

头发一掉一大把？ 预防脱发可以这样做！

本报记者 单 瑞

据国家卫健委发布的脱发人群调查数据显示，我国目前约有2.5亿人正在饱受脱发困扰。也就是说，每6人中就有1个有脱发症状。其中80后脱发人群约占比38.5%，而90后脱发人群已经占到了36.1%，如此庞大的数据提醒我们：防治脱发刻不容缓。

究竟有哪些原因会造成脱发？我们又该如何有效控制脱发呢？5月17日，记者采访了银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋，请他为大家科普预防脱发的相关知识。

《中国人头皮亚健康白皮书》数据显示，99%的人受各种头皮问题困扰，约35%存在头皮出油等问题，头屑头痒占比高达34%，同时还有约五分之一的人头发干枯、受损、易折断等问题，所以科学清洁是头皮健康的重要保障。

做好科学清洁很重要

“洗头并不会导致脱发，相反洗头能够保证头皮的清洁，有助于头发生长，但需要注意不能过度清洁，破坏毛囊生长环境。”雪彦锋说，洗头发的频率因人而异，对于干性皮肤的人，可以隔2-3天洗一次，并选用温和保湿的洗发水。而油性皮肤的人，皮脂分泌旺盛，1-2天洗一次。

健康头皮的PH值一般在5.5左右，在选择洗发水时，雪彦锋建议最好选择接近头皮PH值的弱酸性洗发水，护发素则尽量涂抹在距离发根3厘米的位置，不宜直接从发根涂起。

洗完头发之后，大多数人会选择使用吹风机让头发迅速干爽起来，经常使用吹风机吹发会不会损伤头发，导致脱发呢？

“只要掌握了吹风机的正确使用方法，就不会损害发质。”雪彦锋介绍，使用吹风机时，档位不要调太高、温度低一点，距离头发要远一些，否则风力太大，水分丢失太快，或者温度过高，加上距离又很近的话，头发会变得又干又燥，发质就会受到影响。

如何有效预防脱发？

“熬夜对身体的破坏性是全面且巨大的，除了容易导致人早衰，毛囊细胞的正常新陈代谢会被打乱，迫使大量头发从生长期直接进入休止期和退行期，造成不正常的脱发。”雪彦锋说，熬夜会让人变得非常疲劳，体内会自动分泌出雄性激素，以维持身体的正常运行，雄性激素增多意味着皮脂腺分泌增多，容易堵塞毛囊，导致脂溢性脱发加重。

“所以想要防脱发就要先睡好觉，睡眠好了，压力小了，脱发症状自然会明显缓解。”雪彦锋说。

饮食均衡营养对预防脱发也至关重要。尤其对有脂溢性脱发家族病史的男性来说，一定要避免糖脂化饮食，烧烤、油炸食品、冰淇淋等加速皮脂分泌的食品，会导致脂溢性脱发提前出现或情况加重。另外，爱抽烟喝酒的人群也要注意自己的掉发情况。头发的营养都是从血液中含得到的，无论是酒精还是尼古丁，都会使得头皮毛细血管收缩，影响头发正常生长，造成脱发。

“我们在减少头发脱落外，也要注重头发的生长，这样才能避免因为脱发严重而导致秃头。可多食用菠菜、胡萝卜、海带、黑芝麻、核桃等防脱发的食物。”雪彦锋说，平时除按摩头皮外还可以按摩防老穴、百会穴、健脑穴、上星穴等穴位来促进我们头皮血液循环，输送更多营养物质供头发生长。

哪些原因会造成脱发？

脱发一般分为病理性脱发和生理性脱发。生理性脱发每个人都会有，每天平均会有50-100根数量不定的脱发，这种是头发新陈代谢正常的反应。病理性脱发是指头发异常或者过度脱落，即每天脱发量超过100根或者只脱不长。

那么脱发究竟是怎样造成的呢？“脱发和遗传、体质、激素水平、健康、药物等有关。”雪彦锋告诉记者，有部分人脱发，是由于自身疾病引起的，例如免疫性疾病（如红斑狼疮）患者，会出现秃顶症状；甲状腺功能异常的人，会出现谢顶和头发稀疏现象；部分肿瘤患者也会有脱发乃至秃顶的发生；此外，一些女性在产后也会出现脱发。

洗发水选用不当也是脱发的主要原因，因为选用劣质或不适合自己的洗发水、频繁染发烫发导致化学性脱发。物理性脱发则包括长期接触放射源，长时间玩电脑手机，吹风机使用不当、习惯性拔毛癖等原因。

“精神因素和营养状态等内外因素也可能是脱发的‘催化剂’。现代社会竞争激烈，生活节奏变快，人们的精神压力普遍偏大，不良的生活习惯也越来越多，从而造成脱发。”雪彦锋说。

如何自我判断是否存在脱发风险？雪彦锋介绍，可进行拉发实验，即3天内不洗发，以拇指和食指拉起一束毛发，大约50-60根，然后用轻力顺毛干向发梢方向滑动，如果手指缝里夹掉的头发大于6根以上则可能是出现脱发，若小于6根则属于正常生理性脱发。此外，还可从前发缝开始，将头发向两侧分开直至枕部，如果头顶部发缝宽于后枕部发缝则有雄激素性脱发。

