

洛阳人看 洛阳手机报



1. 权威、专业、及时、准确，洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。
2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上。

定制方法：
 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。
 联通用户发送短信712到10655885订阅，3元/月，不收GPRS流量费。



健康知识

女性脱发 八大原因

人们每天梳头时，都要掉一些头发，这是新陈代谢现象，平均每天掉几十根头发是正常的。一般来说，女性脱发的原因主要有以下几个方面：

1. 产后

由于怀孕时体内分泌出大量的女性荷尔蒙，所以头发有充足的成长激素。而产后由于荷尔蒙分泌突然减少，头发自然而然就会大量脱落，不过这种现象在产后6个月左右就会恢复正常。

2. 高烧

高烧也会损坏发根组织，使头发大量脱落，特别是持续高烧，对发根的损坏尤为厉害，不过，在6个月左右后也能恢复正常。

3. 压力

现代社会生活节奏的加快和竞争的激烈，易使人背负日益沉重的压力。据研究，压力与脱发有密切关系，还会加速人的衰老，使皱纹增加。对此，唯一的对策便是及时卸下重负，让自己彻底放松下来。

4. 节食

节食使头发缺乏充足的营养补给，头发如缺少铁的摄入，便会枯黄无泽，最后的结果必然导致大量脱发。因此，要均衡营养，不要盲目节食减肥。

5. 避孕药

长期服用避孕药的女性也会出现脱发现象，一旦停药，脱发症状可消失。

6. 烫发、染发过频

频繁地烫发和漂染，会对头发造成损害以致脱落。因此，不可烫发过频或滥用染发剂。

7. 发型影响

扎得过紧的马尾辫、羊角辫和麻花辫以及将头发束得紧紧的卷曲带，长久都会损害发根造成脱发。

8. 疾病影响

某些疾病或先天性疾病所致，皮脂腺分泌过多或皮脂腺分泌性改变，都可引起脱发。

此外，针对女性脱发部位大多集中在前额及两侧，发型师建议在梳头时不要用力将梳子向后方拉扯，吹风时间不要过长，否则极易破坏头发的自然保护层，使头发干枯易断。
 (紫苏)

健康提醒

男人喝酒有讲究

很多男人都喜欢喝酒，这让家人很担心，毕竟酒精多了对身体伤害很大。该怎样喝酒才能达到最好的保健效果呢？医生说——

按理想速度饮酒

理想速度，即不超过肝脏处理能力的饮酒速度。肝脏分解酒精的速度是每小时约10毫升，酒中所含的纯酒精(乙醇)的量，可以通过酒瓶标签上标示的度数计算出来。举个例子，酒精度数为16%的250毫升酒，用250毫升×0.16=40毫升，那么酒精的量就是40毫升。

如果一个人花4个小时喝完，那么平均每小时摄入的酒精量是10毫升，刚刚符

合肝脏的处理速度。按照这一速度喝酒，能最大程度地降低酒精对肝脏的负担。

喝清水，恢复体内水分平衡

酒精有改变肌体细胞内外水分平衡的作用。通常，体内水分的2/3都在细胞内，但是酒精增加后，细胞内的水分会移动到血管中，所以虽然整个身体的水分不变，但因细胞内的水分减少了，也会觉得干渴。

不论是哪种原因，充分摄入水分都是没错的。“醒酒水”自古以来就是缓解酒后不适的方法之一。在满满的一杯水中混入三小撮盐并一口喝下去，会刺激胃使食物易吐出。
 (章之)

老年人过冬“五忌”

忌日晒过长

日晒过长会损伤皮肤，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。

忌“小疾”不治

老年人如遇感冒、咳嗽、头疼、心慌等“小疾”，又是在冬季，必须及时治疗，以防患于未然。

忌洗浴过频

冬季空气干燥寒冷，许多老年人皮肤干燥脱屑、瘙痒，误以为是由于不清洁所致，于是每天洗浴一次，结果越洗皮肤越干燥脱屑更多。老人冬季五六天洗浴一次最宜。

忌嗜烟好酒

冬季老人喜欢边吸烟边聊天看电视，由于冬季关门闭户，烟雾不易外散，十分有害。有的老年人喜欢喝酒御寒，往往贪杯成瘾。冬季室内外温差较大，酒后体虚，外寒之邪乘袭，寒热错杂，给心、脑、肺造成损害。

忌活动过剧

适当的体育运动是强身健体、防病抗老的重要手段，但老人不宜做剧烈运动，要选择合适的运动项目，如慢跑、骑自行车、打太极拳等。若运动后头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦，那就说明运动量过大，要注意减少运动量，甚至暂时停止运动。
 (西欧)

