

康宁话健康

健健康康过大年

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：白头发该不该拔掉？会越拔越多吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院国医堂皮肤科主任刘建。



稳住心态有多重要？
四招减少“伤心事”的负面伤害

生活并非一潭毫无涟漪的死水，每个人都可能在某个节点遭遇一些重大事件或变故。如果不能很好地掌控情绪、稳住心性，疾病就会悄无声息地在身体里埋下种子。

这些人生事件特别伤“心”

在应激事件中，尤其是遭遇创伤性事件后，除了伤“心”，大脑中与记忆力、注意力和思维相关的区域会因为不幸的发生有所改变，进而导致细胞损伤、免疫力下降和基因改变。

▲频遭挫折 易伤肠胃
很多中学生都有不同程度的腹泻或便秘情况，尤其是考试临近，症状更明显。这种情况的根源就出在精神压力上。

短期压力会导致食欲减退，消化减慢；长期压力可引发便秘、腹泻、消化不良或胃部不适等症，甚至可能导致更严重的问题，如胃肠道疾病、头痛、失眠、月经紊乱、肌肉酸痛等。

▲失业后 容易变胖
失业后不仅面临经济压力，还会给人造成很多心理困扰，甚至使人失去生活目标。

▲孕产期 抑郁多发
怀孕生孩子是女人一生中的大事，但女性孕产期对身体的变化，时常内心焦灼；

在孕激素刺激下，会出现盆底组织、肌肉变松弛，打喷嚏、大笑、咳嗽时，常憋不住尿，出现漏尿；分娩疼痛更不必说，妊娠期间各类并发症，产后可能存在大出血、胎盘残留等危急重症等，这些都会加重心理负担。

▲持续压力 诱发慢性病
慢性的创伤应激事件，因为是持续性的、缓慢的、高强度的，可能导致血压和血管收缩出现问题，逐渐诱发高血压和糖尿病，成为压垮骆驼的最后一根稻草。

很多躯体疾病的心理致病因素不可忽视，比如高血压、糖尿病、哮喘、胃溃疡等。

焦虑不安会导致人体防御系统出现问题，保护性免疫机制下降，很容易生病。

▲爱生闷气 增加患癌风险
几乎所有研究都表明，癌症跟性格密切相关。这类人遇事喜欢憋在心里，习惯克制、压抑真实想法，表面上很少流露负面情绪，有时爱生闷气，心理脆弱，经不住打击，又总觉得孤独、无助，活得很累。

四招减少可能的负面伤害

人生路漫漫，有很多重要转折，或喜或悲，都可能带来巨大改变，尤其是一些负面事件，没人能够完全避免和预测。

重要的是，当它发生时，我们怎么去应对，并尽量减少可能的负面伤害。

▲看淡人生，心态平和
人生就是不确定的，平时要做一些心理储备，能够接纳人生的意外。要避免事情发生时过于强烈的情绪起伏和情感冲突，大起大落的情绪会给自己带来很大伤害。

要尽量在喜悦来临时保持一份平和、清醒，悲伤到来时才能多一份安详和镇静，不得得意忘形，也就不会乐极生悲。

▲养成良好的生活方式
避免急性应激事件诱发中风，最佳方法是保持健康的生活方式。

规律作息，睡眠充足；清淡饮食，不吸烟，不饮酒；定期体检，控制和治理高血压，每天至少走6000步，改善心脏健康；培养一两样兴趣爱好，经常跟朋友、家人保持联系，学会冥想和放松。

▲减少自责，合理调节
遇到考试不及格、婚姻失败、事业受挫等负面事件，要理性客观评价自我，不要过于自责。如果自己调节不好，可以找专业的心理医生交流。

▲社会支持更重要
亲友的理解，更有助于改善当事者的心态和情绪。

当事者可以跟亲友讲讲自己的感受，朋友和亲人多倾听、多陪伴、多安慰，尤其是面对负面事件时，亲友可多提及当事者过去的成就，多带他们出去运动、旅游、逛街，增强日常活动频率，增强其内心的自信和力量。

