



你真的了解我们的头发吗

岳学莘医师对头发的基本结构和生长发育特点做了简单介绍。毛发位于皮肤以外的部分称毛干，毛发由同心圆状排列的角化上皮细胞构成，由内向外分为毛髓质、毛皮质(发芯)和毛小皮(毛鳞片)。毛小皮为一层薄而透明的角化细胞，彼此重叠如屋瓦状，是毛发最先受累的部位。

毛发的生长周期可分为生长期(约3年)、退行期(约3周)和休止期(约3月)，其中80%毛发处于生长期。各部位毛发并非同时或按季节生长或脱落，而是

在不同时间分散地脱落和再生。

正常人每日可脱落约70~100根头发，同时也有等量的头发再生。头发生长速度为每天0.27~0.4mm，经3到4年可长至50~60cm。毛发的性状与遗传、健康、激素水平、药物和气候等因素有关系。

干燥季节更要注意选择头发洗护用品

针对冬季头发容易出现的问题，岳学莘医师从洗发、护发和生活饮食等方面，对如何护理头发作出如下介绍。

洗发前。洗头发前可以先梳

头发烦恼多听听专家怎么说

□本报记者 唐诗

理头发，梳顺的头发可以避免洗发时头发打结。

洗发时。洗发时水温不要太高，最好38℃左右，以舒适为主，太热容易损失毛小皮。同时，冬季洗发次数不宜过勤，每周2~3次为佳。



洗发后。洗发后应选择自然干燥，用大齿梳子轻轻梳顺头发。尽量减少使用吹风机，尤其是避免使用高热力档，吹风机的最大功率温度很高，可超过100℃，如此高温会造成头发的灾难性损伤，使头发更加干燥、干枯。即使使用吹风机，也建议在头发尽量擦干后再用。

洗发液的选择。针对头发干枯的问题，尽量避免使用以皂类为机制的碱性洗发水，这类洗发水在硬水中遇到钙、镁盐类会产生絮状沉淀，粘附在头发上难以去除，使头发更加干枯，脆性增加。同时碱性物质溶解入水后，还容易使头发膨胀，降低头发强度。因此建议选择去污能力相对较弱的弱酸性洗发水。洗发时将头发自然下垂，可以用手指或指腹轻轻按摩头皮和头发。

护发素的选择。干枯的头发洗发后尽量使用护发素，可以选择滋润型的护发素，均匀涂抹于毛发处，尽量避免接触头皮，轻揉几分钟后清水冲洗。护发素的

活性成分可以润滑头发、减少摩擦、减少静电，使头发更加光滑柔软容易打理，减少梳头造成的机械性损伤。同时护发素形成的保护膜还能平衡锁住头发水分，防止头发干燥，使之有光泽。烫染后的头发毛小皮结构破坏严重，更应该使用护发素。若头发仍明显干燥，可加用发乳。发乳的主要成分是水 and 油，除了滋润头发，锁住水分，还能使头发保持光泽。

常按头皮加强日常护理

岳学莘医师介绍，在日常生活中，可以多用手轻轻按摩头皮，每次3至5分钟，一日数次，可以促进头皮的血液循环，增强头发的营养供给，有利于头发生长；要减少熬夜等不良生活习惯对头发滋养方面造成的伤害；多食用黑芝麻，黑米，核桃等滋补头发的食物。

不要烫发过勤。目前烫发大都采用硫化乙醇酸胺等还原剂，让头发中的胱氨酸发生化学反应后，使头发弯曲变软。药水还会使头发中角质蛋白变性，拉强度降低，导致可滋润头发的脂肪酸皂化，油脂减少，促使头发枯黄分叉。同时烫发过程中也会因为过度吹风、升温等原因，损伤头发中的各种营养成分。所以，烫发每年最好不超过1~2次。

减少染发次数。头发每月生长1cm左右，染发2至3月后头皮新生的头发会非常明显，这样会造成频繁染发，对头发的损伤更大。

总之，养护头发一定要从日常的点滴做起，勤护理、少损伤，让头皮更加健康美丽。

【健康红绿灯】

绿灯

牛油果有助降低胆固醇



牛油果中富含维生素A、E、C、硒等多种抗氧化物质，富含动植物油脂、纤维素以及叶酸，有助于降低胆固醇，降低患心脏病的可能性。但它同时也是油脂和热量很高的食物，脂肪含量约15%，是水果中能量最高的一种。

