# 防脱发“养”为先
# 专家为女性脱发支招

本报记者 李 莹

洗头掉一堆，睡觉掉一堆，梳头掉一堆，用脑掉一堆……“年纪轻轻就秃了”成为当代脱发大军的呐喊。据国家卫健委数据统计，我国脱发人群已突破2.52亿，其中女性达0.87亿。为了保持形象，有的女生选择戴上假发，有的女生大量购置各类生发产品。那么，如何判断自己是否脱发？洗发产品能达到生发功效吗？我们应该如何养护头发？为此记者采访了银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋。

## 女性脱发需警惕多囊卵巢综合征

今年刚生完宝宝的吴女士原本沉浸在喜悦中，但产后脱发一直困扰着她。每次梳头，洗漱台和地上都会落一层薄发，而且脱发严重的地方还露出了头皮，这让吴女士十分担心。“产后脱发是什么原因呢？这是正常现象吗？”在银川市中医医院皮肤科，吴女士向医生咨询脱发问题。对此，雪彦锋表示，部分女性会在产后2个月至3个月出现脱发现象，头发从前额的三分之一处开始脱落，使发际线后移，随后两鬓和头顶的头发也逐渐脱落，而通常脱发的严重程度与生产次数成正比。

“一般情况下，女性产后脱发与体内雌激素水平变化有关。”雪彦锋说，在怀孕期间，由于孕妇体内雌激素增多，部分头发的生长期延长，头发便“超期服役”。生完宝宝后，体内的雌激素水平逐渐下降，之前生长期被延长的毛发进入休止期，纷纷“退役”，从而部分产妇出现产后脱发的情况。另外产后抑郁、情绪低落、精神受到不良刺激、生活作息不规律、睡眠不佳等也会对头发生长代谢产生影响，诱发或加重产后脱发。针对吴女士的情况，雪彦锋给出建议：“产后脱发通常不需要特殊治疗，保持良好的精神状态和轻松愉悦的心情，养成健康的作息和饮食习惯，通常脱发的情况会慢慢好转。”

根据《中国人雄激素性脱发诊疗指南》，我国近90%脱发类型都属于雄激素性脱发，这类脱发在男性中的患病率约为21.3%，女性约6.0%，是目前最常见的一种脱发（简称雄脱），主要与雄激素和遗传因素有关，常发生于青春期或青春期后，也被称为“脂溢性脱发”“早秃”“雄激素性脱发”，而女性也可以发生雄脱。

“相对男性而言，女性因减肥导致营养不良、妊娠引起休止期脱发的概率更高。”雪彦锋提醒，女性脱发的同时伴有不同程度的头发出油，头皮处红斑、脱屑、毛囊炎等，面部出现痤疮、脂溢性皮炎，伴随月经紊乱、多毛和肥胖，需要警惕多囊卵巢综合征。

## 如何科学判断脱发

如今网上频现一些脱发的小段子，“我感觉自己上辈子就是蒲公英”“大家都脱单了，而我就厉害了，我脱发”“我的头发每时每刻都在做自由落体运动”……有趣之余，也能感受到不少网友的焦虑。

雪彦锋表示，头发有一定的生长规律和生长周期，具体可以分为生长期、退行期、休止期这三个阶段，而且各个部位的毛发也不是同时生长或者脱落的，通常状态下多数人一般平均每天掉发在30根至80根之内都是正常的，不必太在意。他向大家介绍了一个判断脱发的方法：用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发（约40至60根），顺着头发轻拉，如果只有1根至2根头发脱落，就属于正常脱发；如果能捋掉3根及以上，要小心脱发问题；如果一次捋掉超过5根，说明有严重的脱发问题，需要到医院及时就诊。

“毛囊是头发生长的结构，保护毛囊很重要。一般一个毛囊里面可以长2根至3根头发，一旦损坏的话，就长不出头发了。”雪彦锋说，想要一头浓密的秀发，做好养护是关键。有些女性认为，减少洗头发的次数可以减少掉发，但事实上，如果出油比较多的人，可以每天都洗头发，出油少的可以2天至3天洗一次头发，要通过清洁头皮，让头发始终处于比较干爽的状态，才能避免因油脂分泌过多损坏毛囊功能。“洗头后，自然晾干头发比用电吹风吹干好，头发自然风干时，头发的毛小皮和毛皮质是同步收缩，否则会导致脆性增加，头发易断。”雪彦锋建议大家，如果使用吹风机，应距离头发在20厘米左右，温度控制在30摄氏度至40摄氏度，防止高温烫伤头皮，吹发时先吹干发根，再吹发尾，再顺着头发生长的方向吹，等到头发吹至发丝全部分开，有一丝湿润的时候即可。

