

生活 Q&A

如何让钙更好地被吸收?

Q:我每天都吃钙片,也注意补充含钙高的食物,可还是有缺钙的问题,除了补,还有什么办法能解决缺钙的问题吗?

A:补钙固然重要,但补进去的钙如何让身体更好地吸收和利用其实更重要,不然补了也白白浪费掉了。要想提高钙的吸收率有很多方法。一是搭配富含维生素D的食物一起吃,比如海鱼、动物肝脏、奶酪等;二是多吃新鲜蔬菜和水果,因为维生素C也能促进钙的吸收;三是避免草酸、植酸等影响钙吸收的成分的摄入,所以在吃菠菜、茭白等草酸含量较高的蔬菜时,一定要先用开水焯一下;四是多晒太阳,促进身体合成维生素D。

动物性食物补血效果更好

Q:我一直以来都有点贫血,平时也挺注意的,经常吃红枣、木耳等补血食物,这次体验结果出来还是贫血,我倾向于食补,还有哪些食物有更好的补血功效呢?

A:如果贫血比较严重,我们还是建议您听从专业营养科医生的建议,适当补充铁剂。如果只是一般的贫血问题,通过食疗也能获得一定的效果,当然,一定要选对补血的食物。补血重在补铁,您经常吃的红枣、木耳的确是不错的补铁食物,但它们所含铁的吸收率远远不如猪肝、牛肉、羊肉等动物性补铁食物,所以建议日常饮食中要适当增加这些动物性食物。另外,维生素C有助于铁的吸收,所以搭配一些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果一起食用效果更好。

维生素A让皮肤水当当

Q:干燥的冬季,每天在皮肤上做足了补水功课,也喝了足够多的水,可还是感觉脸上紧绷绷的,有时甚至还会脱皮,这是为什么?

A:如果已经喝了足够多的水,还经常性地感到皮肤干燥,可能和身体里面缺乏维生素A有关系。维生素A对皮肤健康非常重要,而它又是一种人体自身不能合成的营养素,必须从食物中摄取。要想让身体获得充足的维生素A,建议多吃海鱼、鸡蛋、牛奶等富含维生素A的动物性食物,或者是富含胡萝卜素的蔬菜和水果,比如番茄、胡萝卜、南瓜、黄桃核哈密瓜等。在吃这些食物的同时注意搭配一些富含脂肪的食物,这样才能促进维生素A的吸收。

州州

长期以来,脱发问题一直困扰着众多爱美人士。即使是帅气多金如英国的威廉王子,也会为了以最好的状态展现皇家风范,在大婚前特意去植发。细数各种脱发原因以及脱发的治疗方法,你关注了吗?

2 男女脱发大不同

女性脱发与男性脱发的不同之处是,男性“M”形的额头越来越宽。头顶部分的头发量越来越少,相比之下,女性前额不像男性呈“M”形,所以从头顶开始沿着发际线往下头发越来越少。专家也曾对患有男性型脱发症的女性做了血样调查,结果发现患有男性型脱发症的女性血液中的男性荷尔蒙数值并不高。不过令人好奇的是,谁也不知道为什么,不论男性还是女性(包括没有一丝头发的光头),他们头顶后部和颈部上部的毛发都不易脱落,而且还很浓密。为了揭开这一谜底,专家们做了一个有意思的实验,他们将易脱发的前



额部位的稀疏毛发和后枕部位的头发移植到前额部位,稀疏的毛发移植到后枕部位后仍然稀疏。从实验结果来看,脱发的原因不在于头皮,而在头发本身。换言之,即使把原来部位的毛发移植到其他部位,它还会维持原有的毛发生长特性。

3 生发剂并不是万能



一旦发觉头发越来越稀疏、弹力逐渐变弱、分叉逐渐增多,你就要考虑这是否是脱发的前兆了。在脱发早期可以通过往头皮上涂抹生发剂来抑制头发脱落。建议使用时早晚各涂抹一次,但是夜间要比白天效果更好,在睡前将适量的生发剂涂抹在头皮上,坚持涂抹超过5-6个月就可能看到显著效果。



看起来这种生发剂似乎充满魔力,但遗憾的是一旦中途停止涂抹,就有可能失效。很多生发剂对不希望长过多毛发的部位有副作用,比如发际处的细碎毛发会变得浓密。另外,患有脂溢性头皮炎的人使用高粘度质地生发剂后,头皮会受到刺激,出现瘙痒症状,所以建议他们最好改用摩丝状或液态的药剂。

4 毛囊移植你了解多少?

