

十个妙招拯救被“油头”困扰的你



▲网络供图。

洗干净的枕头睡几天就黄了？一天一洗头还是油得很快？近日，一则“女子吐槽丈夫脑袋掉色导致枕头发黄”的视频引起大家广泛讨论。

大多数时候，油腻的头发是头皮问题或不正确的护发程序造成的。如果你也深受“油头”的困扰，不妨看看下面这些注意事项。

1. 选择合适的洗发水

找到合适的洗发水是告别油头的关键，大多数洗发水都含有硫酸盐，初次使用硫酸盐洗发水时，你可能会感觉头发非常干净，但随着时间的推移，你的头皮可能会产生过多的油脂来弥补干燥。因此，为了将油腻感降至最低，请选择温和、不含硫酸盐的洗发水。可以寻找含有硫酸锌的洗发水帮助清洁头皮并控制油脂堆积。

洗头时，尽量不要用力擦头皮。为防止脱发，请确保洗发水的pH值不高于5.5。

2. 避免过度洗头

如果你不经常洗头，死皮细胞和过多的油脂堆积会使头发变得沉重。相反，洗头过于频繁会刺激更多天然油脂的分泌。平均而言，两天洗一次头发是大多数人的最佳选择。但如果你经常锻炼出汗，可以尝试增加洗头的频率。

3. 正确使用护发素

使用过多的护发素、错误使用护发素都会导致头发更油腻。应从头发中间到末端涂抹护发素，避免在头皮区域添加额外的油脂，使用完后记得将其冲洗干净。如果头发仍然油腻，可尝试偶尔不使用护发素或更换品牌。

4. 尝试使用苹果醋或茶树油

苹果醋的酸性足以帮助头发保持酸碱度平衡并消除头皮上的油性堆积，同时也足够温和。只需在一杯水中稀释苹果醋(大约两到三汤匙苹果醋混合到一瓶水中)，淋浴时，将其倒在头发上，穿过根部，然后冲洗干净。

茶树油不仅可以消毒杀菌，同时还能调节油量。洗发前可尝试在头皮上滴几滴，充分揉搓，帮助控油止痒。

5. 避免过度梳头

找到一把好的梳子并定期梳头，可以增加流向头皮的血流量，促进头发生长，同时防止头发缠结。然而，过度梳头会使你的头皮产生更多的油脂。坚持在淋浴前彻底梳理一次头发，然后在头发潮湿时使用宽齿梳梳理头发，确保刷子接触头皮，去除死皮，让头发更加干净。

6. 少用手触碰头发

手上的油脂会转移到头发上。如果需要固定头发，请使用干净的梳子代替手指。可用发绳、抓夹等将头发扎起来，让头发远离油腻的脸或出汗的脖子。同时，尽量少戴帽子，帽子会在头皮上滞留空气和热量，从而导致更多油脂。

7. 避免使用油性造型产品

如果头发容易油腻，应避免使用厚重的造型产品。这些产品会让你的头发下垂，看起来更油腻。相反，可以寻找更轻的替代品，且只在头发末端使用最少的量来达到预期的效果。植物甘油、芦荟叶和柠檬酸是无油产品中的常见成分。

8. 避免吃油腻的食物

饮食会直接影响头发的状况，生活中尽量饮食清淡，并增加每日水果和蔬菜的摄入量。

9. 定期清洗造型工具

脏的梳子或卷发棒会将油脂重新分配到头发上。如果你有一段时间没有清洁过美发工具，可使用带有温水的湿布擦拭它们。在再次使用之前让工具彻底干燥，以免损坏头发或工具。

10. 寻求专业帮助

随着年龄的增长，身体产生的雄激素减少，很多人会发现头发变得不那么油腻，但是，如果你的头发变得更油腻或使用上述任何方法却没有改善，可能需要去看医生找原因。

如果遇到头皮发痒和头皮屑，脂溢性皮炎可能是罪魁祸首。与此同时，激素失调也会导致头发油脂过多。

(摘编自《大众卫生报》)

买羽绒服要看“绒子含量”

生活宝典

许多地方天气渐凉，羽绒服已经陆续上市。从今年4月1日起，羽绒服新国标正式实施，这也意味着，今年冬天将是羽绒服新国标落地后的第一个销售季。那么，消费者购买时需要注意些什么？

据介绍，羽绒新国标最大亮点是把“含绒量”修改为“绒子含量”。“含绒量”和“绒子含量”的区别在于，以往标准中，含绒量同时囊括了绒子和从绒子或毛片根部脱落下来的单根绒丝两种含量，而绒丝废料计入含绒量，容易给消费者造成错觉。

