

早早长白头发,不是未老先衰, 而是为了对抗痴呆?

拥有一头乌黑亮丽的秀发可能是每个人的心愿,如果年纪轻轻就一头银发,那真的是一个比悲伤更悲伤的故事。

不仅会看起来比同龄人老上十几二十岁,而且早生华发甚至意味着一些疾病。

但近日,西班牙研究者发现:早生华发不一定代表衰老,也可能是为了抵抗阿尔茨海默症等严重疾病。

看到这个报道的网友不淡定了:你可以说我显老,但要说我年纪轻轻就痴呆那就不能答应了!

毕竟全世界每3秒钟就会增加一位老年痴呆患者,所以我们有必要闹明白白发跟痴呆到底有没有关系。对于想知道白发能否重新变黑的朋友,今天也一并给你答案。

安全帽如何才能保安全?

众所周知,安全帽对于防止施工过程中可能出现的意外伤害起着关键性作用,是工地上工人们“生命的保护伞”。可现如今,质量差的安全帽不仅不安全,反而可能成为“夺命帽”。那么,安全帽的主要作用是什么?安全帽有哪些分类和规格?安全帽的使用规范又是什么呢?

安全帽 生命的保护伞

安全帽是防止冲击物伤害头部的防护用品。由帽壳、帽衬、下颊带和后箍组成。帽壳呈半球形,坚固、光滑并有一定弹性,打击物的冲击和穿刺动能主要由帽壳承受。帽壳和帽衬之间留有一定空间,可缓冲、分散瞬时冲击力,从而避免或减轻对头部的直接伤害。冲击吸性能、耐穿刺性能、侧向刚性、电绝缘性、阻燃性是对安全帽的基本技术性能的要求。而且,为保证施工秩序,工地安全帽有较为明确的颜色分类:黄色为一线工人佩戴,红色和蓝色为技术人员、管理人员佩戴,而白色多为监理或甲方佩戴。

关于什么样的安全帽是合格的,我国早有相关国家标准可循。根据最新的国家标准GB2811-2007《安全帽》,质量合格的安全帽在高温、低温及浸水三种情况下,用5Kg钢锤自1m高度落下进行冲击试验,头模所受冲击力的最大值均不应超过4900N(1N=1kgm/s,即使一千克质量的物体获得1m/s的加速度所需的力);用3KG钢锥自1m高度落下进行试验,钢锥不应与头模接触,且帽壳都不得有碎片脱落。

1. 正确佩戴安全帽。不要把安全帽歪戴,也不要把帽檐戴在脑后方。
2. 使用前先检查。安全帽在使用过程中会逐渐损坏,所以要定期检查,发现异常现象要立即更换,不得继续使用。任何受过重击、有裂痕的安全帽,均应报废。

3. 严禁使用只有下颌带与帽壳连接的安全帽,帽内无缓冲层的严禁使用。
4. 施工现场“人在帽在”。施工人员在现场作业中,不得将安全帽脱下,搁置一旁,或当坐垫使用。在室内带电作业时,更要认真戴好安全帽。

5. 注意日常养护。安全帽大部分使用高密度低压聚乙烯塑料制成,具有硬化和变脆的性质,不宜长时间在阳光下曝晒。

据人民网

佩戴安全帽需注意以下5点:

白发的分类有几种?

白发分为早年白发和老年白发。

早年白发即早发性白发,又叫“少白头”,多发生于青年甚至儿童,多属于病理性,与衰老无关。

老年白发属于正常的生理现象,一般在35岁以后开始出现,60岁以后逐渐增多。常从两鬓开始,慢性向头顶发展,数年后胡须、鼻毛等也变灰白,但胸毛、阴毛和腋毛不会变白。

为什么会会长白发?

正常情况下,毛乳头内有丰富的血管,为毛乳头、毛球部提供充足的营养,头皮中的黑色素细胞便可顺利合成黑色素,并输送到毛囊中,把头发“染”成黑色。

简单来说,就是黑色素细胞不能向毛发顺利地输送营养,营养跟不上所以长白发。

一般认为白发的形成与以下几种因素有关:

1. 疾病药物遗传

疾病、药物和遗传是导致头发由黑变白的因素,脑垂体机能下降,甲状腺机能亢进等内分泌紊乱,结核、伤寒、恶性贫血等消耗性病症,植物神经功能障碍,苯丙酮尿症等,均是已发现的与头发由黑变白有关的疾病。

的与头发由黑变白有关的疾病。

2. 营养状况差

毛发同身体其它各部位的器官一样,需要充足的营养。

黄种人的发色呈现褐黑色,是因为头发的色素颗粒中含有铜,钴,铁。如果饮食中长期缺乏铜,钴,铁这些无机盐,会使头发由黑变白。

据医学临床证明,如果身体长期缺乏蛋白质,植物油,维生素B1,维生素B2,维生素B6,也会导致头发由黑变白。

3. 精神压力大

如果一个人长期抑郁寡欢,精神高度紧张,长期熬夜、劳心费神,均可使头发由黑变白。

白发可以拔吗?

“白头发,拔一根长十根”,这个说法口口相传很多年。

原来,也一直错了这么多年。

其实,拔掉一根白发,只影响这根白发的毛囊,不会刺激周围其他毛囊,更不会刺激毛囊里的黑色素细胞。

白发拔掉后,原来的毛囊并没有损坏,它会再长出一根白发。从同一个毛囊里长出来的头发,拔与不拔,颜色不会发生变化。

白发能对抗 阿尔兹海默症吗?

目前没有白发抵御疾病的证据,也没有直接证据表明白发和阿尔兹海默症存在关系。

但考虑到阿尔兹海默症患者可能会出现精神紧张、焦虑等不良情绪,或长期缺乏维生素,铁、铜等微量元素及蛋白质等,也可导致白发。

白发还能变回黑发吗?

民间常流传吃黑芝麻能使发色变黑。

理论上增加头皮营养,对于新长的头发会有一些的作用。然而,导致黑色素合成障碍的原因很复杂,但往往缺乏针对性,多以失败告终。

划重点!当头发长出头皮后,除了染发剂,其实并没有好的办法让已经生成的头发变黑……

因此,最好的办法是通过预防的方式减少白发的产生。

1. 积极调节精神状态,劳逸结合,避免精神压力过大。
2. 加强锻炼身体,规律生活,戒烟戒酒。
3. 合理饮食,多食用富含蛋白质的食物,多摄取维生素和微量元素等。

当然
关键还是得先有头发啊!
你的头发还好吗?

据新华网

