

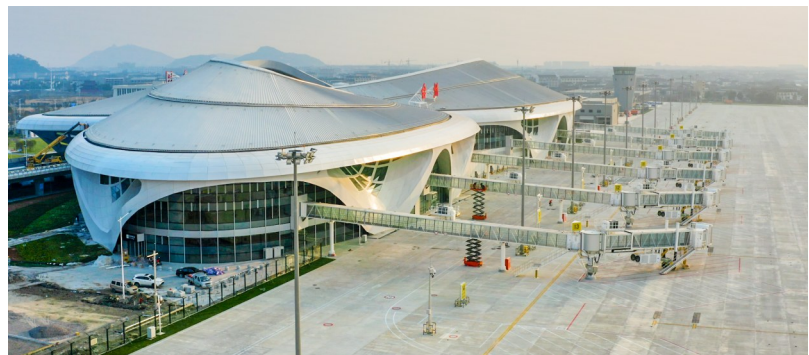


# 台州机场便民出行更从容

自5月1日起,台州机场推出“和蝶飞”服务品牌升级举措。其中,无托运行李旅客的国内航班截载时间缩短至25分钟,这一时长为国内中型机场最短,旨在为旅客提供更加便捷、高效的出行体验。

## 截载时间“瘦身” 早到晚到都从容

- 无托运行李旅客:截载时间缩短至国内航班起飞前25分钟,再也不用担心早到机场长时间等待,或晚到手忙脚乱。
- 有托运行李旅客:截载时间仍为国内航班起飞前30分钟,确保行李顺利登机。
- 安检小贴士:建议预留充足时间,尤其是节假日旅客较多时,尽量提前到达机场,避免因排队等待而错过登机。



台州机场。

- 登机口关闭时间:起飞前15分钟关闭,请务必留意广播,以免错过航班。
- 安检更高效:动态增开安检通道,高峰时段也能快速通过,减少排队等待时间。
- 服务更靠前:专人引导、急客绿色通道,特殊旅客优先保障。
- 信息更清晰:广播找人提醒旅客提供快速值机服务,为旅程保驾护航。

## 出行小贴士

- ① 提前选座值机:优先使用航司App/小程序提前选座值机,省去现场排队烦恼。
  - ② 行李整理有序:提前整理好行李,避免携带“三超”行李(超大、超重、超件),减少不必要的麻烦。
  - ③ 关注航班动态:预留堵车、排队、安检时间,确保准时到达机场。
  - ④ 直奔值机安检:到机场后,请直接前往值机柜台和安检区域,有问题可随时联系“和蝶飞”服务人员。
- (来源:浙江台州机场 望潮)



# 头皮按摩真能生发? 科学养发守住发际线

夏日时节,草木葱茏,万物都在肆意生长,但许多人的发际线却在悄悄“撤退”,头顶的“植被”日渐稀疏。你是否听过“每天按摩头皮就能长头发”的说法?应该如何科学养护头皮、减少脱发?以下梳理专业养护知识,教大家稳稳守住发际线。

## 头皮按摩有没有用?

其实,按摩无法让坏死的毛囊“复活”,却是养发的得力助手。它对遗传或激素性脱发无效,却能改善日常掉发多、头发长得慢、发质变差等问题。按摩能促进头皮血液循环,为毛囊输送更充足的营养与氧气,既能改善发质,让头发乌黑有光泽,又能刺激毛囊发育、延缓脱发,预防头发干枯断裂。

头皮如土壤,毛囊似种子。熬夜、压力大、久坐会减缓血液循环,使毛囊因缺氧而“休眠”,导致头发细软、掉发增多、生长迟缓。坚持按摩能唤醒休眠毛囊,减少掉发,还能缓解压力、调节皮脂腺分泌。

简言之,头皮按摩是养发的“辅助利器”,而非“速效生发药”,长期坚持才可能见到头发变密、掉发减少的效果。

## 吃对食物 头发才有“原料”

- 头发主要由角蛋白构成,缺营养就会干枯脱落,除了常规蛋白质,还要重点补充养发营养素:
- ① 优质蛋白质:多吃鸡蛋、瘦肉、鱼类、豆类等。比如,每天吃1~2个鸡蛋,每周吃3~4次三文鱼或沙丁鱼,既能补充蛋白质,又能获取Omega-3。这样能缓解头皮炎症,减少头皮屑,还能滋润头皮,防止头发干燥。
  - ② 关键矿物质:缺铁会导致贫血,影响毛囊的营养供应,引发脱发;缺锌会影响头皮油脂分泌,导致头屑增多、脱发。
  - ③ 多种维生素:维生素B族:能促进头皮新陈代谢,改善头发干枯、分叉的情况。

