



5招应对秋季脱发



秋季脱发是一种比较普遍的季节性现象，一方面，由于气温开始下降，天气干燥，头发血管收缩，头皮营养供应减少；另一方面，人与自然相应，秋天头发容易掉落符合自然规律，无需担心。但如果持续大量掉发，则可能由疾病引起，应该引起重视。

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，只长出细小头发或不长头发，造成头发越来越少，脱发加重。

秋季脱发除了季节气候因素外和自身调节也有关系。用脑过度、急躁烦心、忧郁等不稳定的情绪会加重秋天掉头发的现象。饮食摄入太辣、摄取过量的油脂性食物，会使得皮脂腺分泌过于旺盛而阻塞毛孔，这都会直接或间接地伤害头发。过度节食、挑食导致体内缺乏微量元素尤其是维生素和锌，致使头发因营养不良而脱落。

引起脱发的4种原因

疾病因素 常见感染性疾病，主要由于病毒、细菌感染使毛囊细胞受到损伤，抑制了毛囊细胞的正常分裂，使毛囊处于休

克状态而导致脱发。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。

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也会导致脱发。

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，以及日光中紫外线过度照射，经常使用热风吹头发，也易导致脱发。

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

5招应对秋季脱发

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。

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一次，冬季2-3天洗一次。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洗发剂。梳头不用塑料梳子，最理想的是选用木梳。早晚用双手指梳理头发，可畅通头部血流，提高大脑思维和记忆能力，促进发根营养吸收，减少脱发，并可消除大脑疲劳。

保持良好的心态 焦虑不安会引起脱发，焦虑的程度越高，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，再调成冷风吹干剩余水分。

关于脱发的认识误区

误区一：洗头会导致脱发？

真相：不会。洗头时掉一些头发是正常现象。洗头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罢了。

误区二：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效果甚微。关键还得看是什么原因导致脱发，如果是病理性脱发，必须接受正规治疗。

误区三：生姜汁洗头、擦头皮能治疗脱发？

真相：不能。现代药理学研究，生姜不具有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。

误区四：过度、频繁梳头能治疗脱发？

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、频繁梳头可以加重毛发的损伤。每天梳发次数不宜过多。（陈娜）

【健康红绿灯】

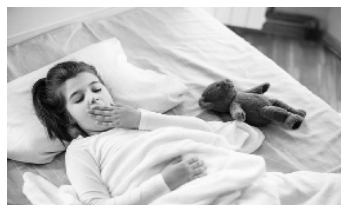
绿灯

有蛀牙最好先吃早饭再刷牙



研究表明，牙垢和进食后口腔中残留的糖分会发生化学反应，产生的酸性物质会对牙齿进行腐蚀，引起龋齿。而且，进食后酸性物质的形成速度非常快。因此，已经有龋齿或容易长龋齿的人，最好早饭后再刷牙；有牙周炎的患者，起床后最好先刷牙清理细菌，再吃早餐，餐后认真漱口。

盖肚脐有科学依据



不管是现代医学还是传统中医理论，都推荐护好肚脐。作为胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点，肚脐是腹壁最薄的地方，屏障功能最弱，且皮下无肌肉和脂肪组织保护。再加上肚脐紧邻丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激特别敏感，是人体相对“虚弱”之地，需重点保护。

红灯

脾胃不好的人法令纹明显



脾胃为人体“后天之本”，人出生后所有的生命活动，都有赖脾胃摄入的营养物质提供能量。胃容纳食物，脾运化水谷精微，濡养五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮毛。如果脾失健运，气血不能营养到位，就会导致周身皮肤皱缩，其中就包括面部。法令纹正好位于面部中心位置，看起来更加明显。

握力不足的人当心衰老加剧



握力不仅反映了手部的力量，还与我们的整体健康状况紧密相关。研究发现，握力较低的成年人主要不良心血管事件发生风险明显增加。绝对握力每增加5千克，全因痴呆发生风险降低14.3%。当肝血充足时，筋脉得到充分濡养，握力更加强劲。

秋蚊猛如“虎” 预防有妙招

□本报记者 宗晓畅

都说北京的天气是“金九银十”，立秋以后，天气逐渐凉爽，市民群众的外出活动也开始增多。但新的烦恼也来了，那就是秋天里的蚊子开始“反攻”了。北京市疾病预防控制中心消毒所刘美德为您介绍初秋时节如何预防蚊虫叮咬。

实际上，每年北京的初秋、中秋都是蚊虫活跃时期。一方面，夏天温度很高时，蚊虫叮咬活动会受到一定的限制，入秋后适宜的温度使得蚊虫叮咬活动又活跃起来。另一方面，秋后也是蚊子一年中最后的繁衍高峰，它们需要更多的血液来满足产卵、繁殖后代的营养需要。因此，立秋后的蚊虫叮人更狠、吸血次数也更多。所以民间也就有了“八月八，蚊子嘴开花”“秋后蚊子猛于虎”等形容这种秋后蚊虫叮

咬增加现象的说法。

预防蚊虫叮咬，首先应积极做好蚊虫孳生地的清除工作，搞好室内外卫生，清除各种废旧杂物，减少蚊虫栖息场所。家庭种养水生植物的水体要坚持每周换水一次。房前屋后不常用的盆盆罐罐应清除或倒置存放，防止积水。

此外，做好家庭的防蚊灭蚊工作。完善防蚊设施，检查修缮自家的纱窗、纱门。尽量使用物理防治方法，如使用蚊帐、灭蚊灯、电蚊蝇拍等物理方式予以杀灭。正确使用液体蚊香、气雾罐等杀灭成蚊。

外出时要做好防蚊准备，户外活动尽量着浅色衣物、长衣长裤，可以抹一些驱蚊剂或使用含有效驱蚊成分的（如避蚊胺和驱蚊酯）驱蚊花露水。

丰台区市场监管局

·广告·

护航“开学第一餐”

正值秋季开学季，丰台区市场监管局执法人员走进校园食堂，开展校园食品安全大检查，消除食品安全风险隐患，全力护航师生“开学第一餐”。

近日，丰台区市场监管局执法人员先后来到丰台区第一幼儿园、北京市赵登禹学校、长辛店一中等学校，对校园食堂“饭桌安全”开展食品安全检查和培训。

执法人员来到学校食堂厨房，重点检查了食品加工场所是否卫生、食品及原料贮存条件是否达标、食品原料进货台账是否完整等问题，尤其对现存大宗食材是否超出保质期、易受潮霉变食材是否变质进行检查。

执法人员全面核对食堂工作人员健康证有效期，并对食堂相关工作人员进行食品安全

知识培训，提升食堂相关人员的食品安全意识与责任意识，强调相关从业人员务必高度重视餐饮具洗涤、消毒、存放环节，提醒防鼠防蝇等措施务必持续落实。

执法人员向校方进一步强调校园食品安全的重要性，确保学校落实主体责任，要求校方加强对校园食品安全的监管，建立健全食品安全应急管理机制，预防食源性疾病在校园出现，坚持落实“日管控、周排查、月调度”工作制度，助推学校食品安全管理“节节高升”。

下一步，丰台区市场监管局将持续加强对学校食品安全的监管，加大对学校食品安全风险的排查力度，全力保障广大师生的食品安全，努力营造健康的校园环境。（樊宁）