



重拾手帕记忆

□本报见习记者 张韵卓

提起手帕,在一些“80后”“90后”的印象里,就是小时候别在胸口的那块用来擦鼻涕的小方布。现如今,人们习惯使用纸巾擦拭鼻涕,已经难觅手帕的踪影。其实,这一方温柔的边角,总让人想到体面和精致,也折射出人们的生活理念。



一条手帕,一段回忆

手帕在江南一带被称为“绢头”,一方手帕藏着浓浓的时代记忆。我国先秦时已有“巾”,至东汉,“巾”演变为手帕。《孔雀东南飞》中有“阿女默无声,手巾掩口啼”之句,此处的“手巾”其实就是擦眼泪的手帕。手帕曾是缠绵的示爱之物,流传着尺素传情的情谊。在《红楼梦》里,便有宝玉送黛玉旧手帕的典故。

“丢,丢手绢,轻轻地放在小朋友的后面,大家不要告诉他……”以手帕为题的歌谣和游戏或许勾起了不少人的回忆,时间流转到上世纪九十年代,“记得上幼儿园时,老师和家长总要千叮万嘱在胸前别一块手帕,入园前还要检查,吃饭、洗手、擦鼻涕都靠它。”身

为“90后”的小王说,一条手帕叠得四方方、整整齐齐。男生的手帕较单调,女生的手帕可讲究了,花边的、刺绣的、图案的、七彩的、绒布的……五花八门。如今手帕文化在日本和欧美国家依然流行,日本人习惯用手帕擦汗、擦手。在欧洲国家,手帕更是绅士和淑女的必备单品。

重拾手帕,用途不少

尽管现在的生活中已经难觅手帕踪影,取而代之的是方便携带的一次性纸巾。但手帕并没有消失,“虽然朋友们会嘲笑我,但我每次出门还是会带手帕。”网友小池说。

一条干净的、熨烫平整的、美丽的、手帕,用处多多。除了擦汗,手帕可以担任桌布、餐巾、小枕巾的角色,甚至可以简单包扎伤口。从冰箱里拿出的饮料总会出一身“汗”,拿在手里不方便,装进包里更会弄湿其他东

西,用手帕缠在饮料瓶上,就能避免尴尬。下雨天,包包湿漉漉的,容易沾湿衣服,此刻拿出一块手帕擦一下就好。爱穿短裙的女生,坐着的时候可以将手帕盖在腿上。当然,对于那些时尚人士来说,手帕也可以起到画龙点睛的作用,例如当做头巾、领巾,系在腰间或者缠绕在包包处,装点春日色彩。

在使用手帕的时候,还需要注意保持洁净。使用过的手帕不要和手机等

其它物品混放,应该放置在单独的塑料袋里。脏了的手帕可以单独手洗,记得放一些清洁液来消毒。尽管手帕在使用上确实有些麻烦,不过若是以手帕取代部分的面纸、塑料袋,便可在日常生活中节约不少一次性用品,低碳环保,何乐而不为?小池说:“因为我爱出汗,所以会用手帕擦手,这样减少了一次性纸巾的使用量。另外,手帕一定要选纯棉的,棉材质更柔软吸汗。”



1

新蝙蝠侠



●上映:2022-3-18

●导演:马特·里夫斯

●国家/地区:美国

●类型:剧情、动作、科幻

●主演:罗伯特·帕丁森、佐伊·克罗维兹、保罗·达诺、科林·法瑞尔、杰弗里·怀特、约翰·托托、彼得·萨斯加德、安迪·瑟金斯、巴里·基奥恩

●简介:布鲁斯·韦恩化身蝙蝠侠于哥谭市行侠仗义两年后,罪犯皆闻风丧胆,他也因此深入接触到哥谭市的阴暗面。他潜行于哥谭市腐败的政要名流关系网中,身边仅有几个值得信赖的盟友——管家阿尔弗雷德·潘尼沃斯与詹姆斯·戈登警长。这位独行的“义警侠探”在哥谭市民心中已成为“复仇”二字最当仁不让的代名词。

2

印度女孩



●上映:2022-3-18

●导演:阿鲁拉贾·卡马拉吉

●国家/地区:印度

●类型:剧情、家庭

●主演:艾西瓦娅·拉杰什、萨嘉吉、斯瓦卡蒂恩

●简介:影片讲述了来自印度农民家庭的女孩蔻茜,因受父亲的影响从小热爱板球,但在印度,板球向来被认为是只属于男人的运动,这也让蔻茜追逐板球的梦想一开始就受到重重阻挠。随着训练水平不断提高,蔻茜终于获得参加国际比赛的资格,肩负着父亲与全国人民的期许,最终一路凯歌圆梦。

