

其實你根本不會洗頭 很多人都洗錯了

頭皮脆弱、發質很糟糕、容易落髮、頭髮容易斷裂、使用各式各樣的洗發或護發產品，依然無法改善頭髮的發質，這代表有可能你的洗發方式是錯誤的，或者是說“你根本不會洗頭”，想要有好的發質就要先從“正確的洗頭方式”做起。專家表示，頭髮的保養的根本就是要從洗頭開始，就像臉部保養是從卸妝洗臉那一刻開始一樣，如果一直用錯誤的方式洗頭，恐會讓你的發質越來越糟。

步驟一：一開始洗頭時，要用溫冷水將頭髮上的灰塵沖乾淨，並稍微搓揉頭皮，千萬不要用太燙的水去刺激頭皮。

步驟二：接着用適合自己的洗發精，洗發精不要擠過量，先手掌將洗發精搓揉至起泡，接着從“發中”開始搓揉，慢慢洗至頭皮，洗發精的用量短髮約10元，中長髮則是50元硬幣大小，發尾不太有油脂所以不需要特別用洗發精去清潔。

步驟三：確定將頭皮和發中這些容易藏污納垢處搓揉至起泡即可，不用洗太久，也不能太用力。

步驟四：接着將洗發精沖洗乾淨，切忌沖水時水不宜過高，因為高溫會使毛鱗片打開，這樣頭髮水分流失更快。

步驟五：洗淨後，均勻地塗上適合自己發質狀況的護發產品，塗抹手法要輕柔按摩，不要用搓揉的方式，否則毛鱗片會因互相摩擦而受損，注意！護發產品絕對不能塗到發根。

步驟六：按摩結束，就用鯊魚夾或是浴帽包起來，接着洗澡，利用洗澡的時間等待護發產品停留，以達到護發效果。

步驟七：洗完澡，頭髮也沖淨後，用毛巾輕輕按壓吸乾水份，千萬不要用搓乾的方式，這樣易傷發質，幾乎吸乾水份後再進行吹發。

步驟八：吹整前，若是發質是比較乾燥的，可以先塗上免沖洗的護發油產品，幫助快速補充水分，封鎖毛鱗片。

步驟九：先將頭皮發“撥開”吹乾再進行吹整，避免用“搓”的方式吹乾。

步驟十：吹整前後，也都可以用梳子進行整理，適度的梳頭髮也能幫助撫平毛鱗片。



荷蘭阿姆斯特丹郊外的一個小鎮霍格威，面積只有10個足球場大。鎮上各種公共設施——廣場、超市、理髮店、電影院、酒吧、咖啡廳……一應俱全。一些年邁的人在這裡自在地生活。

這里是全球首家“失智照護小鎮”，環境舒適，芳草茵茵，醫生和照

當記憶流逝

再也不會被提醒忘了什麼事，再也不會迷路。在這裡，所有的異常都是正常的。

的確令人羨慕，然而這樣的小鎮是奢侈的，只能作為樣本存在。小鎮的構思由一名普通的養老院護理員提出，建成共花費1930萬歐元，其中1780萬歐元來自政府，其

餘的來自社會組織。這對許多國家來講，還相當困難。

面對越來越多的失智老人，政府與個人都在努力，包括一個少年。少年的爺爺患了阿爾茨海默病，不分日夜，隨時可能離家出走，全家人都陷入焦慮，少年的姑媽晚上每隔半小時就要看看父親是否還在床上。少年靈光一現，何不為爺爺的襪子裝個傳感器？經過多次試驗，少年最終選擇能感知壓力的電子墨水，打印了一個薄膜式傳感器。乍一看，它與普通襪子無異，唯一的秘密藏在腳底——一個拇指蓋大小的傳感器。少年不會忘記那一刻，凌晨3點，爺爺忽然從床上坐起來，就在他穿着襪子的腳着地的瞬間，少年的手機響了……在此後一年中，全家阻止了爺爺900多

次的“出走”。少年憑藉此發明獲得“美國行動科學家獎”，傳感襪子也得到推廣。

兩個事例都很感人，然而，我們還有更好的辦法嗎？訪談過一位精神科醫生，他非常痛心，因為他接觸到的病人，大部分被送來就醫時已錯過最佳治療期——輕度認知障礙。輕度認知障礙的老人一般生活都能自理，只是健忘或在社交上出現輕微障礙，通過藥物治療完全可以減緩或遏制病情發展。可惜大多數做子女的不知道。面對父母的變化——記憶力變差、自理能力變弱、固執、自私、多疑……作為兒女，你包容他、不嫌棄他，順着他、哄着他。你覺得已經做到最好，但你還是嚴重失職了。

