

秋风起,头发随风落

饮食“重口味”易致脱发

星报讯(杨晓娟 记者 马冰璐) 秋季长发随风飘逸,是一道亮丽的风景线,但每天早晨梳理头发时,不少女性面临着脱发的苦恼,对此,安医大一附院皮肤科主任医师王培光表示,长时间从事脑力劳动的女性是脱发“重灾人群”,饮食“重口味”的人也容易脱发,“如果脱发特别严重的话,不妨采用食疗慢慢调养,可以多吃胡萝卜、芝麻糊等食物。”

长时间从事脑力劳动的女性易脱发

“秋季,气候干燥,容易出现头皮干裂,头皮屑增多,脱发的现象。”王培光表示,随着温度降低,人体新陈代谢加速,导致头皮代谢加快,“此外,头发营养不足的话,会影响头发生长,也容易导致脱发。”

随着天气渐凉,人们食欲大增,不少人更是喜欢吃辣、甜和油腻的食物,“过多的食用辣、甜和高脂肪的食物会导致人体油脂分泌旺盛、毛孔堵塞和细菌、真菌等定值增加,影响毛囊和毛发的生长,导致头发脱落。”

精神紧张和睡眠不足也是导致脱发问题的两大“元凶”,“大脑在思考的时候,中枢神经系统需要的循环血量

增加,因此中枢神经系统以外的部位血液量就会相应减少,出现毛囊的血液供应不足,头发自然容易脱落。所以,从事脑力劳动时间比较长的女性更容易出现脱发。”

脱发严重,不妨多吃胡萝卜、芝麻糊

如今,越来越多的人面临脱发困扰,该如何预防呢?王培光表示,脱发是人体生长代谢必然的过程,因此市民不必过于担心,平日里,要采取正确的方式洗头发,用洗发水之前要将头发彻底打湿,可以更好地洗掉污垢,避免伤害头皮,切勿用护发素取代洗发水,“洗发时间不能过短,洗发不仅仅是洗头发,更是清洗头皮,油脂堆积在头皮容易滋生细菌产生头屑,也容易掉发。”

“如果脱发特别严重的话,不妨采取恰当的食疗方法慢慢调养,毕竟食补优于药补。”王培光建议,可以多吃胡萝卜、含有丰富蛋白质以及微量元素的食物、新鲜的蔬菜。此外,长期精神紧张,睡眠不足,感觉焦虑也会导致脱发,因此,在平常生活中,市民一定要保持良好的心态,保持充足的睡眠,别给自己太大压力。

合肥包河区启动十一项整治行动 共创文明城市

星报讯(李多庆 记者 沈娟娟) 公共场所乱扔烟头、乱丢垃圾等将被重点整治,推动治理交通拥堵、出行难、停车难等“城市病”,配套完善老旧小区必要的生活、公用和文体娱乐设施……记者从合肥市包河区文明委全委会暨2018年第一轮全国文明城市创建动员大会上了解到,包河区将开展为期半年的“8+3”项整治行动,千名市民志愿者将参与到文明城市创建中。

据介绍,此次整治行动将全力整治提升市民文明素质、道路交通秩序、集贸市场、居民小区、沿街占道经营、背街小巷、城乡结合部环境、户外公益广告宣传等,并专项整治乱发小广告、不文明养犬、共享单车。

不文明养犬颇受市民关注,记者了解到,包河区将全面整治“遛狗不牵绳”和“犬只随地便溺”等不文明养犬行为,重点查处无证养犬、非法饲养大型犬和烈性犬行为,在公园广场、主次干道、居民小区等公共场所利用多种形式广泛宣

传“包河区文明养犬十条”,鼓励街道、社区通过成立社区文明养犬志愿服务劝导队、设立文明养犬红黑榜、开设文明养犬课堂等一系列活动,倡导辖区居民文明养犬。

另外,包河区还将重点整治共享单车乱停乱放、占用行人通道、影响交通秩序等现象,加强共享单车日常保养维修,杜绝共享单车、共享电单车的安全隐患,禁止在共享单车上张贴小广告,保持车容整洁、车况良好。

据悉,在此次整治行动中,包河区区委“一把手”亲自挂帅,每位区领导牵头一个专项行动,下一步,还将深入挖掘先进典型和创新举措,加大对不文明陋习和文明创建突出问题的曝光力度,明查与暗访相结合,内部考核与第三方测评相结合,力争让群众在创建中有更多获得感。

动员大会结束后,以“文明城市 志愿有我”为主题的包河区千名市民志愿服务队参与文明城市创建宣誓出征。

广德至宁国高速年内通车

星报讯(金海礁 记者 祝亮) 广德至宁国高速是扬州至绩溪高速的重要组成部分,也是安徽省高速公路网“纵一”的联络线。目前,这条高速的主体工程已经完工,正在加快附属工程收尾,预计本月下旬进行交工验收,年底前可以实现通车。目前,从宁国驱车至广德,用时至少1个小时。广宁高速建成通车后,两地车程缩短一半,只需30分钟就可到达,对服务皖南地区经济社会发展特别是旅游资源开发、推进皖南国际文化旅游示范区建设具有重要意义。