熬夜、精神压力大和脱发有关系吗？“巨大的精神压力将抑制毛囊生长、促使毛囊进入退行期，使脱发量明显增多。所以熬夜和精神压力与脱发关系密切，90%以上的长期熬夜者所感受到、表达出的情绪压力都比非熬夜者要重很多。”雪彦锋提醒，现代年轻人减少熬夜，减轻压力是防脱发的关键。

# 自治区人民医院多学科接力 成功救治一急性心梗合并心脏骤停患者

**本报讯**（记者 李 莹）5月16日，记者从自治区人民医院获悉，68岁孙女士因频繁出现头晕，晕厥、腹痛、胸痛、胸闷等症状被家属紧急送往该院急诊科。医生接诊后，为患者进行吸氧、心电监护等治疗措施，心内科会诊后，迅速完成心电图及心肌标志物检查。经查，孙女士被初步诊断为“冠心病急性下壁ST段抬高性心肌梗死，三度房室传导阻滞，心源性休克”。

病情紧急，该院医生立即给予药物抢救，与患者及家属详细沟通病情，并联系综合手术室开通绿色通道。术中，孙女士再次突发呼吸心跳骤停，血压也无法监测，心电监护显示患者室颤，心内科医生立即给予心脏胸外按压，助手给予电除颤，ICU等科室联合会诊给予气管插管和呼吸机辅助通气，给予多巴胺、肾上腺素等药物治疗。最终，经过25分钟持续抢救，孙女士生命体征恢复，现场人员才深吸一口气。紧接着，冠状动脉造影术继续进行，造影结果显示右冠状动脉近段100%闭塞，在完成球囊扩张术后，患者情况好转，术后转入ICU继续治疗。经过5天的重症监护治疗，孙女士病情好转，脱机拔管转入CCU后病情趋于平稳。

养生有术

# 年轻男性和中年女性 血脂指标增速最快

近日，我国学者发表在国际权威期刊《美国医学会杂志·网络开放》上的新研究提示，血脂管理应关注不同性别、不同年龄间的差异变化，年轻男性（40岁前）和40-49岁女性血脂增长速度最快，这两个人群在关键窗口期就实施血脂干预，健康获益更大。

该研究由我国国家心血管病中心、中国医学科学院阜外医院鲁向锋教授、顾东风院士团队完成，涉及3.7万余名成年人，平均年龄51岁，随访13.8年。根据年龄，参试者被分为4组：小于40岁、40岁至49岁、50岁至59岁、大于等于60岁。研究显示，男性的总胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏”胆固醇）在40岁前增长最快，随着年龄增长，上述血脂指标增速降低；女性年均血脂在40岁至49岁这一年龄段升高幅度达到峰值。

## 支招 在增长较快窗口期 从四方面进行干预

航空总医院心血管内科二病区主任医师刘芳建议，无论男性还是女性，在血脂增长较快的关键窗口期都可以从以下几方面进行干预：

一是管住嘴，少吃各种红肉、肥肉、动物油，以及大部分饼干、糕点、薯条、土豆片等油炸或深加工零食。碳水化合物摄入过多时，多余的能量会在体内转化成脂肪，导致血脂代谢异常。二是迈开腿，建议每周至少进行5天中等强度身体活动，比如快走、跳舞、骑车、跑步等，累计150分钟以上。三是戒烟限酒，不吸烟的人要远离烟草，吸烟成瘾和戒烟困难的人，应寻求专业人士的帮助。尽量不喝酒，如果要喝，一天最大酒精摄入量不宜超过15克。四是调节心情，在工作生活方面，设定切合实际的目标，适当宣泄压力，合理安排工作和生活，多给自己留一些休息和娱乐时间。 （据《生命时报》）

# 午睡宜小憩

立夏之后，天气炎热，不少人都会在午后打瞌睡。近日，网络达人高巍医生在自媒体发布视频称，午睡是很多人恢复体力、提高工作效率的重要途径，如果睡得时间过长，反而会伤害身体。