把失智遏制在初級階段，還他幸福而有尊嚴的晚年，才是最好的。

俗話說：“早餐要吃好，午餐要吃飽，晚餐要吃少”，雖然晚餐要吃得少，但晚餐決定你的體重和壽命！

美國一位健康專家說，晚餐的作用，四分之一是維持生命，四分之三是維持醫生的收入。

科學家最新研究發現：很多疾病發生的原因之一，就是來自晚上不良的飲食習慣。晚餐吃錯了，以下很多疾病就會找上你。

- 1.晚餐與肥胖**
據統計，90%的肥胖者緣于晚餐吃太好、吃太多，加之晚上活動量小，能量消耗低，多餘的熱量在胰島素作用下大量合成脂肪，日積月累，肥胖也就形成了。
- 2.晚餐與糖尿病、脂肪肝**
長期的晚餐過飽，經常刺激胰島素大量分泌，很容易造成胰島素負擔加重加速老化，進而誘發糖尿病。晚餐若進食太多高蛋白、高油脂、高熱量食物，會刺激肝臟製造低密度脂蛋白，形成高血脂症，也極易形成脂肪肝。

3.晚餐與腸癌：晚餐若吃過飽，蛋白質食物無法完全消化，在腸道細菌的作用下，產生有毒物質，加上活動量小，使得腸壁挪動緩慢，延長有

毒物質在腸道停留的時間，增加了腸癌風險。

4.晚餐與尿路結石：人體的排鈣峰值期在晚餐後4、5個小時，若晚餐吃太晚，當排鈣尖峰期到來時通常已進入睡眠。於是尿液不能及時排除體外，導致尿中的鈣不斷增加，形成結晶體，長期積累就容易形成結石。

5.晚餐與高血壓：晚餐內容若偏肉食，加上睡眠時的血流速度減緩，大量脂肪就會沉積在血管壁上，進而引起小動脈和微小動脈的收縮，使外圍血管阻力增高，易使血壓突然升高，也加速了全身小動脈的硬化過程。

6.晚餐與動脈粥樣硬化及冠心病：晚餐，若以高脂肪、高熱量食物為

主，會引起膽固醇高，並在動脈壁堆積起來，成為誘發動脈粥樣硬化和冠心病的一大原因。另一主因是鈣質沉積在血管壁內，晚餐美食、飽

食及過遲吃晚飯都是引發心血管疾病的主要原因之一。

7.晚餐與急性胰腺炎：晚餐暴飲暴食，加上飲酒，極易誘發急性胰腺炎，嚴重發病者甚至在睡眠中休克、猝死。

8.晚餐與老年痴呆：若長期晚餐吃太飽，睡眠時胃腸及肝、膽、胰臟等器官還在運作中，使腦部不能休息，且血液供應不足，進而影響腦細胞正常代謝，加速腦細胞老化。

據統計，青壯年時期經常飽餐的美食家，在老年後有20%以上的幾率患上老年

痴呆。

9.晚餐與睡眠質量：晚餐的盛食、飽食，造成胃、腸、肝、膽、等在睡眠時仍不斷地工作且傳遞信息給大腦，使大腦始終處於興奮狀態中，進而造成多夢、失眠，長期下來就會引發神經衰弱等疾病。

- 吃好晚餐，向健康看齊
- ① 定量為好，不暴飲暴食。
 - ② 晚餐時間在7點之前最有益健康。
 - ③ 晚餐多吃素食，少吃高脂、高熱、高鈣、易脹氣食物。



你的晚餐決定你的壽命

一般寶實從4-6月開始長乳牙，通常下門牙會最先長出。從第1對乳牙萌出之後，大約每4個月萌出1對牙齒，到2歲半就可以長齊20個乳牙。在此期間，有些寶實會出現煩躁不安、胃口不好、睡眠不安、流口水、發燒、牙齦腫痛等現象。媽媽懷孕的年齡跟寶實出牙沒有太大關係，除非懷孕時營養沒跟上，鈣質不足可導致寶實出牙遲緩，持續時間延長，不適反應也比較多。建議當寶實剛長出一顆牙或者在滿一周歲時，應該帶孩子去看牙醫，6個月後再復查。

家長首先要警惕寶實乳牙萌生是否過早或過晚。有的寶實一出生或出生後不久就萌出了乳牙，這種乳牙通常沒有牙根，極易脫落。如果落入氣管就會造成寶實窒息，極易危及生命。因此，寶實乳牙萌出過早，一定要及早去看醫生。另一方面，如果到了1周歲寶實還沒有長出乳牙，可能是由牙齦肥厚或者

者佝僂病等引起的，也要儘快做全面的口腔檢查。

其次，家長應給寶實做好口腔清潔。牙齒雖然沒有完全萌出，但口腔的清潔狀況直接影響乳牙的健康。千萬別誤以為吸吮母乳或牛

奶這樣的流質就無需清潔，寶實每次進食後均要喂給他白開水以清潔口腔與牙齦黏膜，或用乾淨柔軟的紗布輕擦寶實牙齦。當寶實前面的牙齒完全萌出後，可用嬰兒牙刷為其刷牙。不要讓寶實一邊含着奶嘴喝奶一邊入睡，以免誤吸到肺里或者引起蛀牙，而且長期含着奶嘴可令新萌出的乳牙長歪。

寶實快長牙時肉肉會癢，抓到什麼都要放進嘴里咬。家長需要多加看護，反復教導寶實不能把危險的東西放進嘴巴，以免其亂咬硬物損傷牙齦。放在寶實周圍的東西的大小不要小於一個乒乓球，以防吞