6种食物拯救久坐的你



久坐易导致肠道蠕动不充分。专家建议，久坐族要多吃以下食物：1.莴苣：有开通、消积的作用。2.空心菜：治便血、痔疮。3.韭菜：有“洗肠草”之称。4.菠菜：有润燥、滑肠的作用。5.红薯：宽肠胃，通便秘。6.白萝卜：促进消化和胃肠蠕动。

红灯

泡茶别超过三次



当我们在冲泡茶叶的时候所用的水一般都是沸水，这个时候茶叶中85%的茶多酚已经溶解在水中；当您再冲泡第二杯茶水时，茶叶中剩余15%的茶多酚也基本溶解在水中。第三次续水后的茶水中所含有的茶多酚已经所剩无几，再继续饮用下去没有多大的必要，只是在喝水而已。

有种呼噜警惕动脉瘤



研究发现，主动脉夹层的患者里，有严重鼾症的非常多，这个比例高于其他正常人群。即鼾症能够促使动脉硬化，导致真性动脉瘤扩张！有明显停歇的打呼噜要引起注意，这种停歇时间很长，甚至达到40秒。没有呼吸暂停的打呼噜属于轻度鼾症，一般不会引发动脉瘤。

丰台商标受理窗口正式启动运行

丰台区实施商标品牌战略的第一个重要举措落地

2018年1月30日，国家工商行政管理总局商标局北京丰台商标受理窗口正式开始对外办公。丰台商标受理窗口可受理商标注册申请和注册商标专用权质押登记申请，还可提供相关咨询服务。

丰台商标受理窗口的启动运行将为辖区及周边申请人提供更加方便的商标注册申请渠道，将为丰台区商标品牌发展插上腾飞的翅膀。根据国家工商总局公布的数据显示，2017年丰台区商标注册申请量为3.85万件，同比增长22%。截至2017年底，丰台区有效注册商标存量8.36万件。

设立丰台商标受理窗口是丰台区深入实施商标品牌战略的重要举措之一。2018年1月5日《丰台区人民政府关于深入推进商标品牌战略的实施意见》(丰政发〔2018〕1号)出台，提出将设立商标受理窗口，并从开展商标品牌运用指导服务、培育高知名度商标品牌、推动涉农注册商标助农富农等七个方面着手加强商标品牌建设的指导和服务。

“2018年，我们将以丰台商标受理窗口为抓手，不断提高商标品牌服务水平，不断激发辖区商标品牌活力，不断促进辖区品牌经济快速发展和营商环境持续改善！”丰台工商分局负责人表示。(丰宣)



医生提醒：

消毒清洁剂混用或致中毒

呢？原来，王女士在家中清洁马桶时，先使用了洁厕灵，随后又倒入了84消毒液。两者混合形成大量泡沫和刺鼻气体。

据北京大学第三医院急诊科主任郑亚安介绍，王女士使用的84消毒液主要成分是次氯酸钠，而洁厕灵含有氯化氢也就是盐酸，两者相遇后会发生化学反应产生氯气。氯气对眼睛、呼吸道等均有刺激性，甚至可造成呼吸困难、肺水肿，危及生命。

这次接诊的北京大学第三医院急诊科主管护师郭妍提醒人们，在做清洁工作时，首先要仔细阅读说明书，不要混用消毒清洁剂。如果不慎产生刺激性气体，人员要及时到通风环境中，如果症状未得到缓解，务必及时就医。(新华)

无论是家庭日常保洁，还是年前辞旧迎新的“大扫除”，消毒剂、清洁剂都是家中保洁常备的“好帮手”。但医生提示，使用消毒清洁剂时要避免混用，以免产生有毒气体造成危险。

北京大学第三医院急诊科近日接诊了这样一位患者。患者王女士到急诊时不停地咳嗽，呼吸非常困难。经脉搏血氧饱和度监测，数值只有80%，而低于90%就属于低血氧症。王女士随即被推进抢救室抢救，医生诊断为氯气中毒引起的呼吸衰竭。

王女士是如何接触到氯气的