

深陷“头顶危机”？ 年轻人防脱发看过来

说到脱发这事儿，现在的年轻人可是深陷“头顶危机”，每天来脱发门诊看病的年轻人络绎不绝，且大部分都是脂溢性脱发（雄激素性脱发），主要表现为发际线上移或者头顶部位毛发减少、稀疏细软。不过，别急，下面笔者用轻松一点的方式跟大家科普这个让人“头秃”的话题。

为何会深陷“头顶危机”

首先，遗传是个调皮鬼！没错，如果你家里的长辈们已经上演过“地中海风情”，那你就得小心喽！因为你的毛囊可能对雄激素特别敏感，我们体内的睾酮转变为双氢睾酮，然后不断地攻击你的毛囊，导致毛发慢慢地细小化，然后……就不见啦！

其次，不良生活方式让你的头发说拜拜！夜猫子们，你们知道吗？那些夜晚的灯光不只是照亮了夜宵摊 KTV 酒吧，还在悄悄“点亮”你的头皮，让本该安眠的毛囊变得不安分起来。再加上快餐界的诱惑，奶茶、汉堡和薯条等，虽然美味，但对头发却不太友好，它们会让你的头发生长变缓，最后只能“罢工”。

再来看看环境，它也在作祟。外面的世界很精彩，也很无奈。紫外线、PM2.5 和各种看不见的坏蛋正虎视眈眈，准备给你的头皮一个下马威。就连洗澡的水里都有可能藏着秘密武器，让我们的秀发受到“内外夹击”。压力山大，这个社会太卷了！工作、学业、人际关系……压力像是一场没有硝烟的战争，而你的头发就是前线士兵。皮质醇一旦指挥失控，就会让你的头发陷入混乱，纷纷选择“退役”，留下一片废墟。最后，美发还是“毁发”？追求美丽无可厚非，但过度的染烫和束缚会让头发感到疲惫



不堪，变成枯草一片。

如何拯救我们的“森林”

在脱发之初或有脱发的迹象时，赶紧做好以下几点：

调整作息 早点睡觉，让头发也能有个“美容觉”。

均衡饮食 多吃优质蛋白、蔬菜水果，少吃油腻垃圾食品，让头发有足够的营养。

减压妙招 试试头皮按摩，每天梳头 200 下，让大脑和头发一起放松。

温柔对待头发 少用电吹风，少做复杂的发型，给头发放个假。

定期检查 遇到问题找专家，不要自己瞎猜乱试。但如果脱发比较严重，影响到美观，就可以试试下面的疗法。

药物治疗 中西结合、内外合参。用中药健脾祛湿、疏肝解郁、滋补肝肾、活血通络，调理好身体。用西药（常用的如非那雄胺片、螺内酯等）控制雄激素的转换，阻止它去攻击毛囊。外用药物（比如米诺地尔）促进血液循环，延长毛发的生长期，唤醒沉睡的毛囊。

“光照疗法”——激光治疗想象一下，头上顶着一个小太阳，其实就是在享受高科技带来的温

暖。低强度激光，它的任务就是唤醒那些偷懒的毛囊，告诉它们：“醒醒吧，该干活啦！”

头皮针、微针穿刺术 利用细小微针，在头皮上制造些微小伤口，目的是让“防脱发药水”更容易渗入深层土壤，直捣黄龙，促进生长因子的生长。

“自体救赎”——PRP 疗法 抽点自己的血，离心机一转，变成满载生长因子的“生命之泉”，然后把这些宝贝送回头皮上，让每一寸土地都能得到滋养。

“植树造林”——植发手术 当所有努力都收效甚微的时候，“种树”就成了终极解决方案。从脑袋后面的“森林”里挖一些出来，小心翼翼地栽种到前面的“沙漠地带”，等待它们生根发芽，重焕新生。

在此提醒大家，脱发治疗可不是一朝一夕的事，得有点耐心，还得听从专业人士的意见。毕竟，每个人都是独一无二的“脱发案例”，找到最适合自己的“生发秘籍”才是王道！

湖南省中西医结合医院
(湖南省中医药研究院附属医院)
脱发科 副主任医师 刘海燕

局部减脂真的可能吗？ 运动专家为你详细解读

我们常听说“瘦小腹”“瘦手臂”等减脂口号，市面上也充斥着各种“局部燃脂”训练视频。然而，绝大多数专家指出：脂肪燃烧是全身性的过程，并不能只通过锻炼某一部位来减少该处脂肪。

