

# 如何解决脱发困扰?

“年少不知头发贵,再看已是秃头人”,网络上的这句调侃,不知戳中了多少人心中的隐痛。这些年,脱发问题越来越受关注。

其实,掉发是正常的生理现象,万物都有生长周期,头发也不例外。我们的头发就像韭菜,不断地掉,也有新头发不断地生长,这样整体才能维持动态平衡。敲黑板了,每天掉发不超过100根,就不是脱发人!

当然,也有不少人“确认过眼神,就是脱发人”,但造成“秃然”的缘由大不相同。从医学角度看,脱发发病原因复杂,除了病理性因素,心理压力,紧张、焦虑、熬夜等精神因素,饮食不当等都可能致或加重脱发。

对于普通人而言,病理性因素引发的脱发需要寻求专业医生帮助,但在

精神因素等方面,我们还有很多可以改进的空间。最重要的一点就是要学会化解压力、放松心情。

身处现代社会,生活节奏快,每个人都有自己要完成的“KPI”,压力无处不在:读书、考试、升学、就业、考核、升职、竞选……怎么办?纾压放松是必修课。有人通过运动排解压力,有人在和朋友倾诉中获得安慰,还有人在亲近自然中获得心灵的宁静……化解压力的方式千千万,总有一种适合你。努力找到适合自己的解压方式,才能在社会的“压力锅”中游刃有余。

“秃”如其来的烦恼,也在提醒我们养成健康的生活方式。盘点一下那些年踩过的雷:热衷垃圾食品、作息不规律、熬夜成瘾、减肥无节制……每一条都是在脱发的边缘“疯狂试探”。长此以往,或许某天就会发

现,头发频频出现在枕头上、衣服上、地板上,就是不在自己的头上。

自律没有我们想象的那么难。不妨从今天起,把健康的理念变为行动:少吃一点垃圾食品,按时睡觉、睡饱睡好,把疯狂减肥的念头丢到垃圾桶里……健康,才是值得我们追求的目标。

冰冻三尺非一日之寒,健康生活方式的养成也非一日之功,它是一个系统工程。从化解压力到放松心情,从健康饮食到保证睡眠,方方面面都需要绵绵用力,久久为功。当健康成为一种日常习惯,拥有一头乌黑浓密的秀发或许就没那么难了。

**【链接】**  
**脱发八问:**  
生姜何首乌洗发水能减少脱发吗?  
目前尚无医学研究证

实。现在有医学证据的是洗发水中添加含有酮康唑成分,有抗炎、抑制雄激素及油脂分泌作用,对雄激素性脱发患者有抑制脱发的作用,但是效果较弱,且外洗吸收有限。对于毛发正常人群,正常洗头、挑选适合的洗护产品即可,不会因为用不同的洗发水而增加或减少头发。

**烫染发会会引起脱发吗?**

目前大部分烫发剂、染发剂含有起隔离作用的添加物,一般来说很难穿透头皮、作用到毛囊,因此烫发、染发一般影响不大,但要小心头皮过敏。

**扎马尾会引起发际线后移吗?**

有可能,但前提是长期扎得过紧,反复使毛囊受到压力。比如每天大部分时间都扎过紧的马尾,可能会引起“牵拉性脱

发”。

号称“黑科技产品”的生发头盔有效吗?  
理论上讲,有一定科学根据。正规的生发头盔类产品一般采用低能量光,以655纳米的低能量光为主,被证实可以抑制炎症、促进血液循环及毛囊生长,对于抑制雄激素性脱发有一定作用,但是效果是否明显,目前尚不确定。

**吃核桃黑芝麻能让头发变多吗?**

普通人不需要特别添加任何微量元素或进食特殊食物。针对雄激素性脱发患者,确实有医学证明人参、锯棕榈、迷迭香、绿茶、甘草、南瓜子可以抑制雄激素攻击毛囊,但是作用比较弱,并且到底吃多少才能有效,还需要进一步研究证实。

**按摩头皮能帮助减少**

脱发吗?  
从医学角度看,没有证据证明按摩头皮有助于减少脱发。但是对于那些因为精神因素而产生脱发的人群,如果按摩头皮能让人精神放松,或许有一定效果。

**脱发能预防吗?**

大部分病理性脱发虽然无法预防,但可以做到早期发现、早期诊断,特别是家族内有脱发史或者女性有“雄激素增高”相关疾病的人可以密切关注,及时求助皮肤科专业医生,越早发现,治疗效果会越好。

**日常怎么做能减少脱发?**

正常饮食、规律作息,保持心情愉快,不偏食、不剧烈地减肥以避免缺乏维生素D、铁、锌等。这些都可以预防休止期脱发的发生。**(据《人民日报》)**

## 喝陈菊翁茶 护眼养肝

家人团聚,迎来送往、玩耍熬夜等均容易伤脾胃、惹肝火,眼睛最容易出现不适。在这给大家推荐几款护眼的茶和汤品。

陈菊翁茶。取陈皮一小片,水翁花10克,菊花3克,加绿茶泡开即可。每天一次,可多次续水。适用于熬夜、酒后、触屏一族,经常出现眼红、眼干伴有头昏脑涨、食欲不振者可经常饮用。

