

脱发年轻化 如何防治和护理?

近几年,脱发这个话题已经越来越被人们关注。根据世界卫生组织的数据:中国人脱发的发生率达到16.67%,每6个中国人中就有1个有脱发问题。阿里健康的数据则显示:80、90后是脱发的主力军,占总脱发人群的70%以上。其中以30岁左右发展最快,比上一代人的脱发年龄提前了20年。

年轻人脱发原因何在?

造成年轻人脱发的原因有很多种,除了固有疾病、遗传、年龄、性别因素的影响外,还与饮食不合理、营养不平衡、生活习惯不健康等因素有关。

家族遗传 据统计,目前因遗传而导致脱发的年轻人占绝大多数,男性遗传脱发基因呈显性遗传,女性遗传脱发基因呈隐性遗传。男性父辈或者母辈中只要有一个患有脱发,遗传的几率就会很高,所以现在脱发的年轻人当中,男性较多,而女性较少。

头发护理不当 现在年轻人为了追求美丽,喜欢烫发染发,大部分染发剂中含有化学成分,烫染发不仅对身体有伤害,也会破坏毛囊和头发结构,对头发造成伤害,很多人烫过头发之后发现头发变得干枯毛躁和掉发,属于脱发诱因的一种。

挑食、偏食引起的营养不良 很多人为了追求好的身材,挑食、节食,拼命减肥,导致饮食不合理,毛囊营养吸收不均衡,毛发生长需要的蛋白质、维生素和多种微量元素缺失,长此以往可能会导致毛发失养,变得细软毛躁、脱落。

生活中的不良习惯 生活习惯不健康,熬夜、酗酒、抽烟、工作负荷重、心理压力过大以及精神高度紧张会使人体头皮血管收缩,头皮的血液循环会变差,毛囊不能从血液中充分获取养分,会加重或诱发该病。

年轻人脱发如何治疗?

目前年轻人脱发大部分都是脂

溢性脱发和斑秃。

斑秃,俗称“鬼剃头”。是一种自身免疫性的非瘢痕性脱发,头发无征兆地一片一片地掉,严重的会掉成光头,有时眉毛、眼睫毛也不能幸免。斑秃部分有自愈性,通过自身调理可以自然恢复,但是比较严重者应该及时就医,根据个人体质内服中药,滋补肝肾,益气养血,改善头皮血液供应,调节免疫。局部梅花针、火针治疗、穴位注射或者短期口服糖皮质激素。

脂溢性脱发又名雄激素性脱发,俗称“谢顶”。现在绝大部分脱发都属于雄激素性脱发。本病多发于青春期,以20~40岁多见,该类脱发分男性型和女性型。

男性型先从额角开始脱发或前发际处毛发脱落,发际线向上推移。最严重时全头部毛发脱落,暴露光亮的头皮,呈谢顶状。

女性型主要表现为在头顶部的头顶部为弥漫性、均匀性地脱发,使头顶部毛发明显稀少,或梳辫子明显变细。轻者头顶部头皮呈露,严重者头顶部头皮上伴有少许毛发。

雄激素性脱发如果单用某种药物,效果不会太好,最好是采用“中医与西医结合”“内服与外用结合”以及“治标与治本结合”。中医根据个人体质辨证用药,健脾祛湿,补肝益肾,养血行血,从内调理脏腑,促使气血通畅,辅以外擦药物、梅花针、耳穴压豆、火针疗法等;结合西医常用药物米诺地尔和非那雄胺,改善毛囊微循环,促进毛囊上皮细胞增殖,从外加速毛发生长;还可以额外配合维生素

B、C、E,增强机体的抵抗力和代谢能力,巩固效果。

除了以上治疗,脱发的治疗方式还有植发及激光治疗。这两种治疗方式的费用都比较高,且存在一定的风险,往往是人们最后的选择。

3个小妙招缓解脱发

没事经常按摩下头皮 微弯双手五指,轻敲整个头皮,感到头皮微麻;十指张开,插入发根,从前额、太阳穴向枕后边梳理边按摩。

科学护理头皮 应选择温和不伤发的洗发护发用品,每周洗发次数控制在2~3次即可。吹头发时将电吹风调到低档位,并使之和头发保持合适距离。扎头发时不要把头发扎得太紧或时间太长。

合理搭配饮食 可多吃黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食物,既可调补肝肾,又可补气养血,有利于固发生发;多食用维生素B族丰富的食物,如莴苣、青鱼、土豆、蚕豆等,可以抗毛发衰老、防白发早生;对于以额顶部头发进行性减少为主要表现的脂溢性脱发,建议多吃清热祛湿的食物,如茯苓、薏米、赤小豆、山楂、白术等,避免吃油腻、辛辣的食物。

