

本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
皮肤美容科美容主诊医师  
宋冰冰

如今，快节奏生活带给人们精神上的压力，以及现代人多油多盐、高脂高糖的饮食习惯，导致脱发人群越来越多。据国家卫健委发布的数据显示，我国有超过2.5亿人饱受脱发困扰，其中30岁以下人群占总数的69.8%。今天，我们请首都医科大学附属北京康复医院皮肤美容科美容主诊医师宋冰冰带大家了解一下脱发的基本知识，有助于我们采取适当的措施来预防和治疗脱发。



# 关注“头等大事” 远离脱发困扰

□本报记者 陈曦

## 脱发是如何引起的?

脱发是一个自然现象，是人体新陈代谢的一种正常表现。正常人每天会掉落约70-100根头发，同时，人体每天也会长出大约等量的新生毛发。宋冰冰介绍，但要引起注意的是，一旦持续超过3个月每天脱发超过100根，同时，伴有头顶部的头发变少、发际线后移等情况时，就要引起我们的注意了。那么，脱发是由什么原因引起的呢?

**生理性脱发** 女性在怀孕生育后会出现静止期脱发，一般来说不用治疗，只要平时多注意饮食和休息即可自愈。

**雄激素源性脱发** 过去曾被称作“脂溢性脱发”，常由于体内雄性激素的水平偏高引起。男性患者和女性患者的情况常常有所不同。女性有可能是因为饮食不规律、情绪焦虑、睡眠不足等情况，导致体内激素水平紊乱，可能伴有月经失调等其他疾病。轻度患者通过调节生活方式有可能自愈，程度较重或伴有其他系统疾病的患者则常常需要治疗。男性患者往往脱发程度更重，并且常有家族史，通常表现为前额发际线后移，或头顶毛发稀疏。

**营养不良导致的脱发** 现代人注重身材管理，很多不科学的减肥方式会导致营养不良性脱发，例如缺乏锌、铁等元素。

**病理性脱发** 分为瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发，例如很多头皮部位的皮肤病会累及毛囊，导致瘢痕性脱发，像红斑狼疮、扁平苔藓、穿掘性毛囊炎等。

## 为什么年纪轻轻就脱发?

**缺乏营养** 年轻人出现脱发，这种表现有可能是营养供给不足引起的。部分年轻人平时饮食无度，经常摄入垃圾食品，又存在挑食、偏食的行为。没有提供对毛发健康有促进作用的营养物质，可能会导致毛囊功能受损，甚至出现白头发增多、脱发等情况。总是有掉头发这种现象时需要了解是否和营养供给不足有关，及时补充人体需要的营养物质。

