

根据发型安排修剪时间



护肤需要根据肤质,剪发也需要根据发型和发质做相应的合理安排。

未烫染过的头发:12周。如果你没有染过头发,日常也不会频繁使用加热工具,那么可以3个月理一次发,而不用担心头发会显露疲态。

长直发或微卷发:8~12周。如果你像护肤一样护理头发——坚持做发膜,用热损伤产品,可以8~12周理一次发。如果你没有特别的造型需要维持,只要做好日常头发养护,头发不会太快分叉或者折断。

细软发卷:8~12周。卷发的女性应该注意保持头发的水分,使其维持在健康状态。螺旋

发卷一般能保持8周,头发太长会向下拉长发卷,让发卷显得过于稀薄,所以2~3个月理一次发是恰当的。

BOB头:6周。干净、清晰的线条健康地生长,在颈部位置没有层次的几何形BOB头可以6周剪一次,这也要求顶部的头发最好也没有层次,否则头发长太长容易失去饱满的感觉。

短发:4周。娃娃头、精灵头,不管是哪种,只要稍微长长风格就会走样,所以需要隔4周进行修剪。

受损发质:4周。每月定期修剪可以逐步淘汰受损发尾,并给健康的发根充足的生长时间。

(韩 美)



美容时尚

六类药最易引发“药肝”

专家提醒6类药最易引发药物性肝损害,不要在医生的指导下乱用药物。老人、女性、免疫紊乱以及有肝病和药物不良反应的人更容易发生药物性肝炎。

药物性肝炎俗称“药肝”,是在药物使用过程中,因药物本身及其代谢产物所导致的肝脏损伤。“药肝”可能是按医嘱合理服药过程中发生的不良反应,也有可能

是没按剂量、疗程服药而

引起的肝损伤。目前已知的能引起肝脏损伤的中药和西药超过1100种,其中抗生素、解热镇痛剂、化疗药、中药、抗癌药、抗结核药这6大类药物最容易损伤肝脏引发“药肝”。此外,一些消化病药物、心血管疾病药物、降血脂药物等也能导致肝损伤。

患者在服药时,要在专业医生的指导下进行,避免超量服用和长期服用,同时

定期检查肝功能,仔细观察原有病症有无变化。一旦出现乏力、恶心、呕吐、厌食、黄疸、发热、胆红素和转氨酶升高等症状时,应立即停用可疑药物并尽快就诊。(梁 辉)



次(早、午、晚分服)。

【功能】降火滋阴,清热润燥。

【主治】春季口干咽燥,潮热汗出,舌干少津,尿少短赤,耳鸣、听力减退。

【禁忌】忌食辛辣,戒烟限酒。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

治春季干燥证方

【处方】五味子15g,麦门冬15g,薄荷10g,茯苓12.5g,玄参10g,地骨皮12.5g,生甘草10g。

【制用】每日1剂。常法水煎3次,每次煎取药液100毫升,3次药液合在一起,分3

健康知识小百科

机关工作人员长期工作在电脑前,腰椎、颈椎都不同程度的受到了伤害,我们提供一些腰椎、颈椎的防护常识,但愿对机关朋友们有所帮助。

久坐易患腰椎病

由于长期久坐,或者有的坐姿不良,或总是固定一个姿势而使得腰部软组织长期处于张力状态,软组织缺血,而产生腰肌劳损。



久坐易患颈椎病

颈椎病的根源是颈椎间盘退行变性后,椎间盘松动,继而压迫神经根、脊髓或椎动脉而引起的各种症状。长期不良的坐姿或长久停留在电脑前,最容易造成颈项肌的疲劳,引起颈肩痛、颈肌痉挛,甚至出现头晕目眩,久而久之,势必在成年之后过早地出现颈椎间盘退行性病变,导致颈椎病。



应对小妙招

请确保坐着时整个脚掌着地。使用让您的脚部平稳着地的可调节工作台、椅子,或者使用脚垫。如果使用脚垫,请确保脚垫宽度足够使腿可以在工作区内自由活动。经常伸展腿部并改变腿的姿势。要经常站起来离开工作台稍微走动和经常改变腿部的位

电脑族远离颈椎病

冰冻三尺,非一日之寒。颈椎病也是如此,一点一点积累起来的,对于电脑办公或者久坐族来说,时间长了,对颈椎健康非常不利!其实颈椎病非一日导致,长期不注意锻炼,很容易得颈椎病,因此为了您的健康,从现在起保护好您的颈椎,学习一些相关技巧,才能远离颈椎病。想要远离颈椎困扰,每天坚持做10分钟颈椎操,让颈椎病远离你。下面告诉大家一套颈椎操,这套颈椎操一共有十节,注意做动作时要慢慢来,用力适中。



双掌擦颈

1.【双掌擦颈】用左手掌来回摩擦颈部,口中默念8下后,开始捏后颈,然后换右手,有助于颈部放松。



左顾右盼

2.【头部左顾右盼】头向左转90度,停留3秒,再向右转,停留3秒,做两个8拍。



前后点头

3.【前后点头】把颈尽量向前伸,停留3秒,再向后仰,停留3秒,做两个8拍。



旋肩舒颈

4.【舒肩舒颈】双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20~30次,再由前向后旋转20~30次。



颈项争力

5.【颈项争力】左手放在背后,右手手臂放在胸前,手掌立起向左平行推出,同时头部向右看,保持几秒钟,再换右手。



摇头晃脑

6.【摇头晃脑】左右、前后、360度各旋转5次,再反方向旋转5次。



头手相抗

7.【头手相抗】双手交叉紧贴颈后,用力顶头颈,头颈向后用力,互相抵抗5次。



仰头望掌

8.【仰头望掌】双手上举过头,手指交叉,掌心向上,将头仰起看向手背,保持5秒。



放眼观景

9.【放眼观景】眼球顺时针、逆时针转动。闭上眼睛,手掌搓热,附在眼皮上片刻。睁开眼睛看向远方,远方最好是有绿色的树木。



按摩合谷穴

10.【按摩合谷穴】合谷穴在大拇指和食指中间的虎口处,把拇指和食指分开,用另一手的大拇指经常按摩该处。可以治疗牙疼,眼睛疲劳头痛,咽喉肿痛,腹痛等等病症,对身体有好处。

除了上述这些日常消除疲劳小妙招,理疗师还提醒您,如果颈椎出现重度不适,请立即去医院进行检查,以免延误病情。

白城市卫生计生委
白城日报社 主办