



# 一到秋冬就脱发？

## 5种错误洗头方式让脱发加倍，赶紧自查

一到秋冬，不少人会发现头发掉得多了起来，地板上、沙发上、床上……到处都是头发。为什么一到秋冬，头发就大把大把地掉？哪些习惯会导致脱发加速呢？

### 为什么一到秋冬就脱发加倍

秋冬季脱发一般属于“休止期脱发”，是指受到某些因素的刺激和损伤，毛发的生长周期发生改变，有更多的毛囊进入休止期，每天脱发的数量会随之大幅度增加。

引起休止期脱发的主要原因有秋季气候干燥、头皮水分丢失、皮脂腺分泌减少，使头发容易干枯脱落。此外，毛囊经过一个夏季紫外线照射及高温的伤害开始萎缩，也会导致秋季脱发增加。

每天脱落50~150根头发，都属于正常的生理性脱发。当出现头发异常或过度脱落，发量明显减少，头皮的任何部位顺着头发轻拉就有2~8根头发脱落而无疼痛感时，就要警惕病理性脱发了。

### 错误洗发方式让头发很受伤

虽然脱发与气候、激素分泌和睡眠等因素有关，但还有一个容易被忽视的“元凶”，那就是洗发方式。具体来说包括以下几种。

1. 洗发水不当 要根据头发类型和头皮状况，选择适合自己的洗发水，或遵医嘱加用适当的功效洗发水，如生发功能的洗发水。洗发水成分不适合、盲目用某些偏方等都可能加重脱发。

2. 水温过高 过高的水温会刺激头皮，导致头皮毛孔扩张，加重脱发，因此，选择适宜的水温很重要，夏季建议32℃~37℃左右为宜，冬季建议37℃~40℃左右为宜。

3. 洗发水直接抹在头皮上 头发、头皮长期直接接触洗发水，容易变得敏感脆弱，建议将洗发水挤在手上，加适量水揉搓起泡后，再由发尾过渡到头皮。



4. 洗头频率过高 洗头过于频繁，易导致头皮屏障破坏和炎症，加重脱发。建议根据具体肤质、工种、地域气候等进行调整，保持适当频率洗头。一般来说，油性肤质每周洗2~3次（冬天可适当减少频率）；中性、干性肤质每周可1~2次；严重脱发者遵医嘱。

5. 头发没有吹干直接入睡 洗头发后不吹干直接入睡，头皮易滋生细菌，导致头皮屑、脱发、感冒等情况。

### 正确洗头发，记住这几点

1. 根据头皮状态选择洗发水 虽然不同的头皮状态适合不同的洗发水，但是不建议长期固定使用某一类洗发水。建议至少备2~3类洗发水交替使用，且补水滋养型一定要备上。

(1) 干性头皮最好选择弱酸性、有滋养成分的洗发水，比如氨基酸类洗发水。如果头发非常枯燥、容易起静电，也可以选择含有硅油的洗发水。

(2) 油性头皮如果是缺水导致的，不宜使用去油效果太强劲的洗发水，而应该在去油的同时注意补水；如果是皮脂腺分泌旺盛导致的，可以选择带有薄荷、水杨酸等去油效果明显的洗发水。

(3) 头皮痒一般是缺水造成的，首选可以补水的滋养型洗发水；如果头痒的同时还有头皮屑，可以在诊断明确后选择抗真菌洗发水。

2. 先梳头，再洗头 如果洗头发之前，头发已经出现了蓬乱、打结的现象，这时可以先用宽齿缝、圆头的梳子梳理顺头发，再去洗头，这样可以减少掉发现象。另外，很多污垢、灰尘都藏在头发深处，洗头前先梳一梳，可以先把一些脏东西梳出来，既能减少洗发水的用量，还能减少对头皮的刺激。一般用洗发水洗两次就差不多了，不要过度清洁；洗头的水温要适中，用指腹轻轻揉搓头皮，而不要用指甲抓，以免损伤头皮。

3. 洗头发后及时吹干 早晚洗头都可以，但一定要及时吹干。头发处于湿润状态时，头发上的毛鳞片是打开的，如果早上洗完头发没吹干就着急出门，空气中的灰尘、有害物质容易进入头发，损伤发质；晚上洗头发后不吹干就睡觉，不仅引起头痛等不适，还易滋生细菌。

4. 护发素选择有讲究 护发素有专门针对头皮的，也有针对发尾的，买的时候要注意看清楚。推荐使用头皮可用的护发素，滋养度和安全性都比较好。如果是仅用于发尾的护发素，千万不要用在头皮，否则也很容易损伤毛囊，引起毛囊炎。另外，护发素在头皮上停留的时间不宜太长，一般来说，3分钟左右即可。

