

秃

如其来

“脱发青年”自救指南

头发的浓密润泽显示了一个人的健康活力，再美的面容也抵挡不住脱发带来的衰老感。据《中国人头皮健康白皮书》数据显示，我国脱发人数已超2.5亿人（男性约1.63亿，女性约0.88亿）。与此同时，30岁前脱发的比例高达84%，较上一代人的脱发年龄提前了整整20年，呈现明显的低龄化趋势。年纪轻轻怎么就秃了呢？我们的头发究竟发生了什么？最关键的是，我们又该如何摆脱这方面的烦恼呢？



●如何判断是否脱发？

生理性脱发 正常的毛囊会经历生长期、退行期、休止期的循环，通常一个健康成人一天掉50-60根头发，属于正常现象。

病理性脱发 如果每天掉超过100根头发且持续2-3个月，应尽快就医。

病理性脱发之所以受到关注，不仅是因为它会令患者的外貌受到影响，还可能预警着一些疾病。

那么，如何判断是否脱发呢？用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住约40-60根头发，顺着头发方向捋，如只有1-2根头发脱落，代表大致正常。如每次超过5根，则怀疑存在异常的脱发。

精神压力大 现代人生活节奏快，生活、工作压力大，精神容易紧张，日久导致内分泌失调，激素分泌紊乱，从而造成脱发。

●好好的头发 怎么就秃了？

长期熬夜 熬夜已经成为了现代年轻人的“标配”，熬夜加班

工作、熬夜应酬、吸烟饮酒、频繁夜生活、经常染发烫发以及使用劣质洗发用品。

环境污染 空气污染、接触有刺激性的化学物质，均可能导致脱发。

●脱发的类型有哪些？

M型脱发 这是常见的脱发的类型，前额两个额角后退，但其他地方的头发很好，呈现“M”形状。这种脱发一般是雄性脱发，只有携带脱发基因的两个额角脱发严重，有明显的遗传性质。前期用药物可以有延缓作用，但是无法彻底治疗，适合植发。

O型脱发 主要特征是前额正中间的部分还有一些头发，但是两侧和向后的区域脱发严重，和M型脱发的原理是一样的，也是雄性脱发。治疗方式同M型，适合植发。

前额稀疏 前额整片变得稀疏，严重时可以到头顶发旋区域。如果稀疏非常严重，主因肯定还是遗传性脱发；如果轻微稀疏，那么可能是精神因素、饮食等造成的暂时性脱发，因为有外界刺激时，一般也是从前额开始脱发的。

斑秃 民间俗称“鬼剃头”，头皮中突然出现硬币大小的块状脱发区域，边缘非常整齐，在短时间内就可形成，任何位置都

可能，原因现在在科学上没有定论，一般认为是精神因素导致，但是可以自行恢复。如果长期时间都没有自行恢复，建议去正规医院皮肤科检查治疗。

整体稀疏，头发变少 没有明显的脱发区域，但感觉自己整体头发都在变少、变细软，此种不属于遗传学脱发，因为遗传性脱发有固定脱发区域，可能是不良生活作息习惯比如熬夜、精神压力、肾虚等导致的，可以先调整生活状态，以药物为辅助。

疤痕 烧伤、烫伤、砍伤等外力因素造成毛囊死亡，形成疤痕的情况，如果是这些特殊情况，可以通过植发进行改变。

总之从你现在的脱发脱成什么样子，就可大概判断你的脱发类型和原因，如果你是固定区域出现严重脱发，那可以确定是雄性激素脱发，比较难以恢复，只能通过植发来改变。如果你是整体区域出现脱发，没有固定区域，那一般是非遗传因素，可以用常规手段来挽救。

●预防脱发“三字经”

勿勤洗 隔天洗发，洗发频率以每隔1-2天洗一次为宜。洗发的同时需边搓边按摩，既能保持头皮清洁，又能起到按摩作用。

巧洗发 脱发人群尽量不用脱脂性强或碱性的洗发水，这类洗发剂易使头发干燥，有脱发困扰者建议选用对头皮和头发无刺激的弱酸性洗发剂。

勤梳头 每日梳头3-5次，每次不少于3-5分钟，晚上睡前最好再梳头3次，可起到疏通经

络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环的作用。

调饮食 脱发人群平时要侧重摄入铁、硫、维生素A、维生素E和优质蛋白质等营养，并多食用粗纤维食物与杂粮，少吃肥肉、动物内脏等。

少熬夜 中医认为，肾为发之本，肾气的充盈亏虚直接影响到发质的好坏。熬夜会导致肾气过度损耗，以至于出现脱发。

(霍喜)