咽時卡在喉嚨或吞入肚中。家長可使用由硅膠製成的牙齒訓練器，讓寶實放在口中咀嚼，以鍛煉寶實的頷骨和牙床，使牙齒萌出後排列整齊。家長也可以買磨牙餅促進牙齒萌出。

等現象，則可能發生了感染，應及時就醫。腹瀉 有些寶實出牙時會伴有腹瀉，當寶實大便次數明顯增多時，應暫時停止輔食，以粥或煮爛的麵條等易消化食物喂養寶實，並注意餐具的消毒；若大便次數每天多於10次，且大便水分較多，應及時就醫。

流口水 多為出牙期的暫時性

表現，家長應為寶實戴口水巾，隨時用手帕輕輕拭干口水。常用溫水洗淨口水流過的地方，然後塗上油脂保護下巴和頸部皮膚。寶實的上衣、枕頭、被褥常常被口水污染，要勤洗勤曬，以免滋生細菌。

煩躁不安 寶實在出牙前哭鬧不止，煩躁異常，睡眠不安，一般只要給予磨牙餅讓寶實咬並轉移其注意力便可，或讓寶實吃一些涼的東西，如酸奶之類，便會覺得舒服一些。

牙齦腫痛 有的寶實出現牙齦紅腫、疼痛，尤其是第一顆牙和白齒長出的時候。如果齒齦流膿，或出現周邊發熱，則說明齒齦受到感染，要及時就醫。

注意寶實長牙期間的不適症狀

一提起美食，相信每個“吃貨”的心都會激動地“怦怦”直跳。尤其隨着近年來“私房定制美食”的熱潮，不少人躍躍欲試，變身巧手“廚神”。在他們看來，“純天然、無添加、絕對安全”的自製食品，才是慰藉靈魂的最終依靠。

但是如果操作不當、盲目自製，自製食品也會引“毒”上身，威脅生命健康！先看幾個例子。

喝了二兩自製藥酒 倒地昏迷不醒 湖北一對翁婿就差點因為自製藥酒喪命。90歲的李爺爺聽聞偏方，將曼陀羅種子和其植物種子一起泡酒泡風濕。他和女婿陳先生才剛喝了一二兩，就倒地昏迷不醒，緊急送醫後被診斷為藥酒中毒，李爺爺更是在神經內科搶救了整整一星期才甦醒。

年近80的馬大娘平日常在家自製臭豆腐，一次，自己和女兒、孫女吃過臭豆腐後出現了嘔吐、視力模糊等症狀，後來甚至出現多臟器衰竭。送院後三人被確診為急性肉毒毒素中毒，住進重症監護室，前後治療周期兩個多月。

寧波慈溪的陸先生在一家賣東北特產的網店上購買了三種口味的涼麵。不到

一周到貨，次日中午陸先生拿出其中一袋作為午飯，沒想到吃完不久他便開始腹痛。

陸先生仔細一看才發現，包裝上不僅沒有生產廠家的聯繫方式，甚至連生產日期、保質期、食品配

耐酸，一般高溫(80℃以上)處理1分鐘或者在食醋中浸泡5分鐘即可將其殺死。

有毒動植物以及毒蘑菇引起的食物中毒，常見的致病因子包括有毒蘑菇、未煮熟的四季豆

保證菜和水的容量佔到整個容器八成以上的空間。

2)往腌菜內加一些乳酸菌或大蒜。

3)腌制一個月之後再吃。整個腌制過程需要十五天左右，建議一個月後再吃，可以減少亞硝酸鹽的攝入。

4)食用腌菜的同時配合食用一些富含維生素C的食物，以彌補營養的損失。

吃“自製食品”竟然進了重癥監護室(上)

料信息都沒有。合格的食品生產需要滿足13個條件，單是“食品生產經營許可證”一項就足以把一大波網絡自製食品打回原形。

以為是普通蘑菇 其實有劇毒 集體腹瀉發熱原來是因為吃了被沙門氏菌污染的蛋糕；沒有煮熟的扁豆竟然也有毒；以為是普通蘑菇，結果也有劇毒……

近幾年常見的食品中毒主要包括微生物性食物中毒和有有毒動植物及毒蘑菇引起的食物中毒兩大類。

吃海鮮，尤其要注意預防感染副溶血性弧菌，儘量不要生吃海鮮。副溶血性弧菌不耐高溫也不

風險：亞硝酸鹽 自製腌菜容易產生亞硝酸鹽，亞硝酸鹽不僅是劇毒物質，還可能致癌。

降低風險方法： 1)選擇普通的瓦罐：瓦罐有助於空氣中的乳酸菌更好進入，有利於發酵。密封泡菜時，一定要

豆、豆漿、野生蜂蜜、油桐果等。此類食物中本身就含有有毒物質，若操作不當，就容易引起食物中毒。

幾類自製食品的正确DIY 打開方式 泡菜、臭豆腐、辣椒醬……各種自製小食品引人食指大動，怎樣才能既享受美味又吃得健康？ 一、自製腌菜

