

新年从“头”开始 毛发移植了解一下

近年来,随着生活水平和审美意识的提高,“头”顶大事备受人们关注。不管是随处可见的植发广告,还是经常出现在社交媒体上的脱发吐槽,都随时提醒着你可能“秃”了。面对这场“秃”如其来的变故,人们开始寻求各种各样的自救方式,其中毛发移植成为十分热门的话题。



通俗来说,毛发移植就是一个“拆东墙补西墙”的手术,通过特殊器械将头发毛囊周围部分组织一并完整提取,将提取的毛发在湿润环境下经过分离后,在4℃的培养液中进行培养待用,然后移植到具备接受该头发条件的位置。手术本身只能改善外观,并不能增加发量。

毛发移植手术是个“良心活”。每个毛囊单位大多是1~3根头发,现如今毛发移植的收费方式绝大多数都是以每个毛囊单位6~15元左右为单价,由于医生提取毛囊单位的数量和实际种植根数浮动较大,因此一台手术的成败,医生提取就是第一个关键点。除此之外,医生的美学观、护理团队的配合、种植的方向角度等等,都是一台毛发移植手术成败的关键。

这里肯定有很多“发友”会问,什么样的人适合做毛发移植呢?临床中,以下几类人群相对比较合适。

发际线过高者 过高过宽的发际线会让人显得比正常年龄更老。发际线高度是否正常,首先看三庭五眼的比例,通常情况下,下巴-鼻尖-眉心-发际线为三等份,比例1:1:1;东亚男性发际线距离眉心中点的

距离大概7~9厘米,女性这个距离大概6~7厘米。男性额角是约70°~85°的锐角,女性额角呈钝角或圆弧形,所以在正常范围内角度越小越阳刚,角度越大越阴柔。发际线过高,或者额角上移角度不正常者,都可以进行毛发移植。但需要专业的毛发医生先设计发际线,再通过手术调整发际线,改善发际线过高、局部修饰额角等情况。

稳定期男性雄激素性脱发5级以下或6级毛囊资源充足者 此类人群可以到当地正规医院进行检查,由医生评估毛囊情况,如果后枕部有足够的毛囊资源就可以植发,通过植发改善雄激素性脱发引起的头发稀少、发际线高、秃顶等情况。同时,一般建议植发术后,坚持配合药物治疗,效果会更理想。

稳定期瘢痕脱发者 有的患者因为意外摔伤、外科手术等,头部留下一定面积瘢痕,导致此处头发不再生,针对此情况,可以在瘢痕形成后半年到一年后进行毛发移植。移植后,瘢痕被遮盖的同时还会部分恢复正常,且瘢痕处的头发还会永久正常生长。需要注意的是,瘢痕植发有时候成活率会略低于正常皮肤植发。

女性雄激素性脱发稳定期者 女性脱发在毛发移植中相对需要慎重,女性雄激素性脱发以头前区毛发整体稀疏为症状,往往伴随有休止期脱发(表现为每天脱发总量大于100根)。经常伴随有休止期脱发的女性患者,建议在经过治疗、头发脱落减少进入稳定期以后,再考虑植发手术。

眉毛稀疏残缺者 对于眉毛稀少、残缺不全的患者,医师根据患者个人情况先设计合适的眉形,然后通过提取后枕部的头发进行眉毛的种植,由于移植的是头发毛囊,所以眉毛会不断生长,因此需要定期修剪,才能保持完美、自然的效果。

胡须稀疏者 胡子是男性荷尔蒙在外观上的最明显体现,许多男性因胡子稀疏而感到困扰,更有些男性天生就没有胡须。胡须移植手术一般采用单根种植,让种植出的胡须与脸型协调、自然,从而实现男人的阳刚之美和男子汉气概。

其他 根据患者自身美容的需求,毛发移植还可以用于植睫毛、胸毛、阴毛等。

同样的,有些情况下选择手术就要慎重,比如斑秃、神经性脱发、焦虑症或抑郁症等精神疾病患者、严重的高血压糖尿病等内科疾病患者、凝血功能异常的患者,都不建议手术。

植发的好处显而易见,改善形象,增强自信。各位发友如果有植发需求,建议在正规医院找有资质的医师面诊,听取医师的专业建议后再决定是否植发。

湖南中医药大学第二附属医院皮肤毛发中心主治医师 张予晋

冬奥会总导演张艺谋现身惹关注 长期健身“精气神”更好

日前,备受世界瞩目的北京2022冬奥会闭幕式落幕,张艺谋导演团队用中国式浪漫为“双奥”画上了圆满句号。在工作室发布的现场视频中,总导演张艺谋在现场发表了闭幕式感言。