穿对鞋 让脚不再“委屈”



俗话说，鞋子合不合脚，只有自己才清楚。有些爱美人士为了追求鞋子的美观度，忽视了对鞋子的舒适度，穿的时间长了，不知不觉会对足部造成严重伤害。如何挑选一双适合自己的鞋？厦大附属中山医院创伤骨科足踝专科副主任医师谢飞彬给出一份“避雷指南”。

高跟鞋 高跟鞋对扁平足和高弓足来说不友好。扁平足的人足弓低平，走路时脚底贴在鞋底上，缓冲功能差，冲击力随足部传至膝关节甚至脊柱，穿高跟鞋时身体的重量全部汇聚在前脚掌，会加重上述情况，引起脊柱、膝关节等处疼痛。高弓足恰恰相反，内侧足弓高离开地面，走路时只靠外侧承受冲击。穿高跟鞋时使脚掌和脚跟承受更大压力，同时对踝关节等处韧带要求高，容易引起扭伤、劳损等问题。

松糕鞋 松糕鞋鞋底高度通常为5厘米-10厘米，深受身材略为矮小的女性青睐。但由于鞋底厚重，会使跖趾关节在行走时不能正常屈伸，站立或行走后容易产生足部疲劳、疼痛等不适。此外，还会导致重心偏移，在行走时容易身体前倾失去重心，稍有不慎会扭伤摔倒。

雪地靴 雪地靴虽然宽松，但其结构并不符合人体力学要求。鞋底对足部支撑力不足，走起路来全靠足弓发力，对足弓造成伤害。特别是对正在成长的青少年来说，穿久了很容易变成“内八字”。同时对足部、脚踝甚至臀部都会造成伤害，诱发肌腱炎和筋膜炎，严重者可能会导致脚部畸形。

人字拖 人字拖的鞋底平坦，不能给予双脚拱形支撑，且鞋底薄，对地面的减震能力较差。尤其对扁平足来说，长时间穿着，双脚可能会被“拖”出问题。穿人字拖走路，脚趾会长时间无意识地绷紧着，呈蜷曲状来抓起鞋底，这种状态持续时间一长，可能会引发脚趾肌腱劳损，甚至神经发炎。

（据《厦门日报》）

经常揉脚趾增强记忆力

中医认为，肾主藏精，通于脑，所以记忆、计算功能与肾关系密切，而小趾是足少阴肾经起始部位，故揉搓小趾有助于增强记忆和计算能力。揉脚趾的方法很简单，可用手抓住双脚大脚趾做圆周揉搓运动，每天揉几次不定，但每次应坚持2-3分钟。也可用手做圆周运动揉搓小趾及其外侧，在睡前或休息时揉5分钟即可。

（据《快乐老人报》）



身体出现4个信号 警惕急性心肌梗死

急性心梗4个前兆

长时间心脏不适

一般心绞痛的时间不会超过20分钟，一旦心脏闷痛不适超过20分钟，就有可能是心肌梗死，要马上拨打120。如果出现了从未出现过的胸闷、乏力、心慌、气短的症状并逐渐加重，也需要立即就医。

突然间大量出汗

心输出量的大量减少和交感神经的过度活跃都会导致大量出汗，如果突然间出大量冷汗又找不到原因，就要怀疑是不是心脏出问题了。

原因不明的疼痛

胸前区、心前区、牙、胃、下颌、左肩和后背，甚至左大腿等部位出现不明原因的疼痛，有可能是心梗的前兆。这些疼痛通常是疼一下，休息一下又不疼了，是那种伴有闷胀感的压榨痛，伴有濒死的窒息般的恐惧感。

半夜胸闷被憋醒

睡着了胸闷被憋醒，这是最危险的信号，如果发生了这种情况，第二天就最好去看医生，千万不能拖。很多心梗都是在半夜一两点或者凌晨发生的，不是每次都能醒过来。

► 提醒 ◀

心肌梗死发作该怎么办？

- 立即平躺
- 立刻叫救护车且只能坐救护车
- 硝酸甘油别吃太多
- 学会心肺复苏术

急性心梗常见症状不容忽视：如胸痛、胸闷，或伴有背痛，双上肢不适、多汗等；非典型症状如牙痛、肩痛等也需警惕。常熬夜、抽烟、饮酒人群，出现出汗、恶心等症状应立即就医。

（据《北京晚报》）

宁夏首个无痛分娩门诊开诊 为孕产妇提供系统评估

本报讯（记者 单 瑞）5月17日，记者从自治区人民医院获悉，该院西夏分院麻醉科日前在宁夏首开无痛分娩门诊，为广大孕产妇提供个体化系统性评估及一站式就医服务。

分娩镇痛前对孕产妇进行系统评估是保证镇痛安全及顺利实施的基础。自治区人民医院麻醉科副主任宋阳介绍，该无痛分娩门诊设置在西夏分院产科门诊内，由麻醉科医生于每周一早晨坐诊。通过将门诊“开进”产房的模式，联合麻醉科、产科等学科力量，对孕产妇进行系统评估，制定个体化镇痛方案和精准化麻醉管理，充分保证孕产妇轻松分娩，同时也为孕产妇围产期提供镇痛咨询服务与评估，解答患者疑虑。该无痛分娩门诊还依托“孕妈妈讲堂”，麻醉医师将每周为孕产妇提供面对面授课，为其搭建学习平台，便于孕产妇随时与无痛分娩团队进行沟通交流。

