

健康日历

全国爱发日

5月28日是个特殊的节日——全国爱发日，由谐音“吾爱发”而来，旨在唤起更多人爱护头发。据世卫组织的调查显示，平均每六个人中就有一人有脱发的困扰。其中，男性脱发问题是女性的两倍，而且日趋年轻化，30岁之前脱发的男性比例达到84%。一项对全国643所高校大学生进行问卷调查，结果显示：超5成大学生有脱发困扰！

脱发人群日趋年轻化

脱发“秃”袭 妙招阻击

□本报记者 陈曦

脱发问题已经向低龄化发展，那么，应当如何应对脱发问题呢？今天我们请到首都医科大学附属北京康复医院皮肤科医师宋冰冰，给大家科普一下关于脱发的一些常见问题。

哪些？

宋冰冰：雄激素性脱发：又称脂溢性脱发，是最常见的脱发类型。多见于青壮年男性，初期表现为前额两侧头发纤细、稀疏，逐渐向头顶延伸，额部发际线向后退缩，前额变高呈M形。随着脱发逐渐发展，额部与头顶部脱发可互相融合，严重时仅枕部及两颞残留头发，呈“地中海”表现。大多数病人头发较为油腻，可有大量头皮屑，一般无自觉症状或有瘙痒感，也有的头发干燥缺乏光泽。脱发的速度和范围因人而异，多数进展缓慢。

斑秃：俗称“鬼剃头”。该病可发生于任何年龄，但以青壮年多见，男女发病无明显差异。表现为头部突然出现圆形或椭圆形、境界清楚的脱发区，脱发区皮肤光滑，无炎症、鳞屑、瘢痕，边缘常可见“感叹号”样毛发，轻轻一扯就很容易脱落。斑秃大多可以恢复。新生长的头发，呈细软黄白色的毫毛，逐渐变粗变黑，直到恢复正常。

产后脱发：主要表现为前额、发际线部位出现脱发，大约35%—45%的产妇在产后3个月左右会出现，也可见于产后7个月左右出现。产后脱发属于休止期脱发，是一种生理现象，与产妇体内的激素水平、精神因素及生活方式

变化有一定关系，一般胎次越多脱发越严重。该病多在产后6-9个月会自行好转，最长不超过1年，可以自愈，无须过分紧张及特别治疗。

记者：关于脱发人群的生活建议？

宋冰冰：首先要保证充足的睡眠时间，让身体得到充分休息，可以帮助血液循环畅通，保证营养良好地运行，直达发根，有效防止脱发。

健康的饮食、减少高脂高糖食物的摄入，饮食均衡，适当多吃蔬菜和水果。

对头发的清洁要适度，减少烫染对毛发的刺激和破坏。

避免过度压迫头发，束发时不要过度牵拉头发，也不要将头发绑得太紧，同时注意紫外线防护。

调整心态，保持心情舒畅，切勿过度忧郁。

相关链接

脂溢性脱发可以天天洗头吗？

炎热的夏天回家冲一个澡很舒服不过了，可是对于脂溢性脱发患者却很困扰，头发不洗都掉，这要是天天洗，变秃头不就是早晚的事了。事实果真如此吗？天天洗头和脱发有关吗？

首先脂溢性脱发跟洗头无关，因为是雄激素影响所以头皮油腻。每天洗不会造成脱发，最主要的是体内的雄激素过旺才导致了脱发，所以按照自己的正常频率洗头就好了。

脂溢性脱发5个洗头技巧

脂溢性患者可以选择一些比较温和和低刺激的洗发水，推荐使用弱酸性的洗发水。洗头时间最好不要超过12-15分钟，避免毛孔张开的时间长了，容易进湿气。不要直接把洗发水揉到头皮上，先将洗发水倒在手上再加一点水，揉出泡沫了再往头发上抹。不要用手抠头皮，应该用指腹轻轻按摩，多按一下百会穴、角孙穴和凤池穴。有助于促进头皮的血液循环，防止脱发。不要用毛巾使劲搓头发，轻柔地把毛巾放在头发上按压吸水，再用吹风机把头发低温吹干。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

艾叶泡脚去黑眼圈



用艾叶来泡脚，不仅可以散寒止痛，温经止血，还能有效去除体内虚火导致的黑眼圈。取艾叶一小把，煮水后泡脚即可。如果艾叶不好找，也可以用纯艾叶做成的清艾条，取1/4撕碎后放入泡脚桶里，用滚开的水冲泡一会儿。等艾叶泡开后，再兑入一些温水泡脚，泡到全身微微出汗即可。一般要连泡数次，约2-3天后即可有效。

吃丝瓜健脑美容



丝瓜既可作蔬菜食用又可作药用，全身都可入药，因此也深受老百姓喜爱。丝瓜中含有丰富的钾、钙、镁、磷等微量元素，对于预防高血压以及心脑血管疾病有一定作用。丝瓜中维生素B等含量高，有利于小儿大脑发育及中老年人脑健康；丝瓜藤茎的汁液具有保持皮肤弹性、美容去皱的特殊作用。

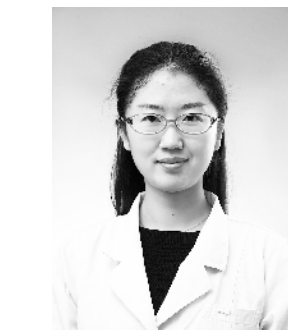
红灯

炒菜时4个错误细节



大部分人每天炒菜做饭的4个习惯，可能在不知不觉中埋下了健康隐患：1炒完菜马上就关油烟机，会残留大量烹饪产生的PM2.5，影响呼吸系统；2炒菜后不刷锅接着炒，可能产生苯并芘等致癌物；3油冒烟时才下锅，增加了致癌风险；4油炸后的油舍不得扔用来炒菜，会产生有害的油脂氧化产物，对健康产生不利影响。

北京市仪器仪表工业人才服务中心 依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机构申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2020年5月26日起90日内向本单位清算组申报债权。 北京市仪器仪表工业人才服务中心 2020年5月28日



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 皮肤科 医师 宋冰冰

记者：为什么人每天都掉头发？掉头发就是病态么？

宋冰冰：人的头发是周期性生长的，分为生长期、退行期和休止期。正常人的头发一般在10万到15万根，其中80%的毛发处于生长期，正常人每天可脱落70—100根，掉发的同时每天会有等量的新发生长。但如果每天掉的头发超过100根，持续3个月以上，需要及时就诊，查明原因。

记者：脱发的病因有哪些？

宋冰冰：首先就是遗传因素。尤其是男性雄激素性脱发，属于常染色体显性遗传。

另外一种属于后天因素。这种情况较为复杂，包括过量食用高脂食物、环境及化学洗发水污染、过度烫发及染发损伤、紫外线暴露、吸烟等不良生活习惯；精神因素：压力大、熬夜、焦虑、紧张等。

以上因素都会造成头皮营养供应失衡、血流循环不畅、油脂过多、毛囊阻塞等，影响头皮局部微生态，造成不同程度的脱发。

记者：常见的脱发疾病都有

Advertisement for 'Health Online' (健康在线) featuring a grid of small text boxes containing various notices, company announcements, and legal information. The text is dense and covers a wide range of topics including business registrations, legal notices, and public information.