据《生命时报》

白头发该不该拔？

□ 本报记者 尹超



前段时间，市民石兰兰让家人帮忙拔了几十根白头发。过了段时间，她总感觉白头发又多了。“难道白头发真的会越拔越多？”她很疑惑。

“白头发不能拔，拔一根长三根！”生活中，不少人看到黑发里的丝丝白发，会想要拔掉，也有人选择染发遮掩。理发店有专门挑染白发的服务，也有的理发店推出剪白头发服务。

那么白头发到底该不该拔？真的会越拔越多吗？记者采访了沧州中西医结合医院国医堂皮肤科主任刘建。

“白头发不会越拔越多。”刘建说，随着时间推移，白头发本来就会越来越多，感觉越拔越多，是种错觉。他建议不要经常拔白头发。

刘建介绍，拔掉白头发并不能遏制白发的产生，拔掉白头发后毛囊会受到轻度损伤，这种损伤会诱导毛囊进入休止期，经过3个月，重新产生的新毛发，还会是白的；经常拔白头发，有可能导致毛囊永久消失。

每根头发都有着注定的生长周期，拔去白发，就缩短了这根头发的寿命。包围着头发的毛囊，从胚胎开始就已经形成了，因此头发的生长是有规律的，随着年龄的增长，毛囊会逐渐减少，人的头发就会变稀少。经常拔白发，无疑会加速毛囊的减少。

少量或者发现单根的白发，为了美观可以拔掉。但如果是大量或者较多白发，就不宜拔掉了，想去除白发，可以选择用剪刀从根部剪断，或到医院就诊，不建议经常染发来遮掩白发。

“早生华发”的原因分先天和后天两种。先天是父母其中一方遗传给子女的先天性白发，后天中又有3个原因：营养缺乏，长期精神紧张和阳光不足。另外，一些皮肤病如白癜风等，也会造成生白发。正常人一般是35岁开始生白发。

刘建说，对于不少年轻人来说，白发过早产生的原因，主要是因为生活紧张、压力太大。当一个人所承受的压力，是他最高极限所无法负荷的，将会加速黑发变白。

“让头发美观，仅靠拔掉可不行。”刘建说，必须要保持健康的生活状态，如早睡早起、适当运动、营养均衡、心情舒畅等；同时，要注意平时护理头发，并在洗头时对头皮进行按摩、促进血液循环，平时梳头时，最好使用木梳，以免产生静电，刺激头皮。

虎年春节进入倒计时，或许你的购物车里年货已经清空，美发、美甲已安排就绪，新衣备好、鲜花订好，脑海中正计划着家里的“大扫除”……

除了仪式感，和家人平安无恙地度过春节，也是疫情裹挟下，人们更加强烈的心愿。



健康深一度

节日餐饮 膳食要平衡

孩子一放假，王春雨就给家人制订了一个假日餐饮时间表。“主要是针对孩子的。她在家经常10时后起床，早饭不吃，零食不断，不提醒不知道喝水。”王春雨说。

假期一到，不少年轻人宅在家里“躺平”，要么睡到自然醒，要么二郎腿一翘，抱着手机，嗑瓜子。至于吃饭，只选喜欢的，管他营养不营养。

“放假不能乱了作息，建议早餐不要超过10时，中午可适少吃点，晚餐以清淡为主。过年别总大鱼大肉，要注意荤素搭配，清淡少油，绿叶

菜、豆制品和奶制品不能缺。”沧州市中心医院内分泌科副主任医师李佳芮说。

忙碌了一年，亲朋团聚，吃吃喝喝总少不了，但是一定要适量，如果吃得太饱，一方面会引起肠胃的不适，造成腹胀不消化，引起急性肠胃炎，另一方面过多的饮食也会造成脂肪堆积，要尽量与平时食量相当。

