

洗头加一物可防脱发

俗话说“树落叶，人落发”，脱发最容易在秋冬季发生或加重。此时洗头时若加些生姜可防脱发，因为生姜性温，具有解表、发散的功效。生姜汁涂抹在头皮上，能刺激局部血液循环，改善毛囊营养，促进毛发生长。

姜汁防脱发的外用方法有以下几种：一是把生姜切成片放在少量水中熬煮，也可加入枸杞一起熬煮，待汤汁变黄、有股浓烈姜味即可。把姜水抹在洗干净的头发上，再把头发盘起来，约半小时后放下，自然晾干，约半天后再用清水洗净。二是将生姜切成薄片，直接揉擦脱发部位，每次20分钟，每日1~2次，7天为1个疗程。三是把生姜洗净，捣成姜泥，滤出姜汁，把纱布团成团，浸蘸姜汁，擦拭头发及头皮，每天涂抹一次。蒜汁和姜汁有同样的功效。需要注意的是，脂溢性脱发中医辨证多为肝胆湿热郁积、熏蒸头面皮肤所致，而生姜性温，故不适于姜汁疗法。

每月给钥匙消毒

据卫生部门检测，80%以上的钥匙带有痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等细菌，最多的一把钥匙上带有28万个细菌。每半个月到一个月可以将钥匙浸泡在75%浓度的医用酒精里，20分钟后即可达到杀菌效果。如果没有酒精，药皂溶液、开水浸泡也能杀死部分细菌。另外，在晴天的时候，把钥匙放在阳光下暴晒半小时，大多数细菌也能被阳光中的紫外线杀死。

肠胃不好少吃米线

相对于普通米饭、馒头和面条来说，米线要难消化一些，胃肠功能不太好的人群不宜多吃。此外，吃米线前在碗里稍微多泡一小会儿，可以提高米线的复水程度（即让米线更柔软），吃起来就不会觉得太过于筋道，同时也利于消化。需要提醒的是，过桥米线的浓汤，热量高、嘌呤含量大，心血管病人和痛风病人要少吃。吃时要注意膳食平衡，多吃蔬菜。

大枣重于治 小枣重于养

大枣与小枣均有健脾功能，但大枣功在降浊，小枣功在扶本，故大枣用于治，入药；小枣用于养，不入药。治疗贫血、失眠、心悸、多梦、健忘、脾虚引起的食欲不振时，可食用大枣辅助治疗。但由于大枣含糖量较高，因而对大便秘结、内热甚者不宜食用；日常为了养颜、抗衰老、护肝脏时，首选小枣，能起到保养的功效。



本刊综合
栏目编辑：贺碧莲

学刊用刊有奖问答

姓名： 单位： 电话： 通讯地址：

文字内容或故事情节	栏目和文章标题（2015年第12期）	对本文喜爱程度（涂黑）
扶贫开发事关全面建成小康社会，事关增进人民福祉，事关巩固党的执政基础，事关国家长治久安。		☆☆☆
乡镇工作可谓是“开门见百姓，油盐酱醋茶；两眼一睁，忙到黑灯”。		☆☆☆
民心大于天，群众是我们执政的根基，这是共产党人应该敬畏的，必须敬畏的。		☆☆☆
陌生人之间无条件的关爱，人与人之间的守望相助，这是社会工作想要传递的一种价值。		☆☆☆
现在有了水，生活方便多了，我家用上了洗衣机和太阳能，连家里养的牛都喝上了自来水。		☆☆☆
用精确的细节控制营造孵化工匠的严谨氛围，并用合理人性的制度唤醒员工对企业对本职的热爱。		☆☆☆

备注：将表格填写完整，裁剪原文寄回云岭先锋杂志社（复印无效）。答对参加抽奖，获奖者可获奖金50元。

地址：昆明市西昌路249号云岭先锋杂志社

邮编：650032

往期获奖名单：周玲（建水县） 杨凤鸣（鹤庆县） 王丽琨（晋宁县） 张健（元谋县） 潘砚文（陆良县） 彭先元（宁洱县）