

当心静电 “电”倒你

在天气干燥的冬春季节，早晨起床梳头，却越梳越乱，甚至“怒发冲冠”；晚上熄灯脱衣就寝，黑暗中“噼噼啪啪”的响声伴着美丽的蓝色闪光，这都是静电在作祟。

静电对健康的危害是不容忽视的。人体吸收的静电荷少则几伏、几十伏，多则几百到几千伏，当人体积存了过多过高的静电时，就会影响机体的生理平衡，干扰人的情绪，使人出现头晕、头痛、烦躁、失眠、食欲不振、精神恍惚等症状；对人体血液循环、免疫和神经系统也能产生干扰，潜移默化地导致种种病患。心血管系统本来就有各种病变者，静电则易使病情加重或诱发室性早搏等心律失常。尤其是对于老年人来说更为不利，由于老年人的皮肤相对比年轻人干燥，以及老年人心血管系统的老化、抗干扰能力减弱、胸壁变薄等因素，更易受静电的危害。

要避免静电对人体的伤害，就要避免产生静电或尽快将身体上产生的静电顺利导出。一是最好不用塑料梳子梳理头发，电视机最好不要摆在卧室，电视机、空调机、电脑等家用电器，应连接地线；二是不要用化纤材料的地毯，尽量不穿化纤类衣物，室内空气也要保持一定的湿度，在居室内让身体多接触其他利于导电的物体，使身体所带的静电迅速传导到大地。韩欣欣

给秀发“放电”

冬季，头发变得非常干燥、脆弱，当其与干燥的空气相遇时就会产生静电，尤其是细薄的发质更加明显，很容易因此而相互纠结，变得难以打理，更会在梳理、造型的过程中频繁产生断裂。下面几个诀窍可以防止或减少秀发上静电的产生。

1、清晨饮一杯枸杞水。持续饮用，能使头发滋润有光泽，发丝喝水也不易产生静电。

2、先护发后洗发。先抹上护发素，后洗头，被滋养后的头发能够让静电消失，再洗头，头发就不容易打结，也不会产生静电。

3、洗发后一定要使用润发乳。润发乳的有效成分能使头发外表活性物分子定向排列，令头发的纤维电荷减少，电阻降低，形成一层抗静电的保护膜，使头发滋润、柔软、顺滑。

4、给自己“放电”。每隔一段时间，就光着脚在地板上走走，让脚板直接接触地面，把积存在体内的静电释放掉。

5、用木质或牛角梳来梳头。纯天然的材料不易产生静电。而塑料或金属梳子，很容易与干燥的头发相吸，令头发漂浮、不服贴或噼啪作响而产生静电。季卫华



塑身内衣

当心穿出妇科病

女性美胸有禁忌

忌受强力挤压 乳房受外力挤压，有两大弊端：一是乳房内部软组织易受到挫伤，或使内部引起增生等；二是受外力挤压后，较易改变外部形状，使上耸的双乳下塌下垂等。避免用力挤压乳房应注意两点：

①睡姿要正确。女性的睡姿以仰卧为佳，尽量不要长期向一个方向侧卧，这样不仅易挤压乳房，也容易引起双侧乳房发育不平衡。

②夫妻同房时，应尽量避免男方用力挤压乳房，否则会成内部疾患。

忌配戴乳罩不合适 切忌配戴不合适的乳罩，或干脆不配戴乳罩。选择合适的乳罩是保护双乳的必要措施，切不可掉以轻心。要选择型号适中的乳罩。乳罩凸出部分间距适中，不可距离过远或过近。

忌用过冷或过热的浴水刺激乳房 乳房周围微血管密布，受过热或过冷的浴水刺激都是极为不利的，如果选择坐浴或盆浴，更不

可在过热或过冷的浴水中长期浸泡，否则，会使乳房软组织松弛，引起皮肤干燥。

忌过度节食 饮食可控制身体脂肪的增减，营养丰富并含有足量动物脂肪和蛋白质的食品，可使身体各部分储存的脂肪丰满。乳房内部组织大部分是脂肪。乳房内脂肪的含量增加了，乳房才能得到正常发育。有些女青年，一味地追求苗条，不顾一切地节食，甚至天天都以素菜为主，结果使得乳房发育不健全，干瘪无形，那么其他养护措施也就于事无补了。

忌不锻炼 适当做些丰乳操，轻度按摩可使乳房丰满。做丰乳操是实施乳房锻炼的措施之一，这对于乳房组织已基本健全的女性是十分重要的。实际上锻炼的本身并不能使乳房增大，因为乳房内并无肌肉。锻炼的目的是使乳房下胸肌增长，胸肌的增大会使乳房突出，看起来乳房就大了。周云

黄女士常年坐办公室，时间一长，脂肪都积聚在腰腹周围，小腹微凸，让她觉得穿裤子、裙子都不好看，看了电视上塑身内衣广告，黄女士心动了，也花1000多元买了一套。谁知她穿上不久，就感觉很难受了，全身包得紧紧的，喘气时有气没气进，一出汗身体瘙痒难耐。

有关资料表明，如今有不少妇科疾病患者是因为塑身内衣穿戴不当引起的。

首先，一些女性天天穿着塑身内衣，造成血液循环受压减缓，容易引起急性慢性乳腺炎。其次，由于塑身内衣质量良莠不齐，一些假冒伪劣产品含有的化纤成分能够通过乳头渗透到乳腺管，造成乳腺管堵塞，从而引起乳腺炎症。另外，塑身内衣主要含有化纤成分，透气性差，长期穿着也会影响女性外阴部血液循环，诱发外阴炎、阴道炎等妇科疾病。尤其是许多过度求瘦的女孩和刚生产完的年轻妈妈为了恢复身材，求助于塑身内衣，然而，从医学角度讲，个体的身材、脂肪分布等主要受体内激素、遗传以及体育锻炼影响，塑身内衣无法改变和支配脂肪的生长。这种靠外力作用的塑身不仅效果微乎其微，而且还会影响身体健康。

女性由于体内激素的作用，脂肪容易沉淀在臀、胸、腹等部位，这本是自然的生理现象，特别是处在青春期的女孩，身体器官尚未发育完善，如果一味求瘦，束腰、收腹，会影响腹部器官的正常生长发育。

塑身内衣并非一定不能穿，它之所以市场需求广大，就是因为有诸多帮助女性形体短时间“完善”的功效存在。但女性在选择塑身内衣，一定要选透气性较高的且不能太过紧绷的内衣，而且最好不要长时间穿着。间或穿一下没问题，但最好经常更换宽松衣服穿着，而且还是要配合健身锻炼等方式达到真实塑身效果，不能长久依赖塑身内衣，那毕竟只是一个“假象”。龙山

内衣最好 选纯棉制品

与纯棉内衣相比，塑身内衣多含有合成纤维成分，过敏体质的人穿这种内衣容易引起湿疹、过敏性皮炎等症状，严重时还会产生灼热感。由于皮肤受到损伤，容易继发其他一些细菌感染。而且，塑身内衣紧紧地“绑”在身体上，透气性又差，都会阻碍肌肤的正常呼吸。同时，腈纶、锦纶等化纤成分极易产生静电，尤其是在冬季气候干燥的情况下，这些都有可能诱发皮炎。因此，爱美女士在选择塑身内衣时一定要不要盲目，最好贴身穿着的内衣最好还是选用纯棉制品。刘远