上个世纪50年代毛发移植术的创始人——日本医生Okuda,曾为一名烧伤患者的后枕部位实施了包括毛囊在内的皮肤移植手术,结果在移植的部位意外地长出了新发。但由于移植过来的毛发显得不自然,并且对头皮也有刺激,所以大部分患者觉得不满意。随着推出了“毛囊群移植”技术,这种技术是提取若干小毛囊单位的移植术,不仅大大提高了移植毛发的成活率,而且移植的毛发生长形态也较为自然,是一种得到广泛推广的毛发移植术。

毛囊群移植术的手术过程:

第一步 为了提取要移植的毛发,首先要决定提取部位,然后在这部分注射少量的麻醉剂。

第二步 为了露出毛囊,需要用刀切开纵向1-2cm,横向15cm大小的皮瓣,然后将切掉头皮的后枕部缝合好,过一段时间自然就愈合了。

第三步 取下皮瓣以后,

需要分离出一株株的毛囊单位。

第四步 用植发机的微创针头将分离出来的毛囊植入想植入的部位。这一手术时间大约需要4-6个小时,一次手术可以植入3000多根毛发。

有些患者害怕在头皮上做手术,为了消除他们的恐惧,可采用一种与通过手术提取毛发略有不同的技术。这种技术采用进口FUE显微电动设备从后枕部位分散性地单个提取毛囊,按照头发生长方向单体移植到脱发部位。单个提取毛囊,无需缝合拆线,愈合较快,不留痕迹,但是它存在一个致命的缺点,就是用FUE显微电动设备提取毛囊时,除了提取毛发的部位,其他的毛发都要剪短,而且提取头发时也很费力,所需费用也要比切开手术贵两倍。若想体验两种毛发移植方法的效果,至少要间隔一年的时间。移植的毛发虽然会在一个月后掉光,但是100天后新的头发就会长出来了。宁姿

不得不关注的「头」等大事

1 你为什么脱发?

一个正常人每天掉60-120根头发,又会长出同样多的新发。但是如果只掉发而不长新发,或者头发脱落过多,那就是脱发症状了。压力过大、失眠、过度减肥引起的营养缺失、手术带来的副作用、生产和流产等原因都容易引起脱发,但是大部分都是暂时性的症状,只要找到脱发的原因,有针对性地进行治疗,过不了多久头发数量自然就会增多了。

你去医院接受治疗或靠药物治疗的“真性脱发”患者中大多数属于雄激素性秃发症。因为与男性荷尔蒙有关,雄激素性秃发症也常被称为男性型脱发症。著名的美容畅销书作者Paula Begoun的《美丽圣经》一书中提到,患有雄激素性秃发症的人数约占全部脱发人数的95%,而其中患有雄激素性秃发症的女性高达40%。这是因为女性也会从卵巢中释放少量的男性荷尔蒙,只不过在绝经前被更多的女性荷尔蒙所抑制住了。正是因为如此,女性出现脱发现象也是难免的,只是在正常情况下女性体内的女性荷尔蒙能抑制男性荷尔蒙的活动,所以可以阻止脱发现象。但女性体内的女性荷尔蒙从35岁开始逐渐减少,以至于更年期以后被脱发困扰的女性越来越多。

那么与遗传或荷尔蒙因素无关,只是压力过大引起的脱发应作何解释呢?我们经常看到一些因压力过大,而长期深陷脱发泥潭的人,对此,专家给出的解释是:“一旦受到压力,人体就会大量分泌肾上腺素、皮质醇,以及男性荷尔蒙。这类荷尔蒙被称为压力荷尔蒙。而且一旦受到压力,人体内的自律神经就失去均衡,导致引发少白头鹤男情人秃顶。”