李佳芮说，饮食需要均衡，即使是过年饮食也需多样化，其中粗粮、蔬菜和水果都不能少，因为它们可以给人们带来人体必需的维生素、矿物质以及膳食纤维，特别是在肉

类吃太多的情况下，膳食纤维可以加快肠胃的蠕动，减少因肉类带来的便秘，并且还能够调节血脂和血糖。

零食为了口感好，一般会加入大量的油脂和糖，对身体并不友好，所以应适量食用。可选择水果、奶制品、坚果作为零食，最好在两餐之间吃，睡前半小时不宜吃零食。

同时，假期通常运动少、吃得多、易上火。建议每天多吃果蔬，喝够1.2升水，避免或少喝含糖饮料，可自制豆浆、天然果汁等替代。“三高”人群尤其要管住嘴。

洒扫庭除 安全最重要

“崭新的家具能让人收获好心情，比如一块喜欢的地毯、一套舒适的沙发、一盏精致的吊灯。”我市心理咨询师季红说，春节不妨给家中增添点春节专属的装饰，窗花、福字、中国结、红灯笼等，增添节日氛围。

“窗花、福字，老虎布偶，都买好了。等着大扫除结束，该贴的贴，该摆的摆放。”张宏伟说。年货市场日渐火热，不少市民开始在闲暇时间布置自己的家。

不过要注意的是，添置鲜花，烘托节日气氛，别忘了防过敏，尤其是有婴幼儿、老人的家庭。

新气象不仅体现在新家具上，大扫除也是迎接新年必不可少的仪式。平时忙碌，有些卫生



死角总是清理不到，比如，纱窗、空调、暖气、空气净化器、油烟机、下水道等，年前，和家人一起，来个彻底扫除，适当丢掉不需要的东西，腾出更多空间，心情也会变好。

春节期间，家家热闹。若家里门窗紧闭，空气流通

不畅，室内空气质量会变差，建议每天上午开窗通风15到30分钟。使用75%浓度的酒精消毒后，尤其要注意开窗通风。

同时要注意用电安全。及时切断不用的电源，清洁电器时，应先关闭电源。

宅家要运动 出行须谨慎

一年的辛劳要迎来一段小憩的时间，人们都按照各自喜欢的方式在春节里放松。不少人除了必要的走亲戚串门外，基本就是在家刷手机、打牌等。这种久坐的方式，极不利于身体健康，适当起来动一动，或做好防护措施、全家人公园走一走也是不错的选择。

“每天可在家中走动半小时，做做广播体操，或练一小时瑜伽，深蹲、靠墙站、小燕飞等也是能在家做的小运动。”沧州中西医结合医院运动医学足踝外科主治医师袁令晨说。

受疫情影响，各地往来通行政策不同。如出行，出发前

要留意当地要求，例如是否需要提供规定时间内的核酸检测阴性证明等。出行尽量选择自驾，同时做好防护。

同时，行人和司机都要遵守交通规则，司机绝不能酒驾、疲劳驾驶；出门收快递，最好拆去外包装后再带回家，到家后第一时间洗手、消毒。

少聚集多联络 感情一样深

“咱们别聚餐了，可以筹备开个网络Party。”张明明说。张明明和高中同学在去年暑期时约定春节聚聚，因为疫情，有的人回不了家，同时也响应防疫号召不聚集，取消了聚会。“其实平时大家也经常联络，感情深浅并不会因为少一次聚会而变化。”

每年春节，不少家庭因为各种原因不能实现团圆梦，异地过年，要注意调节情绪，线上拜年、聚会、游戏，也能传情达意。

节日期间，尽量不组织或参加家庭外聚餐，选择空气流通较好场所，不在拥挤、密闭处久留。非就餐时段佩戴口罩，实行分餐制，推荐用公筷。

出门防寒保暖不能少。回老家要注意温差，带足衣物；年轻人别穿太少，别追求“美丽冻人”，谨防呼吸系统疾病；老人尤其是呼吸疾病患者，外出除了戴口罩，围巾、手套、帽子也缺一不可；心脏病患者穿衣要宽松合体，长时间穿着紧身衣服容易加重心脏负荷，诱发心脏疾病。