“秃然”入冬可能是正常生理现象

当前，大众对毛发健康的关注度与日俱增，许多人将防脱发列为“头等大事”。进入秋冬以来，不少人感觉掉发更严重了，不管洗头、梳头还是睡觉，头发总会掉几根。很多人因此而恐慌，认为自己脱发严重。

生理性脱发不必过多担忧

北京大学博士生导师、北京大学人民医院皮肤科主任周城告诉记者，每一根毛发都有属于自己的“春夏秋冬”，反复经历生长期、退行（停止生长）期、休止（脱落）期，三个阶段动态平衡。正常情况下，一个人每天有50到100根头发脱落以及相当数量的头发生长，这是由人体毛囊周期循环以及新陈代谢引起的生理性脱发现象，与常见的雄激素性脱发、斑秃等病理性脱发不同，不必过多担忧。

陆军军医大学皮肤性病学专业博士生导师刘树雷说，脱发是某一时间段内，毛发处于休止期的正常生理表现。

如何正确应对脱发困扰

《2022都市人群毛发健康消费白皮书》的数据显示，52%的“00后”存在脱发困扰，14%的受访者表示20岁以前就对脱发忧虑。头皮健康问题低龄化、脱发年轻化趋势日益明显，一系列防脱生发产品和治疗技术层出不穷。

当代年轻人的脱发真有那么严重吗？较上一代而言，脱发年龄真的提前了吗？对此，周城表示，并无大样本的流行病学研究印证上述结论。相反，他认为脱发并不存在代际差异，只是当前过高的社会关注度及部分商家推出的诱导性广告加剧了大众对脱发的焦虑感。

“有一些售卖防脱生发产品的主播会夸大脱发危害与产品功能，刺激消费者盲目下单。”周城以许多消费者青睐的防脱生发洗发水为例解释道，洗发水的功能主要是清洁和改善头皮环境，或许有一定减缓脱发的功能，但通常难以达到生发效果，一些假冒伪劣产品甚至还会损害头皮。他表示，对防脱生发类产品及广告的监管力度还需进一步加强。

不少网友说秋季更易脱发，其实是在秋季时，他们的毛发更多处在休止期，但随着季节更换，脱发程度会随之改善。

那么，什么情况的脱发需要引起注意呢？专家表示，如果除有脱发和发际线上移等表现外，还伴有发质变软、变细等症状，则需要去医院就诊。

除了爱购买防脱生发产品外，许多年轻人还会根据网络上所谓的“发际线设计美学”进行毛发移植。温州医科大学第一临床医学院青年教师张帆表示，毛发移植对雄激素性脱发人群有效，但对因免疫系统紊乱、遗传、内分泌失调等原因导致的甫行性斑秃和前额纤维性脱发等群体来说，即使进行毛发移植，毛发的存活率也不高。因此，他提醒广大群众，需根据自身实际情况遵医嘱治疗脱发。

（据《科技日报》）

鸡蛋吃几个最健康？不同人群“蛋量”不同

鸡蛋是很多家常菜中的“主角”，然而，并不是所有人都了解鸡蛋的营养成分，鸡蛋一天到底吃几个最健康？蛋黄越黄，营养价值越高吗？其烹饪技巧有哪些？近日，美国美食网站“每日一餐”载文，总结出“烹调鸡蛋的常见错误”，可供大家参考。

可别小瞧鸡蛋，它有营养之王的美称。

烹饪鸡蛋有技巧，很多人常犯7个错

沸水煮鸡蛋。尽量不要将鸡蛋放入沸水中煮，否则不但造成蛋壳破裂，蛋液流出，而且容易烫伤手指。正确的做法是，鸡蛋冷水下锅，慢火升温，沸腾后微火煮3分钟，停火后再浸泡5分钟。这样煮出来的鸡蛋蛋清嫩，蛋黄凝固又不老。

等熟鸡蛋自然冷却后剥壳。这样剥壳不但费时费力，还容易让蛋白留在蛋壳上，造成浪费。省时省力又不浪费的做法是，煮好的鸡蛋捞出来后马上放入冷水，感觉不烫手时，尽快剥壳。

