

洗头过频会致脱发? 生姜无硅油洗发水可防脱发?

关于脱发和洗发水的一些误解



近两年经常看到不少年轻人抱怨自己也开始“秃头”，有些朋友觉得是洗头频率过高导致，有些则认为与洗发水有关，那经常洗头会加重脱发吗？市面上那些防脱发洗发水能治疗脱发吗？

洗头太频繁会加重脱发吗？

首先我们要搞清楚，脱发一般有三种：雄激素源性脱发、斑秃和休止期脱发。

雄激素源性脱发又称脂溢性脱发、早秃、谢顶，男女均可发生，是人群中最常见的脱发类型。该脱发类型主要是由于二氢睾酮(DHT)与前额部、顶部等敏感部位的毛囊细胞上的雄激素受体结合，导致毛囊微小化，毛发逐渐变细，转化为浅色的毳毛，最终毛囊萎缩消失，发际线后移。

斑秃一般没有明显的诱因，突然就出现了，目前认为这是一种自身免疫性疾病，就是毛囊遭受到了自己免疫系统的攻击，然后出现了脱发。不过这种脱发可自愈，尤其是局限性斑秃患者，在脱发3~4月后，即进入恢复期，新的头发逐渐长出。绝大多数患者，可以在1年内痊愈。

生理性休止期脱发就是我们每天掉50~100根头发，属正常新陈代谢；而如果经受节食、过度减肥、大手术、重病、创伤、怀孕生产、巨大精神压力等刺激，一般在受刺激后3~6个月内，就会出现病理性休止期脱发。

以上这几种脱发类型，都跟洗头没有关系。如果洗头的时候，你发现怎么除了头上哪哪儿都是头

发啊？那不是洗头的锅，只是在冲洗清洁的作用下，让你本来就要走的头发，走得更干脆了一点而已。

无硅油洗发水才是好洗发水吗？

这些年来我们经常听到一句广告语：“无硅油洗发水，清爽不油腻！”渐渐地，硅油洗发水成了许多头皮问题的背锅侠，比如头发爱出油、头上长痘痘，甚至脱发也跟它扯上了关系。

但实际上，硅油只是洗发水中较为常见的一种护发调理剂，它能够在头发的表层形成一层保护膜，不但可以改善毛发粗糙，还可以修护毛鳞片、保湿、增亮。洗发产品里的硅油浓度一般仅1%左右，10毫升的洗发水中只有0.1克硅油(约0.1毫升)，洗完之后多数吸附在头发表面，堵塞毛囊的可能微乎其微。

因此不必跟风追求无硅油洗发水，如果你是干性头皮，或者发质偏干、经常烫染，使用硅油洗发水会让头发更顺滑、更易于打理；如果你是油性头皮，或者头发细软、发量偏少，可以用无硅油的洗发水来产生相对清爽、蓬松的效果。

生姜洗发水可以长头发吗？

可以理解“病急乱投医”的

心情，但其实不管是传统医学还是现代医学，都没有生姜能防脱发的记录和证据。不仅是生姜洗发水，何首乌、芝麻等各种所谓的防脱发洗发水，其实都没什么效果，如果添加的成分比较危险(如何首乌)，你还要警惕长期使用引起肝损伤的风险。

总之，一旦发现自己出现脱发严重，先去皮肤科就诊，经医生诊断后用药治疗，实在不行还可以选择植发。

挑选洗发水我们要注意什么？

洗发水中的主要清洁成分叫做表面活性剂(简称表活)，现在市面上的洗发水大多采用的是硫酸盐类表活，硫酸盐类脱脂能力强，起泡迅速，但同样有一定的刺激性，长期使用，容易破坏头皮皮脂膜从而引发各种问题，如头屑、发炎、发痒等。

虽说单个硫酸盐成分的刺激性较大，但可以通过和其他成分的复配来降低刺激性。是否能用硫酸盐洗发水，还是要看自己的肤质。油头、而且皮肤不敏感，可以偶尔使用硫酸盐洗发水，但不宜长期使用，护发护发最好还是用温和的氨基酸洗发水。

春雨医生公众营养团 路亚男

你的去屑洗发水可能含致癌成分

洗发水是我们常用的清洁类生活用品，去屑是其中的一种类型。要提醒大家的是，前段时间，欧盟委员会通告将常用的去屑成分ZPT列为CMR 1B物质(基于动物研究假定对人有致癌、致突变、致畸效果)。

去屑成分ZPT(吡硫翁锌)

