

有的人一进入秋天，就仿佛迎来了“脱发高峰期”，无论洗头、梳头还是睡觉，掉落的头发比其他季节多。于是有人感慨，秋天不仅是“落叶季”，还是“落发季”。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师朱慧婷介绍，秋天有些人脱发加重，可能只是处于休止期的毛囊增多、毛发生长较慢，为正常的生理现象，无需过度紧张。



## 5招缓解秋季脱发

□本报记者 陈曦

### 秋季脱发属于自然生理现象

夏秋季节更替之时，毛囊因受夏季紫外线照射及高温的影响，受到一定的伤害。秋季气温有所下降，且环境湿度小，头皮干燥，头皮上毛囊收缩加快，会让营养不足或严重受伤害的毛囊造成萎缩，长出细小头发或不长头发，造成头发越来越少，脱发加重。

此外，毛发状态与毛囊密切相关。毛囊生长按周期进行，包括生长期、退行期、休止期三个阶段。如果进入休止期，毛干将形成杆状并最终从毛囊脱落。内分泌改变、营养不良、药物因素、精神因素等也可能刺激毛囊周期发生变化。

#### 疾病因素

常见感染性疾病，主要由于病毒、细菌感染使毛母细胞受到损伤，抑制了毛母细胞的正常分裂，使毛囊处于休止状态而导致脱发。如感染人类免疫缺陷病毒、麻风杆菌、结核杆菌、梅毒苍白螺旋体，水痘-带状疱疹病毒可引起脱发，以及各种真菌引起的头癣可导致脱发。

常见头皮疾病如毛囊炎、脂溢性皮炎等疾病；常见内分泌疾病如糖尿病、甲状腺疾病；常见免疫性疾病如红斑狼疮，恶性肿

瘤等疾病，以及某些药物如化疗药物、抗抑郁药物、避孕药等均可导致脱发。

#### 非疾病因素

**生理性原因** 可见于妊娠、分娩后脱发、中年后脱发，多与特殊时期体内激素水平有关；长期处于精神紧张压力过大状态，头皮长期处于绷紧状态，导致脱发。

**物理性原因** 空气污染物堵塞毛囊，头部清洗不够；长期戴帽子局部挤压摩擦，发辫编织过紧等，日光中紫外线过度照射，经常使用热风吹头发也容易导致脱发。

**化学性原因** 有害化学物质对头皮组织、毛囊细胞的损害导致脱发。长期使用某些化学制剂引起的脱发，烫发剂、染发剂等美发化妆品也是导致脱发最常见的原因。

### 怎么应对秋季脱发？

**充足的睡眠、合理饮食** 尽可能做到每天睡眠时间多于6小时，养成定时睡眠的习惯，保证睡眠环境安静、且高质量睡眠。少食油腻、辛辣、过甜食物，注意饮食营养，常吃富含蛋白质及微量元素丰富的食品，多吃青菜、水果，少吃油腻及含糖高的食品。

**避免使用劣质洗护用品、减少烫染次数** 劣质洗护、染发、烫发用品可以使头发角蛋白结构变化引起损伤，导致头发易断易脱。染发、烫发间隔时间至少6个月。

**合理洗头及梳头** 一般建议夏天隔天洗头一次，冬季2-3天一次。这样既能保持头皮毛囊的清洁，又不会因油脂的过度清除导致皮脂腺分泌更为旺盛。选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂或根据自己的发质选用。

梳头不用塑料梳子，最理想的是选用木梳。使用梳齿密度大

的梳子，不要逆向梳头，减少摩擦力及头发拉伸。早晚用双手指梳理头发，可疏通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养保护头发、减少脱发，并可消除大脑疲劳。