大火炒鸡蛋。大火快炒很容易将鸡蛋炒糊，并且导致其口感发硬。炒鸡蛋最好用中低挡火轻轻翻炒，这样炒出的鸡蛋就不会老，口感也更柔滑。

煎蛋饼前使劲搅蛋液。使劲搅蛋液煎出的蛋饼口感偏硬。搅蛋液不需要用太大力气，如果搅时加点水或奶油，煎出的蛋饼不容易糊锅，还松软可口。

煮荷包蛋时加盐。煮荷包蛋时，只需在热水（不烧开）中加少许醋（而非食盐）。煮3-4分钟后，即可将鸡蛋捞出，这样煮出的荷包蛋口感更嫩。

使用铁锅。用不粘锅做鸡蛋菜肴比用不锈钢锅或铁锅更好。原因很简单，鸡蛋一旦粘锅就容易变糊。

用鸡蛋做菜时，最后才放调料。对炒鸡蛋和煎蛋饼而言，搅蛋液时或快入锅前，就该加入盐和胡椒等调料，确保调味均匀。

蛋黄越黄，营养价值越高吗？

鸡蛋富含蛋白质、维生素、矿物质，营养十分丰富。蛋黄越黄，越有营养吗？

营养专家指出，蛋黄颜色与其含有的色素有关，其中一些色素如胡萝卜素等的确具有营养价值。胡萝卜素是维生素A的前体，有助于保护视力和免疫系统健康。但是，蛋黄颜色深浅并不一定意味着其中的营养成分含量高低。从营养角度来看，我们应该更注重蛋黄中的真实营养成分含量，而不是只关注它的颜色。优质的饲料和适宜的饲养方式，有助于获得营养含量更高的蛋黄。同时，我们也可以通过多样化饮食，摄入其他富含维生素和矿物质的食物，来获得全面的营养。

还必须注意，现有的技术手段很容易让蛋黄颜色加深，不仅与营养无关，还会带来安全隐患。

鸡蛋一天到底吃几个最健康？营养专家提醒，不同人群，食用鸡蛋量不同。

1. 正常成年人，建议每天吃1个鸡蛋（包括蛋黄）。

2. 孕期、哺乳期、青春期学生、健身增肌和大病初愈恢复期的人士，建议一天吃 2～3个鸡蛋。

3. 高血脂人群，要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过1个，一周不超过5个。

4. 肥胖人群，要注意控制总膳食摄入量，包括鸡蛋。如果肥胖的同时血脂水平高，建议每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

（据“健康中国”微信公众号）

吃柿子有不少禁忌

避免引起身体不适

眼下柿子大量上市，品种多价格低，此时品尝柿子正当时，其鲜甜的滋味让很多人一吃就停不下来。

柿子虽好吃，但是专家提醒吃柿子的时候要注意一些禁忌，以免引起身体不适。“眼下螃蟹正肥，柿子也大量上市，这两样都是‘吃货’们不可辜负的美食，但需要注意的是‘鱼和熊掌不可兼得’。”公共三级营养师黄超表示，虽然柿子和螃蟹同吃不会出现中毒现象，却有可能形成胃结石，造成胃部不适。

黄超提醒，吃柿子时需要注意，一是不能空腹吃柿子，二是不吃柿子皮，三是不与高蛋白食物同食。“柿子含有较多的鞣酸及果胶，在前述3种情况下，会加剧鞣酸和胃酸的反应，增加肠胃负担，刺激胃黏膜，甚至形成胃结石。”黄超说到，需要注意的是酒精也会加速胃酸与鞣酸的反应，因此酒后慎食柿子。

还有，柿子最好不要和以下这些食物同食。

1. 螃蟹。同食可能导致腹痛、腹泻。

2. 章鱼。同食有损肠胃，易致呕吐、腹痛、腹泻等。

3. 海带。海带中的钙离子可与柿子中的鞣酸结合，生成不溶性的结合物，导致胃肠道不适。

4. 白薯。同食会形成不溶于水的结块，既难以消化，又不易排出。

（据《生命时报》）

秋冬季这么穿搭 时尚优雅也减龄

穿搭，是自我表达与风采展现的艺术。这个秋季，让我们一起探索既能彰显岁月沉淀之美，又不失时尚感的穿搭秘籍。

1. 经典重塑，优雅升级。衬衫、西装外套、直筒裤……这些经典款式总能以不变应万变。

2. 色彩斑斓，心情如歌。亮色的丝巾、围巾、配饰，让心情跟着明媚起来。

3. 优雅的连衣裙和旗袍，更能体现品位与格调。

4. 配饰点睛，细节见真章。简约的胸针，质感上乘的项链，设计感十足的眼镜，都能在不经意间展现独特魅力。

5. 今年秋冬流行格雷系，也就是灰色为主，可与白色、黑色混搭，也可通过深灰、浅灰或蓝灰，搭配出同色系的层次感。

（据厦门网）

张巍：20年献血158次 从晕针到生命守护者

株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/黄隆辉

“老规矩，献400毫升。”11月9日中午，市中心血站机采室内，张巍熟练地挽起袖子对护士说。这是他第158次无偿献血，已坚持了整整20年。

克服晕针，用热血温暖他人

张巍，1968年出生，是某物业企业的机电维修员。他身穿蓝色工作服，在机电设备间穿梭，确保设备安全运转。业余时间，张巍热爱运动，无论是湘江风光带、篮球场还是羽毛球馆，都能见到他的身影。这一习惯让他保持了健康体魄，也是他能坚持献血20年的底气。