大量研究证明，马拉色菌与头皮屑的发生和严重程度密切相关。马拉色菌在头皮上的大量繁殖引起头皮角质层的过度增生，从而促使角质层细胞以白色或灰色鳞屑的形式异常脱落，这种脱落的鳞屑即为头皮屑。

ZPT具有很强的抗菌能力，能够有效地杀死产生头皮屑的真菌(如马拉色菌)，具有很好的

去屑功能。ZPT作为去屑剂已有60多年的使用历史。

外用ZPT时，大部分只能驻留在角质层外层，部分可沉积在表皮层，或溶于毛囊中，几乎不发生透皮吸收。ZPT只能随皮肤角质层自身代谢而减少，因此，可以持久安全地发挥抗菌作用。由于ZPT皮肤渗透性很差，人类外用ZPT基本不会产生急性毒性，浓度小于1%范围内使用是安全的。

既然安全缘何被禁？

ZPT会随着生活用水排放到河流等水环境。研究表明，在亚致死浓度下，ZPT对海洋多毛纲动物具有急性毒性。日本国立环境研究所的研究显示，含有ZPT

的洗发水能诱发鱼类幼虫的背骨出现波浪状畸形。

在哺乳动物中，还没有ZPT的胚胎毒性报道。在ZPT作为去屑成分使用的60年中，也没有人类胚胎毒性的报道出现。

去屑成分ZPT被欧盟禁用理由

由于ZPT不是不可替代的去屑成分，无法满足欧盟化妆品法规中CMR物质在化妆品中使用的豁免条件(如果无法替代，那么即使有毒也不得不用，但ZPT不是)。基于上述理由，欧盟委员会计划将ZPT从化妆品禁用物质清单和化妆品准用防腐剂清单中移除，同时将其列入化妆品禁用物质清单。

邓梦玲

文明潇湘 爱卫同行

巧选绿植净化空气

大家都知道，可以通过植物来净化室内环境污染。如何挑选绿植，人们原来总是认为，叶子越大吸“毒”能力越强，其实不然，看了下面的排名，你就明白了。

第一名：吊兰。它可在24小时内，消灭1立方米空气中80%的有害物质，吸收掉86%的甲醛；能将火炉、电器、塑料制品散发的一氧化碳、过氧化氮吸收殆尽。

第二名：虎尾兰(包括一叶兰等叶片硕大的观叶植物)。一盆虎尾兰可以消灭1立方米空气中80%以上的多种有害气体，虎尾兰白天还可以释放出大量的氧气。

第三名：芦荟。花谚说，“吊兰芦荟是强手，甲醛吓得躲着走。”在24小时照明的条件下，芦荟可以消灭1立方米空气中所含的90%的甲醛。

第四名：常春藤。常春藤可以消灭1立方米空气中90%的苯，能对付从室外带回来的细菌和其他有害物质，甚至可以吸纳连吸尘器都难以吸到的灰尘。

另外，用植物净化室内环境要注意三个原则：

一、根据室内环境污染程度有针对性地选择植物。有的植物对某种有害物质的净化吸附效果比较强，有针对性地选择，效果更明显；

二、根据房间的不同功能选择和摆放植物，夜间植物呼吸作用旺盛，放出二氧化碳，卧室内摆放过多植物不利于夜间睡眠；

三、根据房间面积的大小选择和摆放植物，一般情况下，10平方米左右的房间，1.5米高的植物放两盆比较合适。

吴小毛

滥用漱口水当心口腔菌群紊乱

清新口气可能是绝大多数人使用漱口水的理由，不管是饭后没条件刷牙，还是太忙没时间清洁，使用漱口水绝对是最方便清洁牙齿的方法。有些人觉得漱口水的的作用不应该仅仅是祛除异味，还要有抑菌杀菌的功效，于是，在购买时会专门选择抑菌的漱口水。

要提醒大家的是，长期大量使用漱口水，会导致口腔菌群紊乱，进而引发一些身体疾病。和肠道菌群、皮肤菌群一样，我们口腔里至少有700种以上微生物，这里既有有益菌，也有不少的中性菌和有害菌。口腔菌群十分敏感，外界环境无时无刻不在影响着口腔菌群的整体变化，甚至连空气质量可能都会影响到口腔菌落。然而漱口水中的杀菌成分可能会导致一些常见的口腔益生菌急剧减少，而放线菌属的一些有害菌数量上升。

此外，漱口水中最传统的杀菌剂是乙醇，也就是酒精，长期使用不仅会导致口腔黏膜变薄，还可能会给即将驾驶的司机带来麻烦。

郑州大学第四附属医院
口腔矫治科主任 崔淑霞