**睡眠不足** 部分年轻人习惯熬夜，长时间的睡眠不足容易导致抵抗力下降，精神状态也会变得非常差。熬夜导致内分泌功能紊乱，毛发需要的营养提供不足，就会导致脱发。

**压力过大** 压力过大也会导致脱发。平时没有做到劳逸结合，在压力过大的情况下身体负

担加重，很多人就会感到自己的头发频繁掉落。对于压力过大引发的脱发，需要及时释放压力，通过合理的方式调节个人情绪，压力过大的现象得到改善，脱发情况自然就会缓解。

**遗传因素** 遗传因素影响也会导致头发提前脱落。如果父母亲有这种现象，那么孩子有可能年纪轻轻就开始脱发。这种现象出现时需要及时调养身体，坚持一些好的习惯，促进毛发再生。

**内分泌异常** 脱发还有可能是内分泌功能异常引起的。部分人存在不良生活习惯，可能会导致内分泌水平波动，在内分泌异常的影响下，很多年轻人也会有脱发表现。平时需要注意身体调节，维持内分泌稳定。

## 日常生活中如何预防脱发?

**均衡饮食** 确保摄入足够的营养物质，特别是维生素、矿物质和蛋白质。包括多吃新鲜水果、蔬菜、全谷类食品、坚果和富含健康蛋白质的食物，如鱼、豆类和家禽。

**避免过度加热和过度造型** 使用高温工具如热风吹风机、卷发棒等会导致头发受损，容易断裂和脱落。尽量减少使用这些工

具，或选择低温或温和模式进行造型。

**避免紧绷的发型** 经常束起马尾辫、编发等紧绷的发型会给头发施加过大的压力，导致脱发。尽量选择宽松的发型，避免拉扯头发。

**轻柔地梳理头发** 使用宽齿梳或软毛刷轻柔地梳理头发，避免过度牵引和损伤头发。尽量避免在头发湿润时梳理，因为湿发更容易断裂。

**温和洗发** 选择温和的洗发产品，并避免频繁洗发。过度清洁头皮会去除头皮上的天然油脂，使头发变得干燥易折断。

**注意头皮健康** 保持头皮清洁，并注意防止头皮炎症和感染。避免使用强烈刺激性的化学产品，如漂发剂和过度使用发胶等。

**管理压力和焦虑** 长期的压力和焦虑可能导致脱发。寻找适合自己应对压力的方法，如放松练习、冥想、瑜伽等。

**戒烟和限制酒精摄入** 吸烟和酗酒可能对头发健康产生负面影响，所以尽量戒烟或限制酒精的摄入。

预防脱发需要坚持日常护理，同时也要了解自己的个人情况，并根据需要咨询专业医生或皮肤科医生的建议。

## 【健康红绿灯】

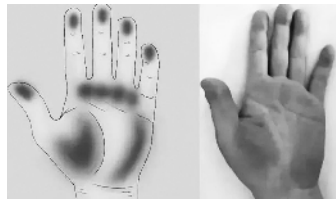
### 绿灯

#### 选防晒衣3个指标很重要



想要让防晒衣有好的防晒效果，主要看3个指标：看UPF值，UPF值越大越防晒，织物紫外线防护能力越强；看颜色，红色衣服最防晒，防紫外线性能，红色>橘色>浅绿色>天蓝色>白色；看材质：不同种类的纤维结构不同，防紫外线性能有一定的差异，涤纶>锦纶>粘胶>真丝>棉>苎麻。

#### 看手就知道你肝好不好



正常人的手掌呈均匀一致的淡红色，如果手掌两侧的大、小鱼际以及指尖处，呈粉红色斑点和斑块，按压后为苍白色，就要警惕是肝掌。肝掌是慢性肝炎、肝硬化的重要标志之一。由于肝炎、肝硬化引起肝功能减退对雌激素的灭活减少，导致雌激素在体内增加，刺激毛细血管充血、扩张，久之形成肝掌。

### 红灯

#### 吃小龙虾一次别超过10只



根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议，成年人每天鱼、禽、肉、蛋等动物性食物摄入量应控制在120-200克，超过这个量会增加身体负担。一斤小龙虾的肉约为200克，一斤带壳小龙虾约15-20只，正常人一天吃10只左右小龙虾肉就差不多了。

#### 肝郁的人容易长结节



中医认为，肝气郁结、气机不畅，会导致脾胃运化功能下降，生湿生痰。身体里血液的流动依赖气机推动，气滞状态下，身体内部就会出现气滞血瘀，时间久了，会使人体产生痰湿。气滞、血瘀、痰浊会随着人体经络游走，在五脏六腑间的某一处聚结，越聚越多，就会在不同脏器长成结节。

## 蚊香勿乱放

阴燃时火点最高温度可达800℃

□本报记者 周美玉

随着气温逐渐升高，蚊虫也活跃起来。“点蚊香”是市民常用的驱蚊方法，值得注意的是，蚊香在方便使用的同时也埋藏着巨大的火灾隐患。门头沟区消防救援支队提醒广大市民，在使用蚊香驱蚊时一定要注意防火。

门头沟区消防救援支队消防员以实验来演示蚊香引发火灾隐患的威力。在实验过程中，用纸箱模拟一般可燃物，将已点燃的蚊香直接放置在纸箱上，纸箱与蚊香接触的地方开始有燃烧现象，伴随烟雾出现，经过一段时间后，燃烧区域逐渐变大，并且没有熄灭迹象。

通过消防实验得知，蚊香在点燃之后，虽然没有明火，只有一

个很小的燃烧点，但是又能持续燃烧而不熄灭，这种阴燃的特性和香烟差不多。消防员介绍：“蚊香主要由粘木粉、木炭粉和药物组成，在阴燃时，火点最高温度可达700℃-800℃，火点周围1厘米处可达130℃高温，足可将着火点低的纸箱、蚊帐、棉布、衣服、纸张等可燃物引燃，从而酿成火灾。”

门头沟区消防救援支队在此提醒广大市民，点燃的蚊香要放在金属支架上，并将支架置于防止燃烧的盒子里，防止蚊香因燃烧改变形态而失去平衡或断裂而跌落到地毯等可燃物上。此外，点燃的蚊香不要靠近蚊帐、被单、衣服等可燃物，应与家具、床铺保持一定的安全距离。

房山区综合行政执法部门

## 开展施工工地专项执法行动

针对近日大风天气较多，工地施工和道路遗撒等产生的扬尘问题，房山区综合行政执法部门主动出击、精准施策、靶向发力，开展施工工地专项执法行动，着力解决扬尘污染等重点难点问题。

拱辰街道综合行政执法队召集辖区内各工地负责人，就施工扬尘、道路遗撒等问题进行指导、宣传，要求各负责人提高责任意识，加强工地管理，杜绝工程渣土未苫盖、道路遗撒等违法行为的发生。对工地整体环境进行检查，严查围挡设置、苫盖地面、洒水降尘等措施的落实情况，对检查出的问题责令立即整改。

西潞街道综合行政执法队加大检查频次，全面走访辖区在施工地，严格要求责任单位遵守《北京市建设工程施工现场管理办法》，落实大风预警天气施工要求，杜绝出现苫盖不严、扬尘污染等问题，确保施工现场整洁规范。

阎村镇综合行政执法队普法宣传进工地，增强施工人员扬尘治理意识，深入渣土运输企业，加强车辆源头管理，有效遏制各类渣土车辆违规行为，及时更新在工地台账，确保辖区工地底数清、情况明，定期进行安全检查，及时排查安全隐患。

(李安琪)

·广告·