## 做好头皮基础护理,筑牢养发根基

### 科学洗头

- 油性头皮:2-3天洗一次
- 干性头皮:3-4天洗一次

- ① 洗发水先搓泡沫再抹上头皮,用指腹轻揉
- ② 含药物成分洗发水停留3-5分钟再冲
- ③ 最后用温水冲头皮,别用热水烫洗

头油、头屑多:每周用1-2次酮康唑洗剂或二硫化硒洗头

### 减少头皮压迫

- 少扎过紧马尾、丸子头,避免牵引性脱发
- 别长时间戴紧绷帽子,保持头皮透气
- 每2周更换发缝方向,避免局部暴晒受压

### 少烫染

- 烫染剂损伤毛囊发丝
- 每年烫染≤2次,烫染后及时修护

况。糙米、全麦面包、瘦肉、豆类、香蕉等都是不错的来源,日常主食可以用糙米代替部分精米。

维生素C:帮助身体吸收铁,还能抗氧化,保护毛囊免受自由基损伤。建议每天吃1~2份新鲜水果,比如橙子、草莓、猕猴桃等。

维生素D:能促进毛囊生长,缺乏会导致脱发。除了晒太阳,还可以通过三文鱼、牛奶、鸡蛋等食物补充。

为打造健康的“头发生长环境”,日常饮食要做好搭配。保证食物多样化,每天摄入谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等,避免挑食偏食。减少高糖、高脂肪、辛辣刺激食物的摄入,这些食物会刺激头皮油脂分泌,导致头屑增多、脱发。同时,避免过度节食减肥。如果日常饮食无法满足营养需求,可以在医生或营养师的指导下,适当补充蛋白质粉、复合维生素、铁剂、锌剂等营养剂。

## 做好这些,脱发少一半

- ① 拒绝熬夜:23时前入睡,保证7~8小时睡眠。夜间10时至凌晨2时是毛囊修复的黄金时间,熬夜会让皮质醇升高,加速毛囊萎缩,最伤头发。
- ② 做好防晒:暴晒会加速头皮老化、毛囊受损,出门戴帽子或打伞,可以保护毛囊活力。
- ③ 放松心情:压力大、焦虑会使皮质醇升高,加重脱发,多运动、听音乐,保持好心情,头发会更健康。
- ④ 温和吹发:洗完头用毛巾按压吸干水分,吹风机用低温挡吹至半干,风口离头皮至少15厘米,别高温直吹头皮,避免损伤毛鳞片 and 毛囊。

养发不是一蹴而就的事,头皮按摩搭配科学养护,坚持1~3个月,你可能就会看到:掉发变少了,头顶冒出小碎发,头发更结实了。

(来源:永川发布)

# 警惕药酒混搭风险 安全用药须谨记

家里常备的布洛芬,千万别再乱吃了!陕西西安的郑先生饮酒后受凉发烧,自行服用3次布洛芬混悬液,随后全身出现大面积皮疹、水疱,迅速发展为全身95%皮肤溃烂剥脱,口腔、眼睛黏膜渗血不止,在ICU挣扎了45天才捡回一条命。

医生提醒:“酒+药”的夺命组合,异常危险。一般情况下,只要吃药就应避免喝酒,包括含酒精的药品和食品,比如酒心巧克力、藿香正气水、生腌海鲜、辅料含有乙醇的注射剂等。

## 布洛芬非万能止痛药,千万别乱吃

布洛芬可用于缓解轻至中度疼痛,如关节痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、神经痛和痛经,适用于儿童、青少年和老年人等大多数人群,但孕妇、哺乳期妇女,以及肝肾功能不全、心脑血管疾病、出血性疾病患者等特殊人群不宜服用。

- 服用布洛芬时,要注意以下这些方面:
- ① 避免空腹服药:布洛芬对胃肠道有一定的刺激性,建议在吃饭时或饭后服用。
  - ② 服药时勿饮酒、吸烟:服用布洛芬期间不可喝酒、吸烟,以免加重胃肠道不良反应。
  - ③ 注意别受伤:服药期间尽量保护自己,不要受伤,因为布洛芬可能会延长出血时间。
  - ④ 药物合用要慎重:布洛芬与其他解热镇痛、抗炎的药物同时使用,属于重复用药,会增加药物对胃肠道的不良反应,严重时可能导致胃溃疡。比如,布洛芬与阿司匹林合用,或与糖皮质激素类药物合用时,胃肠道溃疡风险明显增加,应注意避免。
  - ⑤ 控制用药时间:用布洛芬来解热时服用不宜超过3天,镇痛时服用不宜超过5天。

