有关头发的10个说法 真相如何?

头皮很干会产生头屑、每天洗头对头发不好、风干头发比吹干头发好、压力会使人白发苍苍……随着现代生活水平提高，人们对头发护理也越来越讲究，随之产生了许多关于头发的说法，这些说法的真相如何？我们来看看下面的分析。

说法一 经常修剪头发，头发长得更快

真相：一般来说，头发每个月生长大约半英寸（1.27厘米）左右，而修剪头发并不会加速头发生长的进程。我们的头皮上有大约12万个毛囊细胞，90%的头发经历一个完整的生长周期（即生长期、退行期、休止期和脱落期）后又会重新长出，剩下的头发则会脱落。

说法二 头皮很干会产生头皮屑

真相：恰恰相反，头皮屑和头皮出油有关。头皮屑是一种脂溢性皮炎，是由于头皮上天然生长的酵母菌（马拉色菌酵母）过度生长导致，头皮上的油越多，马拉色菌酵母繁殖越快，头皮屑也就越多。治疗头皮屑可以用一些去头屑洗发水、头皮爽肤水、头皮膜等等，同时还要检查你的饮食。

说法三 每天洗头对头发不好

真相：人们需要像保护皮肤一样保护头皮，所以需要适当清洁头发。不同发质的人洗头需求不一样，比如细软发质的人，头皮上长了更多头发，头皮油脂也更多，如果不能每天洗头，发根就会变得油腻和扁平。

说法四 风干头发比吹干头发好

真相：这取决于你的操作方法。如果你想自然风干头发，但不断地揉搓或拉扯，这会更加伤害头发。如果只是轻轻梳理头发，让它自然风干，不用力揉搓，还是可以的。同样地，如果用正确的方式吹干头发，不一定会造成伤害。比如在开始前使用热保护喷雾，防止过热吹头发。距离发根15厘米以上来吹头发比较适宜。开始吹头发时，可从中间档的热量开始吹，再逐渐降低到低温。

说法五 洗发会导致脱发

真相：洗发水并不会导致脱发，而只是将留在毛囊中的准备脱落的头发洗掉。每天掉100根头发是正常的。建议过度脱发的人除了及时就诊查找原因，也要注意定期洗发，因为保持头皮健康对于防止脱发很重要。头皮越健康，越能促使新的头发健康生长。

说法六 压力会使人白发苍苍

真相：头发的颜色是由一种叫黑色素的物质决定的，当头发停止产生黑色素细胞时，就是头发变白之时。头发什么时候变白，很大程度上取决于基因，比如父母过早长白发，子女遗传的几率也会增高。不过，压力的确会加速这个过程。

说法七 拔掉一根白头发，会在原位置长出两根

真相：没有研究数据表明，白头发会越拔越多，很多时候，这只是你的一种心理感觉而已。最好不要随便拔除白发，因为随着时间推移，这会破坏你的毛囊，如果拔除太多会导致头皮出现斑块。

说法八 头发分叉是可以修复的

真相：头发一旦分叉就永远无法愈合，唯一的办法就是将分叉的头发剪掉。日常生活中很多因素会导致头发分叉，比如自然风干、电风吹、毛巾擦干、紫外线照射、戴帽子等。

说法九 秃头基因是从母亲那里遗传的

真相：雄激素性脱发是一种遗传类型的脱发，在临床上较为常见。这种秃头的基因与父亲、母亲或者祖父母、曾祖父母都有关，并非只是母亲的基因。除了遗传因素，这种脱发也取决于一个人自身的激素水平（尤其是雄激素），任何影响激素水平的因素，都会引起脱发，比如多囊卵巢综合症、更年期、口服避孕药、青春期、怀孕等。

说法十 头发梳得越多越健康

真相：过度梳头会导致头发变干枯和断裂，尤其是纹理较为明显的卷发和锯齿状头发。可以用圆头的梳子梳发，保护头发和头皮不被抓挠和撕扯。

永州市第一人民医院皮肤科
主任 副主任医师 陈友元
通讯员 郑会琼 郭杰

定期锻炼可预防新冠重症

近日，《英国运动医学杂志》刊登的一项大型国际研究发现，定期锻炼可以显著降低感染新冠肺炎的风险，且一旦感染新冠，常规的适度和/或剧烈运动会显著降低患重病、住院和/或死亡的几率。西班牙纳瓦拉大学高级研究员安东尼奥·加西亚·赫玛索说：“有证据表明，有规律的体育活动可以促进更积极的免疫反应，增强对抗感染的免疫力。”