六一汤。取马铃薯一只,玉米一条,胡萝卜一根,猪瘦肉(或去皮鸡肉)100克,五指毛桃50~100克,西红柿一只。每周煲汤一次,喝汤吃肉。该汤口感佳,中小学生学习用眼过多,中青年眼干、眼疲劳,老人患黄斑变性、白内障等,皆可常喝。**(据《广州日报》)**



## 治疗便秘功夫应下在平时

日前,国家药品监督管理局发布公告称,经对酚酞片和酚酞含片进行上市后评价,认为酚酞片和酚酞含片存在严重不良反应,在我国使用风险大于获益,决定自即日起停止酚酞片和酚酞含片在我国的生产、销售和使用。目前,数十家企业拥有81个酚酞(含)片批文,部分企业早已停产。

酚酞片,又称“果导片”,是一种刺激性泻药,此前在我国被批准用于治疗顽固性便秘,也在肠镜检查或灌肠检查前用作肠道冲洗剂。此外,因酚酞片见效快且价格实惠,不少商家为赚取利益,将酚酞

片包装成减肥药,吸引有减肥需求的人群消费。

据河南省人民医院药师宋志玉介绍,酚酞片的作用机理是在碱性的肠液中分解形成钠盐,刺激肠壁的神丛,作用于肠平滑肌,使肠蠕动增加,又能抑制肠道内的水分吸收,使水和电解质在结肠内蓄积,从而产生导泻的作用。临床上常用于治疗顽固性便秘,但因其存在严重不良反应而被“下架”。

服用酚酞片后可能会产生过敏反应,还可能引起皮炎、药疹、瘙痒、灼痛等,如果长期服用酚酞片,会引起肠道的依赖性。此外,长

期服用酚酞片会导致营养物质丢失,引起贫血、水电解质失衡、体重过低、抵抗力下降等并发症。药物长期滥用或过量使用,还可能诱发心律失常、神志不清,出现肌痉挛以及倦怠无力等。

据介绍,除了酚酞片,临床上治疗便秘常用的药物还有芦荟胶囊、麻仁丸、乳果糖、肠道益生菌等,便秘患者也可以临时用些开塞露缓解症状。但治疗便秘,功夫要下在平时,建议经常便秘的人日常合理饮食,多吃富含纤维的食物,适量运动,养成每日定时排便的好习惯。**(据《大河健康报》)**

## 要时刻警惕颈椎病

春天来了,但是天气还是处于冬季的气温,因颈椎病前来医院就诊的人数不在少数。这是因为颈部肌肉暴露在外,容易受到冷空气刺激,造成颈部皮肤弹性下降、肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血液循环发生障碍,继而产生无菌性炎症,这是颈椎病发病的重要因素。若刺激加剧,还可能引起全身反应。

因此,在天气较冷的时候,一定要注意颈部保暖。

建议白天戴上围巾,尽量穿高领衣服,晚上用热水袋在颈部外敷。做好颈部保暖还能避免头颈部血管因受寒而收缩,使脑部的血液循环减慢,对高血压、心血管病、失眠等患者都有好处。

颈椎病的防治关键在于倡导生活中的日常保健,其中枕头是关键。在选择枕头时,建议选择枕头中央略凹、高度为12cm~16cm的枕头。

睡觉时,建议颈部枕在枕头上,不要悬空,使头部保持略后仰。习惯侧卧睡觉者,应使枕头与肩同高。如果长期使用高度、外形不合适的枕头,容易导致落枕,进而发展成颈椎病。

此外,进行增强肌力和增强体质的锻炼,也可以预防颈椎病的发生。可以选择一些适宜冬季的运动项目,如室内游泳、打羽毛球等。**(据《生命时报》)**

## 无法平卧留神心脏

76岁的章先生十余年前罹患尿毒症,需长期透析,基本能正常生活。最近一两年,老人发现自己夜间无法平卧入睡,走几步就胸闷、喘气。起初以为是透析不够导致的,最近他在武汉市第一医院心内科查出严重冠心病,并接受了支架手术。术后当晚,他终于躺平睡了个好觉。

武汉市第一医院胸痛中心贺立群主任介绍,像章先生这样慢性肾功能不全合并冠心病的,发病率极高。患者往往一心关注肾脏而忽略了心脏的症状,没有向心血管科医生寻求帮助。夜间平卧时回心血量增加,加重心脏负荷,耗氧量增加,因此严重冠心病的患者会出现夜间无法平卧。冠心病除了无法平卧入睡外,常见的症状还有胸闷、胸痛、心慌、喘气、背部放射痛、牙痛、左肩部放射痛甚至腹痛,必须警惕。**(据《武汉晚报》)**