 | 24.4% |
| 西红柿/公斤 | 3.96 | 4.96 | 3.98 | 7.96 | 3.96 | ★3.98 | 5.98 | 5.38 | 5.02 | -10.3% |
| 黄瓜/公斤 | 3.96 | 4.70 | 4.78 | 9.18 | 3.96 | 3.98 | 5.98 | 3.98 | 5.07 | -4.9% |
| 葱/公斤 | | 3.98 | 5.38 | 5.18 | 7.96 | 5.98 | 7.78 | 5.98 | 6.03 | 10.2% |
| 蒜/公斤 | 9.98 | 9.76 | 9.98 | 8.76 | 7.96 | 8.58 | 10.52 | 11.98 | 9.69 | 15.5% |
| 蒜/公斤 | 7.98 | 7.76 | 5.98 | 5.18 | 7.96 | ★8.58 | 9.78 | 9.98 | 7.90 | -11.8% |
| 圆白菜/公斤 | 2.58 | 4.96 | 1.98 | 4.36 | 2.56 | 2.78 | 3.18 | 2.78 | 3.15 | -6.0% |
| 芹菜/公斤 | 8.98 | 3.98 | 3.98 | 6.38 | 3.98 | 2.38 | 3.18 | 3.98 | 3.89 | 17.4% |
| 菠菜/公斤 | ★2.98 | 5.98 | 9.80 | 7.96 | ★2.98 | 5.98 | ★9.6 | 5.98 | 6.41 | 7.7% |
| 油菜/公斤 | ★3.98 | 7.96 | 7.98 | 7.96 | ★3.98 | 6.18 | 8.56 | 4.78 | 6.35 | 3.3% |
| 富强粉/公斤(古船) | 3.50 | 3.58 | 4.36 | | 3.50 | | 3.96 | 4.36 | 3.88 | 3.9% |
| 大米/公斤 | 4.58 | 5.38 | 5.18 | 3.98 | 4.58 | 5.98 | 5.56 | 5.18 | 5.05 | -12.4% |
| 玉米面/公斤 | 4.98 | 3.74 | 4.76 | 11.60 | 4.98 | 3.80 | 4.78 | 3.98 | 5.33 | 7.6% |
| 绿豆/公斤 | 13.96 | 11.40 | 11.98 | 19.80 | | 13.80 | 15.60 | | 14.42 | -3.3% |
| 花生油/升(鲁花一级) | 27.98 | 27.98 | | 27.60 | 27.98 | ★24.98 | 27.98 | 27.98 | 27.50 | -1.7% |
| 大豆油/升 | | 7.38 | 8.58 | 8.58 | | 8.78 | 7.76 | 8.58 | 8.28 | -0.3% |
| 香油/升 | 57.56 | 55.11 | 48.66 | 57.56 | 57.56 | ★44.49 | 57.11 | 57.56 | 54.45 | -2.6% |
| 后臀尖/公斤 | 19.96 | 19.96 | 21.96 | 22.76 | 19.96 | ★23.8 | 25.60 | 21.96 | 22.00 | -13.6% |
| 前臀尖/公斤 | 25.96 | 23.80 | 19.96 | 25.60 | 23.96 | ★23 | 29.00 | 21.96 | 24.16 | 8.4% |
| 五花肉/公斤 | 29.96 | 27.80 | 21.96 | 19.18 | 23.96 | ★27.8 | 49.60 | 23.96 | 28.08 | -4.7% |
| 牛腩/公斤 | | 65.60 | 61.96 | 79.80 | 51.96 | 90.00 | 75.60 | 67.96 | 70.41 | -1.4% |
| 羊肉片/公斤 | 39.96 | 65.60 | 87.96 | 59.80 | 39.96 | 78.00 | 85.60 | 101.45 | 69.79 | 2.0% |
| 鲤鱼/公斤 | 11.98 | 19.80 | | | 11.98 | 15.80 | | 13.98 | 14.71 | -9.5% |
| 鲫鱼/公斤 | 29.96 | 19.80 | 17.96 | | 19.96 | 21.60 | 19.96 | 33.60 | 23.26 | -2.3% |
| 鸡翅中/公斤 | 35.96 | 35.98 | 41.96 | 37.60 | 35.96 | 45.00 | 39.96 | 39.96 | 39.05 | -1.2% |
| 鸡胸/公斤 | 17.96 | 17.80 | 13.98 | 13.60 | 17.96 | 23.60 | 17.18 | 17.98 | 17.51 | 1.4% |
| 三元加钙(袋)/243克 | 2.10 | 2.20 | 2.10 | | 2.20 | | 2.10 | | 2.14 | 0.0% |
| 加碘盐(中盐)/350克 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 3.00 | 2.80 | 3.00 | 3.00 | 2.98 | 0.0% |
| 白糖/公斤 | 15.60 | 11.96 | | 13.00 | 15.60 | 13.60 | 13.80 | 11.80 | 13.62 | -1.4% |

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)