的确，像腹部或手臂后侧等部位的锻炼能增强局部肌肉，但并不会“精准燃脂”。尽管如此，一些运动专家却提出一种更系统的方法，认为在一定条件下局部减脂是可能的——只不过，这远比“练哪里瘦哪里”复杂得多。

局部燃脂的关键前提： 低胰岛素状态

要启动顽固脂肪的燃烧，必须先进入低胰岛素状态，即血液中胰岛素浓度较低。可以通过生酮饮食、间歇性禁食、早上空腹运动等方式实现这一点。这一状态有助于调动脂肪储备，尤其是对顽固脂肪的动员更有效。

两步配合： 脂肪分解 + β 氧化

脂肪分解

首先，通过短时间、高强度但不至于过度疲劳的训练刺激目标部位。这类训练可采用 10 秒以内的高爆发力量训练，例如快速的深蹲、俯卧撑或弹力带抗阻训练。

β 氧化（脂肪酸燃烧）

接着，在完成局部刺激后进行中低强度的有氧运动，如快走、慢跑、骑车等，持续 20~30 分钟。此时身体会利用释放出的脂肪酸作为能量来源，实现脂肪的真正“燃烧”。

专家认为，在低胰岛素状态下进行高强度训练 + 低强度有氧，是减少顽固脂肪最有效的组合方式。

为了便于实际操作，专家提出一套简易可执行的训练方案：

1. 早上空腹锻炼，身体处于低胰岛素状态；

2. 进行一轮循环训练，针对目标部位（如腹部、臀部）进行几组高强度动作，每次不超过 10 秒，中间充分休息，避免过度疲劳；

3. 接着，进行 20 分钟有氧运动，如快走或慢跑，强度应维持在可以轻松交谈但略带喘息的水平。

这种组合式训练方法不仅科学合理，也更容易坚持，只要规律执行几周，大多数人都能看到明显改善。

虽然该方法对调动顽固脂肪有效，但仍需配合健康饮食、充足睡眠和适度压力管理，才能达到理想效果。对于特殊人群，如糖尿病患者或极度肥胖者，开始训练前建议先咨询医生或专业教练。

吴昆

健身教练 曹燃

秋季运动五注意

秋季天高气爽，是运动锻炼的好时节。然而，秋季气候多变，运动时若不注意合理安排，可能会对身体造成损伤。以下是秋季运动的五个注意事项，希望能帮助你在享受运动乐趣的同时，达到养生保健的目的。

注意运动时间

秋季早晚温差较大，运动时间的选择尤为重要。早上气温较低，且空气中的污染物较多，不宜过早进行户外运动。最好选择太阳出来后，气温逐渐回升时再进行锻炼，一般在上午 9 点到 11 点，或下午 3 点到 5 点之间较为适宜。此时阳光充足，空气质量相对较好，人体的生理机能也处于最佳状态，能够更好地适应运动的强度。

注意运动强度

秋季人体的阳气逐渐收敛，运

动强度应适中，避免过度运动导致阳气外泄。运动时要根据自己的身体状况和运动能力，合理安排运动强度和运动量。对于年轻人来说，可以选择一些较为剧烈的运动，但也要注意控制运动时间，避免过度疲劳。而对于中老年人或体质较弱者，则应选择一些较为温和的运动，如散步、太极拳、瑜伽等。

注意保暖

秋季气温变化较大，运动时容易出汗。如果不注意保暖，很容易着凉感冒。因此，在运动前要做好充分的热身活动，使身体各部位的关节和肌肉得到充分的活动，增加身体的柔韧性和灵活性，同时也能提高身体的温度，减少运动损伤的发生。运动结束后，要及时擦干汗水，穿上保暖的衣服，以免受凉。

注意补充水分

秋季气候干燥，人体在运动过程中会通过汗液排出大量的水分和电解质。如果不及时补充水分，很容易导致脱水和电解质紊乱，影响身体健康。因此，在运动前、运动中以及运动后都要注意适量补充水分。此外，还可以喝一些含有电解质的运动饮料，以补充身体流失的电解质。

注意运动安全

要注意选择安全的运动场地和运动装备，避免发生意外事故。在户外运动时，要注意观察周围环境，避免在道路不平、光线昏暗或有障碍物的地方进行运动。同时，要穿着合适的运动服装和运动鞋，以提供足够的支撑和保护。