安徽食药监 专项整治网络订餐食品安全

星报讯(石跃新 记者 王玮伟) 网络订餐在方便消费者生活的同时,也暴露出生脏乱差、无证经营等众多隐患。10月21日,记者获悉,从今年10月初至明年1月底,安徽省食药监局按照国家市场监督管理总局部署,在全省范围内开展为期4个月的网络餐饮服务食品安全专项检查。专项整治中,将重点检查网络餐饮服务第三方平台提供者落实《办法》要求情况和入网餐饮服务提供者落实《办法》要求情况。

合肥蜀山区年底前 新增12家城市阅读空间

星报讯(陶含玉 孙雨静 记者 沈娟娟) 记者从合肥市蜀山区文旅局获悉,蜀山区第二批7家城市阅读空间正式启动建设,将于年底投入使用,这7家分别为翠庭书苑、怡居书坊、望岳书阁、龙潭书馆、雨花书轩、湖畔书房、文华斋。其中,最大的位于文华斋,共有1250㎡。另外,翠庭书苑位于龙图路翠庭园北门附近,怡居书坊位于东至路绿怡居小区东门,望岳书阁位于西园街道岳西路岳西新村东门附近门面房2、3楼,龙潭书馆位于磨子潭路中铁国际公馆门面房3楼,雨花书轩位于三里庵街道二里街老办公楼,文华斋位于三郢路与洪岗路交口蜀山区文化馆群楼2楼,湖畔书房位于天鹅湖路天鹅湖健身中心内。加上首批建设的5家,今年年底前,蜀山区将有12家城市阅读空间对外开放。

淮南一项目在创业创新大赛 全国总决赛喜获优秀奖

星报讯(鲁松 记者 吴传贤) 记者从淮南人社局获悉,日前举行的第三届“中国创翼”创业创新大赛全国总决赛在河南郑州落幕,淮南市选拔的“不锈钢折叠浴缸”项目晋级全国总决赛荣获优秀奖,并被评为“全国优秀创新创业项目”荣誉称号,彰显了淮南市近年来推动大众创业工作取得的重大成效。



昨日,一群来自合肥市卫楼社区的小朋友走进中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)检验科,了解医学检验知识,学习使用光学显微镜观察玻片上的细胞。□苏文喜 记者 马冰璐 文/图

2019国考安徽职位首日报名1530人 最高竞争比40:1

星报讯(记者 祝亮) 10月22日,是2019年国考报名首日。截至22日17点,2019年国考安徽职位全省报名1530人,49个职位无人报名。206个职位竞争比小于3,职位最大竞争比是40:1。

据统计,2019年国家公务员考试安徽职位正在报名,在报名人数最多的十二个岗位中,国家统计局安徽调查总队位列第一;在安徽职位报名竞争比最激烈的十二个岗位中,安徽省宿州市砀山县气象局防灾减灾科科员一职位位列第一。

报考人员可于2018年10月22日至11月2日期间登录考录专题网站查询是否通过资格审查。通过资格审查的,不能再报考其他职位。2018年10月22日8:00至10

月31日18:00期间,报考申请尚未审查或未通过资格审查的,可以改报其他职位。2018年10月31日18:00至11月2日18:00期间,报考申请未审查或未通过资格审查的,不能再改报其他职位。通过资格审查的人员,可于2018年11月4日8:00后登录考录专题网站查询报名序号。报名序号是报考人员报名确认和下载打印准考证等事项的重要依据和关键字,请务必牢记。

报名确认采取网上确认的方式进行,报考人员可于2018年11月8日0:00至14日24:00登录考录专题网站进行网上报名确认及缴费。未按期参加报名确认并缴费者视为自动放弃考试。

合肥大钟楼“洗脸祛斑” “旧名片”将焕发新风采

星报讯(田守锋 杜强 记者 于彩丽) 合肥大钟楼始建于1975年,1980年正式投入使用,曾是合肥地标性建筑和最亮眼的名片,自鸣钟整点报时的乐曲声也是许多老合肥人共同的记忆。然而,随着合肥电信总部搬离,大量商户陆续入驻后,杂乱无章的店招牌和户外广告设施成为大钟楼的“污点”,逐渐令这张城市名片“蒙尘”。

日前,为解决大钟楼店招牌和户外广告设施风格杂乱、档次不高问题,合肥市包河区启动集中整治行动,为大钟楼“洗脸祛斑”。整治前期,该区域管理部门对大钟楼立面存在的问题进行了摸排统计,共发现16处违规招牌和广告设施。“这些违规设置的店招牌

和户外广告设施,对立面的整体视觉美感造成影响,使用的广告材质和安装程序工艺也得不到保障,容易留下安全隐患。”相关负责人表示,针对上述问题,执法人员密集走访了相关商户,取得了商户们的理解配合。在完善执法程序的基础上,城管部门启动集中拆除行动。截至目前,经过连续施工,16处违规招牌和广告设施已经全部拆除完毕。

据悉,在大钟楼立面“治乱、减负”的基础上,该区还将按照布局合理、疏密有致、彰显特色的要求,指导和协助商户对现存的店招牌和户外广告设施进行“提质升级”,争取让大钟楼既能留住城市记忆,又能彰显时尚美感。

(合)医广[2018]第1-16-0号
合肥友好医院
计划生育专业
0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)