谈及第一次献血，张巍记忆犹新。2004年，他所在企业原中盐株化集团组织职工参与无偿献血活动。张巍上阵时非常紧张，看到针头插入手臂，一度感到恶心欲呕。

同事们见状，纷纷取笑这位30多岁的小伙子。然而，这次难堪的经历并未让张巍抗拒献血，反而激发了他的斗志。第二次单位组织无偿献血时，他再次报名。采血医生了解到张巍的症状后，向同事们解释这是“晕针”现象，是正常的生理反应。

“晕针问题困扰我很多年，我很感激那位医生，她还教了我许多缓解晕针症状的办法。”张巍说，第二次献血经历让他与无偿献血结下不解之缘。此后，他喜欢上了克服心理恐惧的过程，献血成为他生活的一部分。

行动诠释生命救助的真谛

张巍的献血之旅始于一次偶然的机会，而随后的献血经历则是为了克服内心的恐惧。2010年的一次献血，让他深刻体会到献血这项伟大事业的真正意义。

“当时接到市中心血站来电，称急需用血。”张巍回忆道。那天是工作日，他所在的企业管理制度严格，工作期间请假并不容易。但生命至上，他立刻向分管领导说明情况。领导对他的善举表示肯定，迅速安排其他同事顶岗，并自掏腰包让张巍打车快速赶往市中心血站。

献血两天后，市中心血站发来短信，告知患者输血后已脱离生命危险，并对张巍的善举表示感谢。“那一次，我深切体会到献血真的能救命。”张巍说。

参加无偿献血20年，张巍的爱心血拯救过失血的孕妇、贫血晕倒的警察、患白血病的孩子、新冠肺炎患者，许多生命因他的爱心重获康健。每当他收到市中心血站的短信：您的血液检测合格，可用于临床挽救生命，他都发自内心的高兴。

在同事眼里，张巍是个热心肠。工作上，同事们有困难总是第一时间找张巍帮忙，对于同事们的求助，他很少拒绝。因为乐于助人，张巍在其所居住的小区也备受好评。

“张哥很自律！每次献血前，他禁酒、早睡、清淡饮食，血液检测各项指标都完美。”11月9日当天，为张巍采血的护士小张说。

无偿献血志愿者值得被赞颂

“只要身体允许，我肯定会继续坚持献血。”张巍说，尽管自己只是市井小民，但他希望尽己所能，发出微光照亮别人的人生路。

张巍的坚持得到了认可，他先后荣获全国无偿献血奉献奖、金奖等多个奖项，并成功入选2024年第三季度“株洲好人”名单。

市中心血站工作人员李敏表示：“像张巍这样坚持无偿献血的志愿者，在我们无偿献血志愿者服务大队还有很多，他们都富有爱心。”李敏列举了许多志愿者服务大队的感人事迹，如茶陵县人民医院医生刘琪琳，10年赶了28000公里路来献血；还有25年坚持献血200次的老党员、献血达人、助学达人李林辉……“他们都值得敬佩。”李敏说。

据市中心血站统计，去年我市广大献血者共捐出17.02吨血液。自开展无偿献血27年来，累计献血超过84万人次，11次荣获“全国无偿献血先进市”称号，成为我省获此国字号殊荣最多的城市。

正是因为有这些默默奉献、心中有爱的志愿者，他们的善心、善行拯救了一条条鲜活的生命，更托起了一个个家庭的希望，他们的善心善行值得被赞颂！

用红色故事 培育新时代好少年

学生激情讲述红色故事。 通讯员/供图

本报讯（株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/唐银芝） 抗日英雄王二小、巾帼英雄刘胡兰、抗战英雄赵一曼……11月22日，何家坳小学举办了“红领巾爱祖国”故事大王比赛，18名学生声情并茂地讲述了一个个难忘的红色故事。

“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人。”

“面对敌人的威胁，刘胡兰大义凛然地说：怕死不当共产党。”

