

早上醒来,枕巾上总是粘着散乱的一些许头发;梳头时,随手一抓总能捋下一小撮。为什么会掉头发呢?是生了什么病吗?这样掉下去不会成秃子吧?相信你一定对着掉发发过呆,几个小担忧从心里飘过。其实,头发一直处于新陈代谢中,每天掉100至150根头发属于正常。不过,我们还是应该了解脱发的原因,遗传、精神紧张、饮食油腻辛辣以及熬夜等生活习惯都会导致脱发,头发的健康程度反映了我们的生活是否科学健康。

本报记者 陈晓丽



基因决定掉头发

别担心,每天掉一百余根头发正常

◎每天会掉100-150根头发

如今,越来越多的人饱受脱发烦恼。掉头发是正常的代谢,还是身体即将生病的信号?哪些原因会导致脱发?本期,记者采访了山东省千佛山医院皮肤科医师张斌、济南市中心医院整形外科主任邱晓东、济南市皮肤病医院副主任医师史克安。

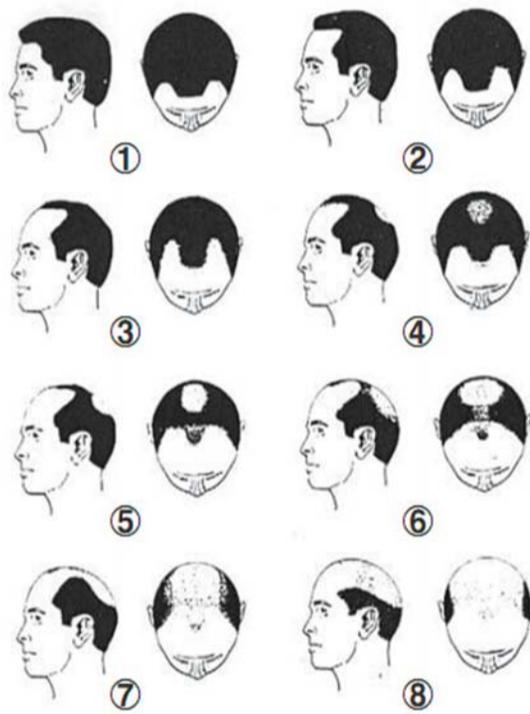
一根头发的生长周期可分为三个阶段,分别是生长期、退行期和休止期。一般来说,生长期可持续2-5周,头发的生长速度约为每个月生长1cm,我们90%的头发都处于生长期。退行期约为三周,休止期则为三个月。一般脱发都发生在后两个阶段,主要发生在休止期。

随着我们机体的新陈代谢,每天都会有100-150根头发自然脱落,也会有新头发生长出来。但是,如果每次脱发明显超过这个数量,或者一两个月内持续脱发,就需要到医院就诊。如果仅在几

天之内发现掉头发,则没必要恐慌。

专家指出,脱发是一种常见的皮肤病,存在多种影响因素,例如遗传家族史、精神压力过大、喜欢油腻的食物、熬夜、营养不足、频繁烫染发等都可能加重脱发,或使脱发更早出现。有的人生活习惯非常好,可是在40岁左右就开始脱发了,甚至有的人18岁左右就出现明显脱发,这表明遗传因素占了大部分。

脱发的原因有多种类型,一般可分为瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发。非瘢痕性脱发是指毛囊没有被破坏,也不会形成瘢痕的脱发类型,例如雄激素源性脱发(俗称脂溢性脱发,也称谢顶)、斑秃、产后脱发,与化疗药物相关脱发等。而瘢痕性脱发,基本为永久性脱发,毛囊已经被破坏,头发几乎不会再生,例如红斑狼疮、烧伤、扁平苔藓等引起的脱发。



男士脱发的八个步骤。

◎致秃诱因解除,斑秃可自愈

在日常生活中,雄激素源性脱发和斑秃是最为常见的类型。

很多人认为,脱发的基因传男不传女,女性不会严重脱发,其实这是一种误解。例如,雄激素源性脱发,根据脱发患者的性别,分为男秃和女秃。男性一般从发际线后退开始,额头两侧逐渐脱发,也有一部分男性从头顶开始脱发,最后发展成为额头前侧和头顶都变秃。女秃的症状表现则相对较轻,一般都是头发整体逐渐变得稀疏。

无论男秃还是女秃,后脑勺的头发一般不会受太大的影响。这是为什么呢?专家表示,这是因为雄激素源性脱发主要是体内雄激素的影响所致,在我们头顶和前额部位,体内激素受体较多,因而容易受到雄激素的影响导致脱发。而后脑勺位置的头发,由于激素受体较少,对体内激素水平不敏感,所以不会受到太大的影响。

虽然也受饮食、生活习惯等因素的影响,但男秃和女秃

主要还是由遗传基因决定的,即使用药物治疗也不能从根本上改变脱发的结果,只能在一定程度上延缓脱发的速度。如果脱发严重,可以选择毛发移植,例如用比较密集的枕部头发移植到头顶或前额,这种治疗方案对男秃的改善效果较好。

