



现代生活节奏快、压力大，许多人年纪轻轻就开始面临“秃头危机”。不少人误认为经常洗头会损害发质，从而导致脱发，正因如此，主打“防脱生发”的洗发水一下子火爆起来。脱发和频繁洗发有关吗？防脱洗发水到底有没有用？今天，我们就来聊聊“脱发”这件事。

频繁洗头导致脱发？

带你走出洗头掉发误区

脱发与频繁洗头真的有关系吗？

其实，脱发与频繁洗头并没有本质关系。

头皮上的皮质和汗液混在一起，会形成一个弱酸性的脂膜。这种脂膜不仅可以保护头皮，还能像是给头发打了一层蜡一样，让头发看上去更有光泽和弹性，起到保护毛发的作用。头皮也需要这样的弱酸环境来维持头皮微环境的稳定。如果洗头太频繁，不仅头发中的毛小皮得不到很好的保护，容易干枯变硬没光泽，整个头皮的微环境也可能遭到破坏，不利于头皮健康。

但是，频繁洗头对于头皮深部毛囊的生长影响有限，不能伤到头发的根基。所以洗头频率增加与脱发无关。

生发防脱洗发水管用吗？

现在很多洗发水都会打着防脱生发的旗号吸引顾客，它们真的有用吗？

这就要从两方面来考虑了。首先第一方面，作为消费者本身要冷静购物，日常购买的洗发水毕竟只是属于日化产品，不是药物，不能期待它有多么显著的功效。

另一方面，从产品本身来分析，市面上很多有防脱生发功效的洗发水，由于其中的药物浓度较低，而且作用在头皮上的时间也就几分钟，停留时间短，头皮吸收有限，所以很少能够单纯通过洗头的方法来获得生发的效果，最多只能起到一定延缓脱发的功效。

所以在挑选洗发水时，主要注意三个维度就可以了：试用后自我感觉是否舒适，香型、弹性和光泽度是否满意；是否为正规品牌，质量是否有保障。大品牌的洗发水相对来说产品质量方面能够有一定保障。而杂牌子，尤其是那些三无劣质产品，有时不仅没有效果，反而还可能存在刺激、过敏、重金属超标等问题，诱发皮炎，加重脱发；看清洗发水中所含成分，根据自己的判断，选择相应的控油、去屑、止

痒等功效的洗发水。

还要注意洗发水的pH值是否为弱酸性，如果洗发水偏碱性容易导致头皮紧绷、头发干枯，头发上像瓦片一样堆叠的毛鳞片也会容易产生静电而全部张开，头发看上去就会毛躁，摸上去也会比较干涩。

哪些药用洗剂可以治疗脱发？

很多人的脱发属于雄激素性脱发，目前国内市场上主要有两种外用药物洗剂可以治疗，它们分别为2%二硫化硒洗剂和2%酮康唑洗剂。这两类药品都具有控油去屑，抑制头皮上马拉色菌的增殖，改善头皮微环境的作用。

注意，这两种洗剂一般不建议直接使用，因为它们属于药品，不含有表面活性剂，不能产生泡沫，所以会让头发干涩，容易损伤头皮和毛鳞片。建议把它们和常用洗发水混合在一起使用，一半洗发水，一半洗剂，手心混匀后涂在头皮。揉搓出泡沫

后，静置2-3分钟，让药物与头皮充分接触，然后再用清水冲洗掉。

这样既可以避免头发过于干涩，也可以达到很好的清洁头皮、抑制马拉色菌的效果。

为什么建议洗头时使用护发素？

护发素能够护发的基本原理，实际上是让毛发上的毛鳞片贴合得更紧一些，这样头发看起来就会更有光泽，也能更好地保湿。头发存在一定湿度，也就不至于因为干枯而折断，所以建议在洗头后，适当涂一些护发素。

但是需要注意一点，护发素对于修护末梢毛发的效果会更好，而新长出的头发本身就比较健康，所以护发素的作用并不明显。也就是说，在用护发素的时候，可以选择从远端距离末梢大概10cm左右的地方开始涂抹护发素，以发挥护发素的最佳效果。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

吃蛋黄有助改善记忆力



记忆力的好坏与神经元的兴奋程度有关，而乙酰胆碱能促进神经元兴奋。鸡蛋、动物肝脏和豆类等富含胆碱类物质的食物能促进乙酰胆碱的合成，从而帮助提高记忆力。鸡蛋中的胆碱主要集中在蛋黄，不同人群吃蛋有个“黄金标准”：健康成年人，每天吃1个鸡蛋，蛋白、蛋黄都要吃，或一周吃5-7个鸡蛋皆可。

立春后要再捂15天



立春一到，不少人迫不及待地换上春装。然而，此时气温极其不稳定，建议立春后最短也要再“捂”10-15天。春捂要特别重视对头、脚、颈、手等部位的保暖，否则很容易降低身体免疫力。通常来说15℃是临界值，低于15℃，最好继续忍受一下厚重衣物带来的不便；超过15℃，可考虑脱点衣服。

红灯

周末突击健身很伤心脏



一些人平时抽不出时间运动，一到周末就突击长跑、爬山、健身等，但研究表明，突然运动过量会增加心脏病的发作风险。运动时心脏需要协调足够血液供应全身，平日缺乏运动的人心脏储备不足。一旦突击运动，容易导致血压骤升，继而诱发心脏病。