需要提醒大家的是,无论男女,如果出现了脱发严重的情况,在生活中就要注意合理饮食、劳逸结合、减轻压力,保证充足睡眠,长时间坚持下来,脱发的情况会得到很好的改善。

湖南省中医药研究院附属医院
脱发门诊主治医师 刘海燕
通讯员 王艳姿 唐华星

坚持跳跃运动 骨骼更健康

随着人口老龄化,骨质疏松已成为一个全球性的公共健康问题,预防骨质疏松是中老年人保健的重要环节。近日,英国曼彻斯特城市大学的研究人员发现,中老年妇女每周进行一小会简单跳跃运动,可显著降低患骨质疏松症的风险。研究人员表示,仅依靠走路锻炼对骨骼健康是不够的,建议每周进行跳跃运动3天,每天不超过30次,每4~15秒跳跃1次。坚持这个方法,可起到每年增加骨密度约2%的效果。

不同类型的运动对骨骼的刺激效果不同,平地行走强度及难度较小,运动方案执行率高,有利于提高整体机能水平,但对于骨骼刺激较弱,所以仅仅靠走路锻炼对骨骼健康是不够的。有学者发现,凡是跟“跳”有关的运动,都是最好的壮骨运动。为此推荐五个方便易学的跳跃动作:

负重箭步跳 上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,双手握哑铃(或负重矿泉水),双腿成箭步向下快速蹲,同时双臂自然下垂,再交换双腿快速跳起,小臂向上抬起,注意靠腿部力量跳跃。每组10~15次,做两组。

高抬腿 双手依靠在固定点上(如墙面),挺胸收腹,做原地踏跑似的动作,注意腿部向上抬起时,尽量保证大腿与地面平行,落地时腿要蹬直。初学者连续做30秒,腿部力量加强后可增至45秒,直至1分钟。做两组。

四角跳跃 在脚的前方放置障碍物(如书本、皮球)。上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,腿部屈膝,注意膝关节不要超过脚尖,身体向前微倾,双手背后,靠腿部力量向障碍物的四个方向跳跃,注意动作的连续性,注意下落时不要站直,而是还原到起始动作。每组10~15次,做两组。

蛙跳 上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,腿部屈膝,注意膝关节不要超过脚尖,身体向前微倾,双手背后,靠腿部力量向前跳跃,跳跃过程中注意身体要展开,收紧腹部,下落时不要站直,而是还原到起始动作。每组10~15次,做两组。

原地跳跃 上身挺直,双脚自然分开,保持与髌关节同宽即可,腿部屈膝,注意膝关节不要超过脚尖,双手自然打开,靠大腿的力量,让身体尽量向上跳跃,注意还原下落时一定不要站直,而是还原到起始动作,以缓解膝关节的压力。每组10~15次,做两组。

长沙市中医医院东院骨科
主治医师 何杰
通讯员 栗青梅

耳塞式耳机对听觉损害更大

如今,在地铁和公交上,随处可见“低头一族”,他们耳朵里塞着耳机,开着炫酷的音乐,沉浸在自我的世界。已有不少研究证实,耳塞式耳机对听觉的损害最大,大家平时使用时还是应该多加注意。

头戴式耳机的音效是有目共睹的,为了获得与头戴式耳机相同的效果,耳机工程师在设计时利用了人体外耳道的天然构造来形成共振腔以便达到加强音质的目的。例如为了追求强劲的低频效果,耳塞式耳机使用了长长的管式防漏音设计,并把耳塞的外形设计成与外耳

道相贴合的形状,使耳塞与外耳道贴紧,直接利用外耳道作为低音共振腔,这样就能够使我们听到更强劲的低音效果。

从工艺上来讲,这当然是一种巧妙的设计,但这对听觉的伤害却是相当严重的。人的外耳道长度只有2.5~3.5厘米,当耳塞式耳机塞入外耳道之后,造成了相当狭小的一个“共鸣箱”,声音通过这个“共鸣箱”对鼓膜的刺激强度当然要比不塞入外耳道的耳机大得多,所以对听觉的损害程度也更大。

短期使用时,由于人体具有相

当的修复功能,轻度受损的听觉可以及时恢复,使用者不会感觉到明显的听觉损害。但如果听力在2~8周无法自然恢复,则可能发展为永久性听力损失。

相比之下,头戴式耳机对听觉的损害要比耳塞式耳机小得多,其声场和佩戴的舒适度都更好。这种耳机通过包住外耳的方式创造一个接近封闭的音响环境,且扬声部位距离耳道要远些,所以相比于耳塞式耳机来说,它对听力损害的程度要小一些。

燕声