斑秃,主要是指头发成小片区域的脱落,并不限于头顶或者前额。导致斑秃的影响因素有很多,可能与过敏体质、紧张焦虑等精神因素、熬夜晚睡等相关。从目前的医学研究成果来看,斑秃主要是一种与自身免疫相关的脱发,不同的影响因素作为诱因,影响了我们机体的免疫功能,从而影响了头发的生长周期,使本来处于生长期的头发进入退行期和休止期,最后产生脱发。

专家指出,如果出现这些症状,不必过度紧张,应积极寻找诱因,只要保持良好的生活规律和乐观的态度,大部分患者能在祛除诱因后半年至一年自愈。

◎洗发时,勿用指甲挠头皮

在日常生活中,如果饮食上偏好油腻、刺激性食物,吸烟喝酒较多,容易加重头皮油脂分泌,可能导致脱发更加严重。因此,护理头发最重要的还是要养成良好的生活习惯,饮食清淡为主,多摄入新鲜的蔬菜和水果。

专家建议,要注意头发的清洁护理。根据个人体质和发质不同,选择适合自己的洗发水和护发用品。

头发多久洗一次为好?专家表示,洗头频率并没有特别的要求,也没必要每天洗一次甚至多次。主要还是因人而异,如果头发偏油性,可以洗得勤一些,头发不怎么出油的话可以2-3天洗一次。洗发过程中,不要用指甲挠头皮,用十指指腹反复按摩即可。

同时,洗发过后,要用毛巾轻柔地吸干头发上的多余水分,尽量避免用毛巾反复揉搓,以免拉断头发,并自然晾干为宜。如果需要使用吹风机,应选择柔和档,

并距离头皮10厘米左右,将头发吹至八分干,然后再自然晾干。

尽量避免反复烫染头发,一方面,烫染发使用的药水容易导致头皮过敏,引起过敏性皮炎、毛囊炎等过敏性病症;另一方面,在烫染过程中,不可避免地会有一些药水接触到头皮,进入头皮细胞中,对身体健康造成影响。

如果不是由于特殊需要,只是为了追求美观,建议尽量少戴假发。专家表示,由于戴上假发后头发不能透气,出汗后容易引起头皮的炎症。

如果出现脱发的症状,应及时到正规医院就医。一些不规范的场所往往号称可以治疗脱发,可能会开一些激素类药物,甚至成分不明的药物,不仅容易对身体产生较大的副作用,也会耽误正常的治疗时间。

此外,这些场所的消毒等卫生条件也不能达到医用水平。



养生堂 堂主:孙立照

《易经》里的“菜单”(上)

人从一出生五脏六腑就在不停地消耗,就需要不停地补充营养,保持生命的平衡。而人的一生也在不停地产生垃圾,所以就要清除垃圾,排除毒素以保持体内的清洁。《易经》正是抓住了一套损益平衡的食养生之道。国以民为本,民以食为天。这个饮食的“食”,如果将其拆开来看,那就是一个“人”字和善良的“良”字。为什么要有一个“人”字,下边有一个善良的“良”?它是在说,这个人他要是五谷丰收,要是大家都过好日子了,那么人人就会做善良的事,那么就国泰民安了。另外,我们知道古人称国家为社稷,这个“稷”就是五谷。中国古代以来一直强调粮食,强调饮食。

《易经》中提出了象形、象义食品之说。何谓“象形食品”?象形食品即是指食品的形状像什么,那么它就滋养什么。譬如核桃的形状像人的大脑,那么多吃核桃就可以起到补脑的作用,黑木耳看起来与人的耳朵相似,那么它就可以滋补耳朵,而腰果的形状与人的肾相似,所以腰果历来是补肾的佳品。核桃、黑木耳、腰果就是象形食品。

用象形食品滋补人体的各个脏器官,即以脏补脏也历来是传统的饮食养生的方法。人的身体到了一定的年龄段以后,必定会出现老化的现象,这个时候,我们就需要随时修补人体的五脏。在人体所有的器官中,修补五脏是最为直接的,因为食物进入脏器后,不需要转化,直接就可以滋补。因此,以脏补脏是修补人体组织最好也是最简洁的一个方法。

那么何谓“象义食品”呢?比如生长在北方的、背阴的、水里的食物,这类食物属阴;生长在南方的、向阳的、陆地的食物就具有养阳的作用。这类食物就叫做象义食品。那么,除此之外,还有哪些食物属于象义食品呢?比如说背阴处的蘑菇、木耳,水中的藕、鸭子,冬天成熟的水稻、白菜萝卜,冬季水中的鱼等,它们皆养阴;而养阳的食品通常是越高的,越向阳的食物,如鸡,夏天成熟的向日葵,夏天成熟的香蕉、石榴、小麦等,这些食品皆是养阳的佳品。这些滋阴养阳的食物就是象义食品。

所以,象义食品就是指食物性寒凉,那么就养阴,食物性温热,那么就养阳,这就是象义食品,出现阴虚或阳虚的人,就可以以此为据,用饮食给自己进行调补。