江苏南京市产品质量监督检验院高级工程师朱小芳表示，新国标实施后，服装成品绒子含量不低于50%，才能称之为羽绒服。消费者购买时只要看绒子含量，就大概能判断出羽绒服的保暖性能。

此外，羽绒种类的标注只区分鸭绒和鹅绒，不再区分灰绒和白绒等。

除了这些，选购羽绒服还有不少值得注意的地方。摸面料的质感：品质好的面料，手感会比较顺滑，没有黏的感觉。查两个地方：衣服的采线，即衣服的缝线部位是否是一条直线，以及衣服是否有多余的线头。挑选时可以拿起来，放在鼻子上闻一闻，如果有较重的鸭毛味或异味，说明羽绒厂在洗涤鸭毛或分拣鸭毛的时候，清洗得不够干净，羽绒的品质不高。挑羽绒服任何一个部位，轻轻揉大约5分钟，如果面料的针眼处，有出现细绒钻出来的话，这件衣服钻绒的概率较高。也可以轻轻拍打看是否会钻绒。

(摘编自《成都日报》)

厨房小电器清洗有学问

家事锦囊

对于喜欢烹饪的人而言，最头疼的可能就是做完饭后，看着堆在厨房内等着清洗的各种料理用具，不想动手。这些小电器的出现虽便捷了烹饪过程，却也加重了饭后清洁的负担。为此，我们给大家提供了一些小技巧。

料理机：馒头渣去油

料理机兼多重功能，使用方便，但在使用过程中也要多加注意。处理一般食材(不含油)或使用料理机研磨后，可在杯中装入适量的清水，开机15秒左右，清除刀上的食物杂质。然后将容器、刀座组件等部件用水冲洗。若加工了油腻性食物，则用洗涤剂清洗，然后用清水洗净并擦干。如果要用料理机搅拌肉馅，首先在搅肉时要多放些油，可以减轻粘壁。搅拌后，放入吃剩的面包、馒头渣继续搅拌，可带出滞留在内的油脂、肉末。

(摘编自《鄂尔多斯晚报》)

温水浇花需要严控水温

养花技巧

随着多地气温逐渐降低，不少人计划着温水浇花木。然而，不少人也会有担忧，温水浇花，花会不会死？

多位养花达人介绍，使用温度在15℃—25℃的温水或凉水浇花，每隔7天浇灌一次，花卉植物就不会死亡；若温水的温度超过35℃，植株细胞就会失去活性；用50℃以上的水浇灌，植株会因为蛋白质变性而使得根系死亡。因而在用温水浇花时，需严格控制水温。

用温水浇花时，可缓慢地浇灌至植株的根部，也可将水分装入喷壶中，喷洒到植株的叶面上。注意不要长

期用温水浇灌，因为温水内的氧气含量较多，会影响植株根系进行正常呼吸，建议将晾晒后的自来水和温水交替使用。

此外，适当使用温水浇花，能杀灭花木内部的有害菌体，促进有机质腐烂，使植株能更好地吸收肥料；适量浇灌温水也能让植株的花蕾尽早绽放，开出更为鲜艳的花朵。

浇花除了用温水外，也可使用自来水、井水、河水、雨水、淘米水等。要提醒的是，淘米水、啤酒水在发酵后呈酸性，只适用于浇灌喜欢酸性土壤的花卉植物。

(摘编自《湛江晚报》)



发扬连续作战敢于担当精神 坚决打赢疫情防控歼灭战

A02

延续静默管理 优化服务保障 市民请再支持 胡长春就当前我市疫情防控工作答记者问

A02

环卫车上蜗居7天



单薄的被子，逼仄的车内空间。疫情之下，34岁的环卫工袁章荣就蜗居在这方寸之地。他工作的片区在荷塘区钻石路601社区。为及时清运垃圾，他连续7天吃住住在环卫车上。

(株洲晚报融媒体中心记者/肖捷 通讯员/余静 摄影报道)

虽已立冬 恍如初夏

而且，从目前的预报来看，明后两天，株洲最高气温将有30~31℃。

一般等到秋冬季，副热带高压会整个往南面退去。不过目前看来，11月初，副高的势头似乎又有点活跃，所以接下来几天天气会高一点，刚收起来的短袖T恤可能又要翻出来穿了。

据历史统计，株洲11月的平均气温为11.9℃。11月是从秋过渡到冬的月份，往年11月8日前后，株洲就会进入气温降到15℃以下的深秋。但是今年，至少11月上旬的日子，深秋的感觉我们暂时还体会不到。

(王娜)



过了立冬节气，秋天本该顺理成章地越走越深，而未来几天，却要面对恍如初夏的日子。昨天，我咨询了市气象台台长李细生。他说，就目前来看，今年11月初的气温比往年要高一些。