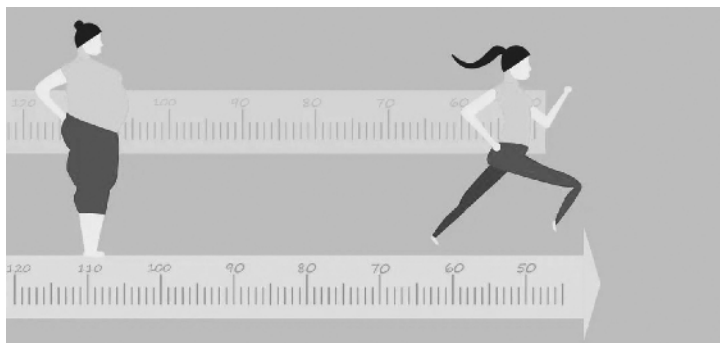
春季傍晚是过敏高发时间



春天是四季中第一个花粉高峰期，通常一天之中傍晚的花粉浓度最高。尤其是晴天有风的天气里，气流加速，花粉容易远扬，空气中花粉浓度增高。建议过敏体质人群尽量避开傍晚外出，遇到干热或大风天气，可关闭门窗；室内保持空气湿润；睡觉时应把外出时穿的外衣放在客厅或另外的房间。

北京疾控提醒您

上班族如何调整节后饮食



“每逢佳节胖三斤”，春节假期结束后，上班族重返工作岗位，需要回归到正常的饮食和运动习惯。市疾控中心食卫所为你送上节后饮食建议。

三餐规律，吃好早餐

每一餐都要有谷薯类（主食）。另外，在动物性食物（鱼虾等水产品、畜肉、禽肉、蛋）、蔬菜、大豆（或者奶类）三类中至少选择两类，还要做到荤素搭配。

三餐的食物量可以按照全天的25%-30%、30%-40%、30%-35%来分配。每餐可以按照蔬菜类食物、动物性食物、主食的顺序来进餐，这样餐后不容易饥饿，血糖也更为平稳。

早餐能在第一时间为我们提供身体所需的营养物质，使我们充满活力，提高工作效率，所以一定要吃好吃。上班族早晨时间紧张，面包+鸡蛋+牛奶、包子+豆浆这样的快手早餐是不少上班族的标配。此外，还可以带一些水果或者坚果，作为上午的加餐。

食物多样，智慧选择

努力让自己摄入的食物达到每天12种、每周25种以上。就每天而言，可以这么分配：主食3种、动物性食物3种、蔬菜和水果4种、大豆奶类及坚果2种。

节后，在调整饮食的过程中，大家要特别注意食物的选择：

主食中，糙米、绿豆这样的粗杂粮应占到1/4-1/3。把土豆、红薯这样的薯类也当作主食，每天摄入50-100克，大约是半个土豆（中等大小）的重量。增加蔬菜的摄入量，最好每天能吃到500克，并分至三餐。多吃深绿色、橙黄色、紫红色等深色蔬菜，重量应该占到蔬菜总量的一半。

适量吃动物性食物。每周至少吃2次水产品，增加水产品在水产品中占的比例；畜肉要以瘦肉为主，少吃肉皮、五花肉等。

大豆类食物，比如黄豆、豆浆、豆腐、豆干等，既是传统美食，也提供丰富和优质的蛋白

质，集美味与营养于一身。无论是正餐还是零食，都可以多多考虑它们。

奶类多选择不额外添加糖的纯奶、鲜奶、酸奶等奶制品。

清淡饮食，合理点餐

饮食清淡不是指不吃肉，而是少油、少盐、少糖。烹调方式要注意多蒸煮、少煎炸。

上班族的午餐除了自带，更多的可能是去餐馆就餐或者点外卖，这个时候也要注意粗细搭配、荤素搭配、食物颜色深浅搭配，尽量少选择油炸、腌制等高油、高盐的食品，同时下单时可以选择低油、无糖、少糖、低盐、调料单放等。

如果午餐以动物性食物为主、蔬菜比较少，晚餐就可以多吃一些蔬菜进行补充。

足量饮水，少喝饮料

注意足量饮水。每人每天喝水1500-1700毫升。首选白开水，淡茶水、各种花果茶（不加糖）也是不错的选择。不喝或少喝含糖饮料。

果汁即使是鲜榨果汁，也不能替代完整的水果。菜汤、鱼汤、鸡汤、菌汤等各种汤品也可以补充水分，但是注意不要太油、太咸。

控制体重，循序渐进

虽然有些人减肥的愿望很迫切，但是欲速则不达，过分地控制饮食往往减掉的是水分和肌肉，而且会使人感到疲惫、难以坚持。对此，建议每月减重速度控制在2-4千克为宜，而且要通过合理的饮食和规律的运动循序渐进达到这个目标。

比如，每餐做到“七分饱”，胃里还没觉着满，但是感觉不饿了，这时候就可以放下筷子了。

见缝插针增加运动量，工作时也可以每小时起来做一些简单易操作的办公室“小运动”，如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。

减重不能急于求成，回归健康的生活方式才是正确的、可持续的健康之道。

(郭丹丹)