此前，欧洲心脏病学会年度大会发表研究表明，午睡时间较长的人，患房颤的风险增加90%。美国哈佛大学的科学家也发现，午睡过多、过长，会增加患阿尔茨海默病的风险，具体来说，与每天午睡小于1小时的人相比，那些每天午睡超过1小时的人患老年痴呆症的风险要高出40%。

宣武中医医院门诊办公室主任关慧泉介绍，午饭过后，人体胃肠消化功能加强，血流加速，致使大脑血液相对减少，再加之上午的工作学习，脑细胞也呈疲劳状态，身体各项功能减弱，反应变得迟缓，需要调整过程，睡眠就是调整的有效方法。

关慧泉指出，午睡时间以不超过1小时为宜。古人讲“小憩”“片憩”，就是指短暂的休息，若时间过长，人们进入深度睡眠状态，中枢神经系统抑制过程加深，大脑血流量明显减少，体内代谢变慢，醒来后大脑的抑制状态难以马上消除，有时会越睡越想睡，影响夜晚睡眠质量。

“如果条件有限不能午睡，午间假睡（指闭目养神进行适当休息）也是很好的休息方式。”关慧泉说。《老老恒言·昼卧》中有言，“坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，然由坐不能寐者，但使缄其口，闭其目，收摄其心神，休息片时，足当昼眠。”由此可见，中老年人适当午睡或假睡对身体健康有益。

关慧泉建议，人们根据自身情况，定制适合自己的午睡时，应注意以下事项：

①午饭不宜过饱，可稍适活动然后再睡，不宜在电扇下方或阴凉处午睡。

②睡姿以右侧卧位两腿稍弯曲为宜，肥胖之人不宜仰卧，易打鼾，导致呼吸暂停。

③对于冠心病患者，应提倡右侧卧位，左侧卧位对心脏不利，更忌仰卧位。

④午睡醒后应坐起稍安，搓揉面部，适量饮水后，开始学习或工作。

⑤体虚头晕（低血压）之人、肥满之人、四肢血痹之人群等不宜午睡。

（据《新京报》）

# 吃蔬菜好处多 挑选搭配有讲究

吃蔬菜有利于健康，可你知道吃蔬菜到底有啥好处，特殊人群在饮食中如何搭配吗？面对市场上琳琅满目的蔬菜，又该怎样挑选？

### 多吃蔬菜可降低心血管疾病等风险

蔬菜是膳食纤维、维生素C、叶酸、钙、钾、镁，以及很多植物化学成分的良好来源。研究发现，多吃蔬菜可以降低心血管疾病、食管癌、结肠癌等发病风险，多吃十字花科的蔬菜还可以降低胃癌和结肠癌的发病风险，多吃绿叶菜可以降低2型糖尿病的发病风险。

中国居民膳食指南建议，每天摄入300克至500克蔬菜，相当于做熟的蔬菜3至5拳头。如果蔬菜吃不够，上述营养素就容易缺乏，缺乏膳食纤维就容易便秘，缺钙就会影响骨骼发育。

### 挑选蔬菜要坚持“三原则”

市面上蔬菜种类多，不同蔬菜的营养价值相差也很大，我们在购买时往往也难以下手。其实，掌握以下3点就能更高效地获取蔬菜营养。

一是重“鲜”。这是因为新鲜蔬菜营养保留更多，所以建议蔬菜勤买勤吃，最好当天买当天吃。放置时间越长，水分不断丢失口感变差，绿叶菜还容易产生有害健康的亚硝酸盐。购买时是否新鲜，首先看水分足不足，如叶子菜水分足，叶子就坚挺不蔫，瓜茄水分足皮就饱满不皱巴；其次看颜色，只要是绿叶菜，颜色翠绿不发黄就新鲜。

如果平时工作忙，也可以周末集中采购，但要合理储存。比如，叶子菜容易损失水分，用厨房纸包裹放冰箱冷藏，建议先吃绿叶菜，两三天吃完；像土豆容易皮绿发芽，就需要避光保存在阴凉处。

二是选“色”。蔬菜分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘色、紫色的蔬菜，跟浅色蔬菜比，它们富含更多营养，比如抗氧化的β-胡萝卜素、番茄红素、花青素等，因而每天菜篮子里最好一半以上都是深色蔬菜。