研究人员深入研究了2019年至2022年期间在英国、加拿大、韩国、西班牙、瑞典、南非等各国进行的16项研究结果，涉及平均年龄53岁的180万男性和女性，发现定期活动与降低新冠肺炎风险之间具有明显联系。研究人员观察到，经常活跃的参与者（平均）比不活跃的感染SARS-CoV-2（导致新冠肺炎的病毒）的可能性低11%。在那些确诊患者中，定期活动的人住院风险降低36%。此外，常规锻炼还可降低34%的重病风险和43%的死亡风险。

运动量如何计算？研究人员发现，每周大约2小时20分钟的中等强度运动或1小时15分钟的剧烈运动就可以提供最广泛的病毒防护。运动能够减轻炎症和压力，同时增强心脏健康和免疫力。

日常活动还可以减少已知的导新冠肺炎预后更差的风险因素，例如肥胖或高血压。纽约市大都会医院肺重症监护医学中心主治医师阿米尔·保罗博士说，脂肪具有炎症特性，通过定期运动减少炎症可以帮助人们感觉更好并预防重大疾病。定期锻炼有很多好处，包括但不限于神经、心血管、呼吸、消化和精神健康。因此，经常锻炼的人肯定会减少他们处于高风险疾病的几率。

张瑜 编译自《美国合众国际社》

3个动作练就健美双腿

不管是红毯走秀还是演唱会表演，美国女歌手碧昂丝都是万众瞩目的焦点，而她迷人的双腿也总是被人津津乐道。想要练就碧昂丝级的美腿，不妨看看她的私人教练马可·博尔赫斯总结的以下技巧。

深蹲 可以锻炼股四头肌、臀大肌和腘绳肌。做动作时，双腿分开，与臀部同宽，并保持脊柱伸直，不要向前或向后倾斜，臀部和腹部收紧。然后像要“坐在一张椅子上”一样慢慢降低身体，再慢慢回到起始位置。

弓步 从右腿开始，膝盖弯曲，脚平放在地板上。将左腿放在后面，与地板齐平，只有脚趾接触地板。降低身体，直到右大腿与地板平行，右胫骨垂直。注意身体应该保持笔直，换另一边重复动作。

臀桥 该动作可以锻炼腘绳肌（腿后部的肌肉）以及臀部肌肉。仰卧，双脚平放在地上，膝盖弯曲，与臀部同宽，双臂放在身体旁边的地板上。接合你的核心，将脊椎从地板上剥离下来，并在10秒内保持骨盆抬高，然后回到起始位置并重复。每组练习重复12到15次。

健身专家建议每周最多锻炼腿部1~2次。过度锻炼腿部可能对膝盖有害，并导致不可逆转的伤害，所以大家锻炼时要注意运动量。

石纤 编译自西班牙《Hola》杂志

三种错误的健身心态，你有吗？

俗话说“欲速则不达”，其实，这句话放在健身上也很适用。以下是3种常见的错误健身心态，你有吗？

“无休息日”心态 无论你的健身目标是什么，都必须合理安排休息和恢复时间。如果每周持续活动不休息，这种持续的身体活动使我们的交感神经系统保持活跃，而副交感神经系统（主管“休息和消化”）则没有机会激活。这会导致身体代谢能力、月经功能以及免疫力下降，甚至影响心理健康。

迷信“技术” 从运动APP到测量心率和睡眠的可穿戴设备，现代技术为健身提供了许多便利，有助于你养成更健康的习惯以及追踪健身。不过，如果你经常查看运动手表或者健身APP，查看自己在任何给定分钟内燃烧了多少热量，你很可能会错过健身的真实意义。运动的最终目的不只是计算热量消耗，有氧运动和力量训练对身体有很多好处，比如提升心肺功能和肌肉力量，且从长远来看，执着于热量计算，也可能导致你运动量加大，进食却减小，不利于健康。

靠所谓的“神奇饮食” 虽然一些食品和补充剂确实可以促进健康，但要警惕一些新的产品推广，特别是商家的承诺看起来好得令人难以置信。要将事实与幻想区分开来，只需回答几个常识性问题：这种时尚是否符合你当前的运动目标？它是可持续的吗？是不是很极端？它考虑了你的基础体质吗？虽然审查每种新食品可能需要做很多工作，但总比吃下不适合的产品要好。

姚晓柏 编译自美国《氧气杂志》