3

年少有你



●上映:2022-3-18

●导演:张善南

●国家/地区:中国大陆

●类型:剧情、喜剧

●主演:张善南、李明源、范云飞、郭素洁、李炎峰、王天宇、颜世魁、区天瑞

●简介:墨彩宁是一名高中生,因为班主任就是自家小姨,所以自己的一举一动都逃不过小姨的法眼,平日只好伪装成乖乖学生,但本质上却是一个不折不扣的追星达人。转校生顾天琦的到来让她本来平静的生活发生了巨大转变,她发现顾天琦竟是偶像顾云凡的亲弟弟,在顾天琦的嘱咐下,墨彩宁答应保守这个秘密。可特殊身份的消息还是不胫而走,也因此与闺蜜张公主产生了误会,为了让张公主不再难过,顾天琦不再转学,墨彩宁与同学袁迟、童辉等团结一心解决了困扰。在相处中,墨彩宁决心要成为像顾天琦一样优秀的人。

时令太仓

把最鲜嫩的春天一口吃下——清炒菜薹

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“料峭寒犹薄,阴云带晚烟。雨催惊蛰候,风作勒花开。”时序已过惊蛰,春的气息愈加浓郁,田野里菜蔬也渐渐丰富了起来。嫩嫩的小芹菜、连绵如云的草头、贴地而生的荠菜……每一样都深受太仓人喜爱。然而,最鲜嫩清甜的那一口永远是刚采摘回来的菜薹。简单清炒后,嫩中带着一丝

甜,味道尤为美味。

菜薹不是什么名贵的菜,初春时节的菜场上,因为廉价易得,它并不起眼,难以和香椿等贵价菜比肩。就是这种亲民的小菜,却极为讲究时令,早一点或晚一点都不行。它的烹饪方式也极为简单,清炒即可留住最本质的味道:将地里刚采摘回来的菜薹摘

成小段,用清水洗净,沥干水分,大蒜切片备用。起锅热油,放入蒜片爆香,把菜薹倒入锅内大火爆炒,等菜薹变色后加入少许盐和糖调味即可出锅。

柔、嫩、甜,是菜薹最大的特点。在地里经过了一冬的蛰伏,它将甜蜜深藏心底,等待着人们去发现、去品味。



脱发人的自救指南 帮你管好“头”等大事

□本报见习记者 吴晶晶

春天万物生发,可头发却比往常更易脱落,梳子上总留下一缕一缕的头发,三千烦恼丝“令人忧”,一朝脱尽“更心烦”。如今越来越多的“80后”“90后”头顶发亮,被迫加入脱发大军,这可愁坏了不少人。一起来看看市第一人民医院皮肤科主任邵成明为大家总结的脱发真相和养发技巧,帮大家缓解脱发带来的烦恼。

■脱发以“100根”为标准

每根头发都会经过3年的生长期,3周的退行期和3个月的休止期,最后头发完成它的使命并脱落,同时在毛囊中生长出一根新的毛发。邵成明解释:“通常以‘100根’为标准,每人每日脱落60~80根头发属于正常现象,大家无需过度担心,只有每天的脱发数量超过100根并引起头发稀

疏才真正被称为脱发。”

■为啥头发不停地掉?

引起脱发的原因有很多,主要包括以下八个方面:

一是精神睡眠因素。精神紧张、忧郁、恐惧、严重睡眠不足等均能导致神经功能紊乱,毛细血管持续处于收缩状态,毛囊得不到相应的血液供应,最终导致头发的脱落。

二是内分泌因素。内分泌因素在脱发中扮演着重要的角色,特别是雄性激素分泌过多,促使人的皮脂腺分泌旺盛,嗜脂性真菌和细菌大量繁殖,可刺激头皮和毛囊形成慢性炎症,使毛囊逐渐萎缩,生成功能逐渐衰退。

三是饮食因素。重油类食品为人体合成过量的雄性激素提供

了条件,重辣饮食易诱发脱发或使原有的病情加重。

四是遗传因素。有遗传因素的人比正常人更易出现脱发现象。

五是营养因素。常发生于节食减肥的患者,因为营养物质的缺乏而导致脱发。

六是药物因素。部分肿瘤患者因为化疗(或放疗)的副作用引起脱发。

七是感染因素。包括真菌感染引起的头癣,感染梅毒引起的梅毒性脱发。

八是不当刺激。不恰当的洗头频率(过多或过少),频繁染发烫发,在一定程度上会导致或加重脱发。

■如何预防“秃”如其来的打击?

“虽说导致脱发的原因有很

多,但相当一部分脱发早期给予重视是可以控制的。”邵成明介绍,拯救脱发的事情交给医生,但第一阶段大家应该做的是预防脱发,建议从以下几个方面着手。

心情愉快。正确对待生活、工作和学习压力,不要熬夜,保持充足的睡眠。

合理膳食。不要过多食用重油重辣食物,做到荤素搭配,合理营养。

控制洗头次数。一般一周两次到三次为宜,同时减少染发烫发的次数。

及时就医。对头部感染性皮肤病、医源性脱发要请皮肤科医生给予正确诊断、对症治疗。

要有耐心。毛发生长是一个缓慢的过程,一般需要3~6个月或更长的时间才能好转或治愈。因此患者一定要配合医生的治疗,持之以恒,才能达到满意的治疗效果。