“目前宁夏孕产妇选择无痛分娩的比率仍较低。”宋阳表示，与剖宫产相比，无痛分娩的术后并发症更少，对产妇和婴儿的安全健康更为有利，希望借助无痛分娩门诊向更多孕产妇普及相关知识，为其安全分娩保驾护航。

—— 吃出健康 ——

芦笋 紫菜 豌豆苗 其实是高嘌呤食物

很多痛风患者有一个饮食误区，认为蔬菜都是低嘌呤的，可以放心吃。事实并非如此，尿酸高的人吃蔬菜时要注意以下两点。

第一，避免芦笋、紫菜、豌豆苗等高嘌呤食物的摄入。蔬菜的嘌呤含量与动物肝脏、海鲜、肉汤等动物性食物相比，总体来说要低一些，但有些蔬菜属于高嘌呤食物（嘌呤含量大于150毫克/100克），比如芦笋、紫菜、豌豆苗等，痛风患者最好不要吃。

第二，吃蘑菇时要限量，且最好先焯水。蘑菇属于中等嘌呤含量的食物（嘌呤含量为50-150毫克/100克），痛风患者急性发作期最好不要吃，缓解期可以少量食用，每次吃的量别超过100克，烹调前焯水有助降低嘌呤含量。（据《厦门晚报》）

桂枝汤治自汗多汗效果佳

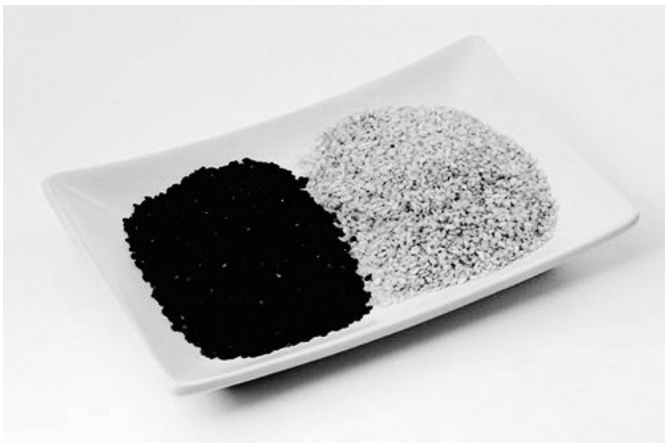


桂枝汤为汉代医学家张仲景《伤寒论》中的方剂，其作用广泛，加减衍化的方剂很多，故有“群方之冠”的称谓。原书药量为：桂枝、芍药、生姜各3两，炙甘草2两，大枣12枚。因古今度量衡不同，汉代1两，折合今3克。所以，此方现代用法为：桂枝、芍药、生姜各9克，炙甘草6克，大枣12个，水煎温服，每日1剂。此方是治自汗和多汗的有效方剂，能使营卫调和、阴阳调节。故因营卫失调之汗出异常，如头汗、腰汗、半身常汗、自汗、盗汗、黄汗、多汗等，可用桂枝汤治疗，一般服药3至5天可痊愈。

药理研究证实，此方有显著镇静、镇痛作用，良好的胃肠系统功能调节作用，还具有抗炎、抗过敏、增强机体免疫力的作用，可使皮肤血管扩张，血流量增加，有显著的强心及β-受体兴奋效果。需要注意的是，感冒无汗者不宜使用。虽有汗出，若伴发热、口渴、咽痛或平素嗜酒见胸闷、舌苔黄腻者忌用。汗出恶风若与倦怠乏力、气短懒言并见，亦不宜使用。还应注意，服药期间忌食生冷、黏腻、酒肉、臭恶等物。

（据《北京青年报》）

黑芝麻的营养要高过白芝麻



芝麻一直是国人眼中的养生佳品，有黑白之分，但两者在很多方面都有差别。

从营养上说，两者都富含蛋白质、不饱和脂肪、膳食纤维、多种维生素和矿物质，但黑芝麻的营养要高于白芝麻，比如其不溶性膳食纤维、钙、维生素E的含量分别是白芝麻的1.43倍、1.26倍和1.33倍。此外，黑芝麻还富含天然色素花青素，这种活性物质具有很强的抗氧化作用，有助消灭人体内的自由基，保护心血管。但这种色素易溶于水，因此，黑芝麻烹调时掉色是正常现象。

从中医角度说，黑芝麻的养生功效也更胜一筹，其性平，味甘，入肝、肾经，有滋养肝肾、润肠通便的功效。对于精血不足引起头发花白、记忆力减退的人而言，黑芝麻可与核桃等补益肝肾食物配合食用，有助改善上述症状。（据《厦门晚报》）