## 药酒同服,藏致命风险

专家提醒,除了布洛芬,服用以下几类药物尤其要注意,不仅服药期间禁酒,部分药物停用后仍需禁酒。

抗菌药物 (头孢类等)
代表药物:头孢曲松、头孢哌酮、头孢克肟等; 主要风险:双硫仑样反应(面红、呼吸困难、心悸,严重可致休克); 安全建议:服药期间及停药后至少7天禁酒。
解热镇痛药
代表药物:布洛芬、阿司匹林、对乙酰氨基酚(扑热息痛)等; 主要风险:胃出血、胃溃疡风险增加2~3倍,可致肝损伤; 安全建议:服药期间及停药后至少3天禁酒。
镇静安眠药
代表药物:地西泮(安定)、艾司唑仑、佐匹克隆等; 主要风险:中枢神经双重抑制,可致呼吸抑制、昏迷,甚至死亡。
降压药
代表药物:硝苯地平、卡托普利、氨氯地平等等; 主要风险:血管过度扩张,血压骤降,可致低血压休克。
降糖药
代表药物:二甲双胍、胰岛素、格列本脲等; 主要风险:低血糖昏迷(症状易被醉酒掩盖),二甲双胍可致乳酸酸中毒。
抗抑郁药
代表药物:舍曲林、氟西汀、阿米替林等; 主要风险:镇静作用增强,加重抑郁症状,影响肝功能。
抗过敏药
代表药物:氯苯那敏(扑尔敏)、苯海拉明等; 主要风险:镇静作用增强,可致意识障碍、呼吸困难。
抗心绞痛药
代表药物:硝酸甘油、硝酸异山梨酯等; 主要风险:血管过度扩张,剧烈头痛,血压剧降。

★吃药不喝酒、遵医嘱,切勿乱服多服,避免对身体造成伤害。

(来源:起点新闻 钱江晚报)

## 每天5分钟,高效头皮按摩法

- ① 第一步:洗净双手  
 先清洁双手,保持卫生
- ② 第二步:画圈按摩  
 从发际线开始,慢慢推按这些部位,轻轻画圈揉搓
- ③ 第三步:重点穴位  
 百会穴(头顶中央)→按30秒; 风池穴(后脑勺凹陷)→按30秒
- ④ 第四步:提拉发丝  
 向上提拉发丝再放下,重复3-5遍

# 小龙虾上市 科学选购食用护健康

又到一年“吃虾季”。不论夜宵排档还是家庭餐桌,小龙虾都是许多人的心头好。怎么吃更健康?如何挑选和处理?请收好下面这份小龙虾消费指南。

## 这些部位最好不要吃

研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾腹部肌肉的重金属含量明显低于头部。

小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部,这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素。因此,重金属元素更容易集中在小龙虾头部。

需要注意的是,小龙虾的重金

属含量和生长环境关系密切,如果规范化养殖,保持水源质量,就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部(腹部肌肉)的重金属含量都在安全限值内,可以放心食用。

小龙虾的内脏位于头部,吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺,脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉,不要吃虾黄和虾头。

此外,小龙虾的蛋白质含量高,而且属于中嘌呤食物,过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

它的背部是否红亮干净,腹部和爪的绒毛是否白净整齐,最重要的是看虾鳃是否白而干净。如果外表是暗红色的,肚下发黑,有可能是在阴沟或者浑水中长大的,千万不能选。

捏一下虾身,要挑虾身硬挺、触须齐全的。闻一下有没有异味,有异味的不能吃。拿着比一比,同样的季节,人工养殖的小龙虾要大一些,个头均匀,肉质比较饱满。

## 清洗处理有讲究

在清洗时,可以先用流动水冲洗,然后在水中加入食盐或白醋,浸泡1~2个小时。用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部,根据需要剪去小

脚和大钳子,清洗干净后除去虾鳃、肠道。

为避免处理小龙虾时手部感染,可以这样做:

1. 戴手套:在处理小龙虾时,最好戴上一次性手套。手套可以起到隔离作用,减少手部与小龙虾的直接接触,降低感染风险。但需注意,虾壳或钳子过于尖锐时,仍可能扎破手套。
2. 注意手部卫生:处理前,最好洗手并消毒;处理后,要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口,要及时清洗并消毒,避免感染。

(来源:浏阳日报 中国新闻网)

# 拍照比“剪刀手”易泄露指纹 专家建议及时扫码

拍照时摆出“剪刀手”,是很多人习以为常的动作。但你可能想不到,这个看似平常的姿势,其实暗藏风险。

近日,一档职场综艺热播,节目里的新型骗局案例迅速引发网友热议,相关话题登上社交平台热搜。节目中,金融专家指出,拍照时摆出“剪刀手”、清晰露出指纹,可能导致个人信息泄露。1.5米以内拍摄的照片,如果手完全对着镜头,可以100%提取手部信息;1.5米到3米之间,可提取50%;3米以上才基本识别不到手部信息。

中国科学院大学教授荆继武表示,现在的相机一般能达到1200万像素,也就是说拍1米长的物体,分辨率可达0.25毫米,利用多张照片就有可能恢复“剪刀手”照片的指纹。一般情况下,由于光线、聚焦等原因,恢复有一定难度,但更高精度的相机恢复起来较为简单。因此,面对镜头时,手掌、手指如果露出,一定要及时扫码。同时,切勿在他人设备上录入自己的指纹,这直接关系到个人账户与资金安全。

其实,任何方式泄露指纹,都可能威胁到用户的信息安全。如果他人获取了你的指纹,就能开启你的指纹电子锁,并对你的身份进行假冒。有网友提醒,看手相等需要拍照的测试游戏,同样存在信息泄露风险,希望大家提高警惕。

(来源:中国青年报)