例如，深色西兰花抗氧化的维生素C含量是浅色白菜花的近2倍，有益眼睛的叶黄素和玉米黄质含量是白菜花的745倍，促进钙吸收的维生素K含量是白菜花的6.6倍，具有潜在抗癌特性的异硫氰酸酯含量是白菜花的4.6倍。

又例如，深色紫甘蓝富含浅色圆白菜没有的花青素，且还是蔬菜中的花青素冠军。此外，紫甘蓝的维生素C、钙、钾、含量也都高于圆白菜。

三是多“样”。这是因为不同蔬菜之间，营养也有差异，比如绿叶菜β-胡萝卜素和钙含量较丰富；十字花科蔬菜中的西兰花、芥蓝，其抗氧化和具有潜在抗癌特性的异硫氰酸盐含量就较丰富；再比如海带、紫菜富含碘，土豆、芋头等根茎类蔬菜富含淀粉。

具体来说，可记住以下挑选小窍门：西红柿选红彤彤熟透的，酸甜可口更好吃，番茄红素含量也更丰富；西兰花买花苞碧绿、挨得很紧实的、手感重的会更新鲜，如果花苞有一点儿发黄，花苞大相互之间已松散，就说明不鲜了；西芹的筋儿间隔小，数量多，叶片浅绿更嫩，如果筋儿粗，间隔大就说明西芹老了。

### 特殊人群摄入蔬菜搭配要科学

土豆、栗面南瓜、菱角、参薯的能量较高，减肥的朋友最好别把这些当主食吃。其中土豆和南瓜的血糖生成指数（GI）也较高，控血糖的朋友应慎吃。

空心菜、奶白菜、小白菜钠含量较高，如果有高血压，炒这些菜时要特别注意少放些盐。

菠菜、苋菜、小白菜、茼蒿、芹菜、空心菜草酸含量较高。如果有肾结石，一定要把这些菜沸水焯1分钟再凉拌或做汤，以去除大部分草酸。

痛风发作期，最好别吃四季豆、菜豆、芦笋、菠菜、蘑菇、菜花、龙须菜这些嘌呤含量较高的蔬菜。

了解蔬菜的营养，学会挑选和搭配蔬菜，才能高效补营养，吃得更健康。 （据《科普时报》）

# 日常饮用药茶保健 多选花草少泡根茎

代茶饮又称药茶，指用中草药与茶叶配合使用，或以单味中草药或复方中草药代茶经冲泡、煎煮等方法制作而成的饮品。现代人经常喝代茶饮保健，需要特别提醒，代茶饮要多选花草少选根茎。

代茶饮常用药物有菊花、桑叶、薄荷、金银花、荷叶、山楂、陈皮、大枣等，相较根茎类药材来说，这些药物只需用热水浸泡就可将有效物质溶解到水中；而根茎类药材较“厚实”，冲泡方式作用很小，需要通过煎煮才能析出药物有效成分，不太适合日常泡服。此外，磁石、珍珠母、龙骨、牡蛎等矿物、贝壳类药物因质地坚硬，不易浸泡出有效成分，也不适合日常冲泡。 （据《厦门晚报》）

# 乱喝养生水 伤身莫后悔

生活中，很多人养成了每天用柠檬、黄芪等泡水喝的习惯。然而，在专家看来，这些看似健康的养生水，并非人人都能喝。以人们常喝的蜂蜜水为例，从中医角度讲，蜂蜜性平味甘，有补益脾胃、润肠通便的作用，能缓解口干、鼻干、皮肤干燥及大便干结等问题。蜂蜜还能滋阴润燥，适合阴虚火旺（心烦失眠、口燥咽干、小便短黄）的病人。如因鼻敏感而有鼻干、红肿症状的人，可通过服蜂蜜来改善。但体质寒湿（常有畏冷、四肢发凉、关节疼痛等不适）者，或身体常出现水肿的人，饮用蜂蜜水反而会加重体内湿气。此外，因为蜂蜜含有过敏原，肾炎患者服用后或许会产生免疫系统过敏反应，因此一定要慎用。而且蜂蜜含糖量高，不适合糖尿病患者和肥胖人群。

东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨提醒，虽然蜂蜜水、红枣水、人参水和较为复杂的中药茶饮不同，但也要根据体质和身体状况来饮用，否则会弊大于利。（据《今晚报》）