相关链接：

防脱发、促生发的洗发水真的有用吗？

洗发护发用品一般只能洗去头皮表面油脂和污垢，起到去油清洁的作用，即使加有中药成分，在头皮表面短暂停留，时间很短，很快就会被冲洗掉，很难进入人体发挥作用，没有预防脱发的功效。如出现病理性脱发，建议及时就医。

【健康红绿灯】

绿灯

早餐前锻炼减肥效果更好



研究发现，早餐前锻炼的人燃烧脂肪量是早餐后锻炼者的两倍。锻炼对健康的好处之一就是它能改善身体对胰岛素的反应能力，从而帮助我们更好地控制血糖水平。研究显示，男性超重或肥胖者早餐前（禁食状态）锻炼，结果训练后胰岛素反应能力得到了改善，早餐后进行同样锻炼的人并未显示血液胰岛素的反应有何改善。

樱桃适合糖尿病人食用



樱桃含有丰富的花青素，能够促进胰岛素的生成，增加人体内部胰岛素的含量，从而有效地降低血糖。此外，樱桃是低能量、低糖的水果，食用后不会快速升高血糖。樱桃还含有丰富的维生素E（约2.22mg/100g），对糖尿病并发症患者有益，同时还能预防心血管系统的并发症。

红灯

口重的人更易骨质疏松



钙是骨骼“支撑者”，机体缺钙时骨密度会越来越低，骨质越来越疏松，平时吃太咸的人缺钙风险比一般人高。研究表明，每摄入500毫克钠，尿钙排泄会增加10毫克。因此，“少吃盐≈多补钙”绝非虚言。

帽子“戴不好”离脱发不远了



不管是为了遮阳还是美观，帽子是很多人不可或缺的“时尚单品”，但帽子戴不对也会带来脱发风险。戴帽太久：因为闷热、流汗，加剧皮脂腺分泌油脂，引发或加重掉发。帽子太紧：过于紧绷的帽子会延长血液流向毛囊的时间，不利于头发生长。长时间不洗：帽子不干净戴头上，可能与头皮摩擦引起毛囊炎。

房山区城管执法局

·广告·

施工现场裸土未覆盖 执法部门开出大额罚单

近日，房山区长阳镇综合行政执法队接到相关部门案件移交函，位于长阳镇一处回迁安置房建设项目存在大面积裸土未覆盖的现象，执法人员遂立案调查。

当执法人员到达该处工地的时，现场正在进行施工。经过现场比对勘验，施工现场未覆盖场地共有2处，面积总计为66平方米，属于未对施工现场内除主要道路和物料堆放场

地外其他场地进行覆盖或者临时绿化的违法行为，影响了本市环境保护管理秩序，依据《北京市大气污染防治条例》第一百一十九条的规定，房山区长阳镇综合行政执法队对施工方处以六万元罚款。

同时，依据《北京市公共信用信息管理办法》第十条第一款第（三）项和《北京市优化营商环境条例》第六十三条的规定，长阳镇综合行政执法

队对该行政处罚信息进行了公示，并纳入公共信用信息服务平台。事后，施工单位对未覆盖部分按规定进行了全方位覆盖。

接下来，房山区长阳镇综合行政执法队将持续加强部门联动，以扬尘类执法工作重点为抓手，加强日常执法检查频次，对相关违法行为坚决整改、依法严厉查处，并组织引导相关责任单位全面开展绿色施工，

杜绝相关违法行为，坚决打赢“蓝天保卫战”，推动辖区空气质量持续改善。

房山区城管执法局也将加强区、街（乡镇）联动机制，进一步加大对扬尘类执法工作的督察检查力度，健全完善扬尘监管机制，督导属地加大区域扬尘污染源的日常巡查检查力度，推进扬尘污染管控精细化。

(李安琦)