张艺谋导演已71周岁,但在视频中看到他整个人的身体和精神状态还是非常好,这与他坚持运动是分不开的。张艺谋的妻子陈婷在微博透露,张艺谋在备战冬奥期间,最忙时,依然坚持走5公里。

《中国人群身体活动指南(2021)》中,提出了“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”的16字原则,这一原则

适用于所有人群。中国工程院院士陈君石在一篇文章中解释了这16字原则,并提到人体的各个生理功能和组织都有“用进废退”的特点,只有让机体保持工作、得到锻炼,才能保证生理功能和组织结构处于良好的状态。

瑞典卡罗林斯卡医学院发表在《细胞》杂志上的一项研究指出,体育锻炼不仅能改善人的身体健康,还能够帮助人们缓解由压力诱发的抑郁。长期健身运动的人,可以自然地对工作压力进行调解和应对,精神饱满地处理各种事务。

法国BFM电视台援引美国医学杂志《JAMA Network Open》发表的一篇报告表示,

无论从多少岁起做运动都不算晚,中年时期才养成锻炼的习惯也有助于延年益寿、降低早逝风险。美国癌症研究所、英国纽卡斯尔大学、加拿大约克大学研究人员的一项联合研究提示,假设一个人20岁起就养成运动的习惯,但是没过几年就放弃了,那么之前的锻炼对健康累积的积极影响也只能逐渐清零。

无论我们处在什么状态,什么环境,都可以找到适合自己的运动方式,并应该为了保持健康,没有任何借口地坚持运动。请相信,只要我们坚持,就一定会得到健身运动带给我们的“精气神”。

王海军

走近冬奥项目(二)

速度滑冰

速度滑冰是冬奥会历史最悠久的项目,也是冬奥会产生金牌数量最多的项目,从1924年首届冬奥会开始就被列为正式比赛项目,此后从未缺席。北京时间2月12日,中国选手高亭宇在北京冬奥会速度滑冰男子500米决赛中,以34秒32的成绩打破奥运纪录,获得金牌,实现了中国男子速度滑冰运动员冬奥金牌“零”的突破,这是自中国代表团1980年第一次参加冬奥会起,整整等待了42年的历史性突破。对于中国男子速滑而言,这一刻,是跨越历史。

速度滑冰是指在规定的距离内以竞速为目的的滑冰比赛,简称速滑。运动员脚着冰鞋在冰面上滑行,借助冰刀的刀刃切入冰面形成稳固的支撑点,通过两腿轮流蹬冰、收腿、下刀,滑进动作以及全身协调配合向前快速滑行。

相比短道速滑,速度滑冰比赛场地更大(冰道周长达到400米),和标准操场一样长。一般来说,速度滑冰个人赛两人为一组,由于场地有内外道之分,每滑行一圈,双方都要交换赛道,根据滑行成绩排列名次,用时少者获胜。团体赛则是每组2队,每个队有3位选手,大家在相对的直道起跑线上同时出发。中国体育代表团秘书长倪会忠表示,速度滑冰与其他项目不同,该项目毫无对手的干扰,完全体现的是自己的能力。

本届冬奥会速度滑冰项目的场地位于北京的国家速滑馆,又称“冰丝带”。这是本届冬奥会唯一一个新建的冰上场馆,也是冬奥会历史上第一个使用二氧化碳为制冷剂的速滑场馆,鼓励人们节能减排,保护地球环境。

短道速滑 VS 速度滑冰

短道速滑运动员必须佩戴头盔,因为短道对抗性更强,所以运动员需要穿戴好全套防切割装备;速度滑冰运动员则不必佩戴头盔(除了人超多的团体追逐、集体出发),只要身着特制的紧身连体服、冰鞋。

速度滑冰运动员蹬冰时会发出“蹬拉、蹬拉”的声音,因为他们的冰刀与冰鞋只有前点相连,后跟是分开的,俗称“蹬拉板”,该设计可以延长蹬冰距离、提高滑行速度;短道速滑运动员蹬冰时的声音更加干脆,因为短道速滑的冰刀与鞋全部固定在一起,较小的蹬冰面积,有利于运动员在弯道处沿弧线前进。

短道速滑运动员平均时速为45千米/小时,而速度滑冰运动员所达到的速度是不借助机械助力的人类最快速度,最快竟超过了60千米/小时!

来源:北京冬奥组委官网、新华网、科普中国、央视新闻等