比赛中，同学们或慷慨激昂，或深情款款。他们对革命历史的理解，感人至深的演绎，感动了在场的每一个人。跟随他们的讲述，仿佛穿越了时空，回到了那段烽火连天的革命岁月。

学校相关负责人介绍，本次活动作为红色主题教育系列活动之一，旨在加强学生的爱国主义教育，增强学生的国家荣誉感和民族自豪感，激发学生的爱国情怀，丰富校园文化生活。11月，学校还举办了“我和我的祖国诗歌朗诵”“寻访红色足迹”“传承红色基因，做新时代好少年”等主题活动。希望通过这些故事的讲述，让红色基因在同学们心中深深扎根，激励他们在未来的成长道路上，以英雄先辈为榜样，承担起传承红色精神的使命。

助力蔬菜大棚安全过冬

本报讯（株洲晚报融媒体记者/任远 通讯员/阳秋兰） “请问是王仙供电所吗？我们的大棚卷帘机启动不了，能来检查一下吗？天气降温，帘子不盖下来，我这大棚的菜就全冻死了。”近日，醴陵市浦口镇的大棚种植户李新良焦急地给国网醴陵市供电公司王仙供电所打来求助电话。

接到电话后，王仙供电所的值班人员刘志勇和刘卫中迅速带上抢修工具，立即赶往现场。

“真急人！突然就没电了，我这菜苗才出苗。”李新良见到工作人员，急忙迎上去说明情况。

五分钟后，刘志勇发现距离大棚30米处的外露导线有一处绝缘层破损，有明显灼烧痕迹。“线路绝缘老化了，造成相间短路，大棚都是三相电，缺相了以后就停电，需要更换新导线。”刘志勇解释道。

故障点确定后，工作人员迅速做好现场故障处理安全措施，开始更换新导线。半小时后抢修完毕，大棚恢复供电，电动保温帘正常工作。为确保大棚用电安全，工作人员还逐一检查了大棚的灌溉、取暖设备情况，消除用电隐患。

随着气温下降，蔬菜大棚急需增温以防冻害。国网醴陵市供电公司了解大棚用电需求后，对线路、设备和自备电源进行全面检查，并指导种植户安全、科学用电，确保大棚蔬菜安全、高效生产。

株洲规模工业增速

连续5个月全省第一

本报讯（株洲晚报融媒体记者/刘芳） 近日，市统计局发布数据显示，1月至10月，全市规模工业增加值增长10.2%，连续5个月保持全省第一位。

从三大门类来看，制造业活力满满，其增加值增长10.8%，拉动全市规模工业增加值9.9个百分点。尤其是高技术产业动能强大，1月至10月，全市规模工业高技术产业增加值增长14.8%。

高位运行的背后，还得益于株洲工业的各个“单科”成绩好。数据显示，前10个月，规模工业36个行业大类中，有27个行业增加值保持增长，增长面为75%。其中，化学原料和化学制品制造业、有色金属冶炼和压延加工业、计算机、通信和其他电子设备制造业的增速均保持在两位数。

全市规模工业经济发展稳健，还体现在工业品出口持续回升。1月至10月，全市规模以上工业出口交货值增长33.8%，较前9个月提升2.7个百分点。其中，铁路、船舶、航空航天和其他运输设备制造业出口交货值增长105.3%，计算机、通信和其他电子设备制造业出口交货值增长102.1%。

株洲两个项目

入选省级夜间消费集聚区

本报讯（株洲晚报融媒体记者/刘毅） 11月22日晚，2024湖南文化和旅游消费季启动仪式在衡阳市举行，现场公布了第二批省级夜间文化和旅游消费集聚区名单，株洲的瓷城古韵——一江两岸和大汉悦中心榜上有名。

瓷城古韵——一江两岸项目位于醴陵城市核心区，以状元芳洲为中心，集商业、娱乐休闲和旅游体验为一体，2017年开放运营后，相继举办了炒粉节、酱板鸭节、啤酒龙虾节等活动，形成了符合市民消费、娱乐习惯，具有代表性的核心商业区和特色街区，是深受醴陵市民和外地游客喜爱的网红打卡地。

坐落在中心城区的大汉悦中心，是株洲首个引领新生活方式的情景体验式购物公园，围绕24小时夜经济积极打造夜间消费聚集地，将“地域特色+文化元素”融合，成为年轻人夜间打卡消费聚集区。

集聚区将在各市州文旅部门支持下，丰富产品供给，培育新业态，举办惠民活动，提升服务质量，保障安全秩序，营造良好消费环境，发挥引领作用。