**保持良好的心态** 天天焦虑不安会引起脱发，压抑的程度越深，只会导致脱发的速度越快。

**正确使用吹风机** 洗过头发之后，用毛巾轻轻地按摩头皮，吸掉发根的水分。用吹风机从发根吹向发梢部位。先用热风吹，到八成干之后，再调成冷风吸取剩余水分。

### 相关链接：

#### 关于脱发的误区

##### 洗发会导致脱发？

真相：不会。洗发时掉一些头发是正常现象。洗发本身不会导致头发掉更多，它只是让那些已经脱落的头发离开头皮而已。

##### 多吃黑芝麻、核桃能生发？

真相：不能。想靠食补来生发，即使是营养不良性脱发也是效果甚微。关键还得看是什么原因脱发，如果是病理性脱发，必须接受正规治疗。

##### 生姜汁洗头、擦头皮能治疗脱发？

真相：不能。现代药理学研究，生姜不具促进毛发生长的物质，所以无论哪种外用方式都不会生发，另外生姜辛辣，外用还应注意刺激诱发接触性皮炎导致病情复杂化。

##### 过度、频繁梳头能治疗脱发吗？

真相：不能。正确的梳头方式可以起到舒缓头皮，按摩、促进毛囊生长的作用。但是过度、频繁不正确的方法可以加重毛发的损伤。每天梳发次数不宜过多。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 秋分后收敛阳气多食酸



秋分之后，天气转凉，气温逐渐下降，多呈现凉燥的特点。人体气血会趋向收敛归藏，此时要注意随气候变化适时增加衣物保暖防寒，减少性温发散食物的摄入，助气血收敛而归于平顺。可在饮食中适量增加山楂、五味子、醋等酸味食物。

#### 手感硬的面包热量更低



从热量上来说，大列巴等手感较硬的面包热量较低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少；相比之下，手感柔软的面包在加工过程中要加入大量的油和糖。比如丹麦面包要加入20%-30%的黄油或“起酥油”，才能形成特殊的层状结构。其口感酥香柔软，非常美味，但饱和脂肪和热量太高，而且可能含有对心血管健康不利的反式脂肪酸。

### 红灯

#### 秋乏可能是缺铁信号



研究显示，贫血的人工作效率、学习能力及身体抵抗力都比常人要弱很多。因此，如果秋天总是感到身体疲惫，可能是铁元素缺乏导致的。建议这类人群可以适当多吃些瘦肉、牛肝、羊肝及动物血液，同时保证新鲜果蔬摄入，其中富含的维生素C可以促进铁吸收。

#### 爱长倒刺的人少去死皮



倒刺是指指甲两侧及下端因干裂而翘起的小片表皮，形状像刺，碰触、撕下都会痛。进入秋季后，由于天气干燥，手指更容易长倒刺。为了避免长倒刺，建议：洗衣、洗碗时戴上橡胶手套；常涂护手霜；做美甲、手部护理时少去死皮。此外，还要多摄入维生素A、维生素B<sub>2</sub>、维生素B<sub>6</sub>等营养素。

不少人吃东西喜欢“趁热吃”，觉得食物趁热吃口感最好。殊不知，这些生活中常见的饮食习惯、烹饪方式会给我们的健康带来隐患。

## 食物趁热吃？

### 带来的这些危害不可小觑

#### 食物趁热吃，究竟有哪些危害？

**伤害口腔黏膜** 口腔有一层柔软的粘膜，有保护和抵御机械伤害和微生物、病毒入侵的功能。同时，口腔黏膜还有感觉功能，对外界造成的疼痛、温度、触动等会做出反应，并且能够感觉到味道。口腔黏膜不耐热，很容易被烫伤。烫伤后会出现口腔脱皮、口腔溃疡、疼痛等。长期爱吃热食，口腔粘膜细胞反复受

到伤害，容易诱发口腔癌。

**伤害食道** 烫的食物容易让人“囫囵吞枣”，食物在口腔中得不到充分的咀嚼，进入食道后，会对食道内壁造成损伤，严重的会导致食道被划伤，烫伤，出现上皮组织的破损、溃烂、溃疡乃至出血等。久而久之，加速食道癌的发生。

**刺激肠胃** 食物进入到胃，过热食物会导致气血过度活跃，胃肠道血管扩张，对肠胃产生刺激。胃粘膜烫伤之后，容易受到消化液的腐蚀，继而容易发生胃



炎、胃溃疡、胃痛等疾病。另外，没有经过充分咀嚼的食物，会增加胃负担，继而引起消化不良。

#### 进食的温度，多少合适？

人体的正常体温是36.5℃-

37.2℃，通常吃40℃以下的食物比较合适。饮水时也应该讲究温度，最好饮用温水，即水温18℃-45℃之间。过烫的水不仅会损伤牙齿珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。即使冬天，喝的水也不宜超过60℃。

(陈宁)