5. 正确吹头发能减少掉发 很多人认为只要把头发吹干就可以了，其实吹头发也有讲究。洗完头发后，先用吸水性好的毛巾按压头发，尽量将水分擦干，以不滴水为宜，注意不要来回搓头发。再将头发梳顺，用吹风机第二档温热风吹头皮（如只有冷热两档，可用热风），将头皮吹干。然后顺着头发生长方向吹，同时用手梳理头发。在保证头皮吹干的情况下，将头发吹至理想干度即可。

任璇

## 查出脂肪肝别大意 积极调整生活方式

由于生活方式的改变，脂肪肝在近年来很常见。很多人觉得脂肪肝是常见病，不痛不痒，身体也没有不舒服，不用当回事。但实际上真是如此吗？

脂肪肝一般没有明显症状，但如果加以干涉控制，就会影响肝脏的正常功能，会逐渐演变成肝炎、肝硬化甚至终末期肝病。另一方面，一旦出现脂肪肝，就意味着血脂升高，心血管也处于风险之中。因此，一旦查出脂肪肝，我们应从生活上加以调理，避免引起严重并发症。

首先要严格控制饮食。每餐七

分饱，少食多餐，少油、少盐、少糖，清淡饮食。严格杜绝夜宵，禁止喝酒，每晚9点后不要进食任何东西。多摄入粗粮和优质蛋白质，三餐适当添加粗粮和杂粮，如豆类、荞麦、玉米、燕麦、小米等，摄入含优质蛋白的食品，如瘦肉、海产品、鸡蛋、豆制品及脱脂或低脂牛奶等。多吃低能量、高容积的食物，如海带、蘑菇、萝卜等。多吃高纤维的水果和蔬菜，深色蔬菜最好占到1/2以上。

其次要少熬夜多运动。养成良好的作息习惯，尽量别熬夜。每周

至少进行5天中等强度运动（如慢跑、快走、游泳），每天30分钟以上，每周进行2次力量训练。

第三，不要乱吃药。尽量避免对肝脏有损害的药物。如果因病情不得不服用，一定要在医生的指导下用药。

第四，定期体检。建议每半年体检一次，尤其是肝功能，及时发现肝脏问题，及时干预。由于糖尿病容易引发脂肪肝，所以糖尿病患者更应该引起重视，定期监测血糖。

湖南省人民医院  
肝胆微创外科 周兰殊

### 美食无法下咽怎么办？ 胸外科医生还你“舌尖美味”

记得小时候，长辈们常常问：“长大后，如果你有钱了，最想干什么呀？”我总会笑着回答说：“我要游遍全世界，尝尽人间美味！”如果说环游世界、尝尽山珍海味是幸福，那么，人世间最大的痛苦莫过于山珍海味在眼前，而你却只能望而兴叹。患者余叔叔就曾经历这种痛苦。

余叔叔不久前因进行性吞咽困难到株洲市中心医院心胸外科就诊，行胃镜检查发现食管有一肿物，病理检查结果为食管中分化鳞癌。经过几次化疗和免疫治疗后，肿块明显缩小。随后，株洲市中心医院心胸外科陈广教授、赖习华教授，中南大学湘雅二医院陈名久教授联合为他实施了胸腹腔镜联合食管癌根治术+人工食管再造手术。

手术很顺利，余叔叔恢复得很好，饮食也由禁食禁饮+全胃肠营养，一步步转为经口半流质饮食了。康复出院时余叔叔说：当得知自己患上食管癌的那一刹那，感觉天都塌了，茶饭不思，对生活也失去了信心。现在手术恢复得很好，又能重新品尝各种美味，感受生活的美好！人生就是不期而遇的温暖和生生不息的希望。医学技术就是生产力，它让疾病得以治愈，让病患的生活更有品质。

食管癌是常见的消化道肿瘤，发病率和死亡率较高。早期症状很典型，可以概括为“三感一痛”，即咽下食物哽咽感、食物通过停滞感、食管内异物感，以及胸骨后烧灼样、针刺样疼痛。中晚期的典型症状则是进行性吞咽困难，先是不能咽下干的食物，继而是半流质食物，最后连水和唾液都难以咽下。有的患者还会出现外侵症状：侵犯食管外组织可出现持续胸背痛；侵犯喉返神经可出现声音嘶哑；压迫颈交感神经可出现Horner综合征；侵犯主动脉可出现大呕血；侵犯气管可出现食管气管瘘。

食管癌的发病原因主要与不良的饮食习惯有关。例如，亚硝胺、黄曲霉素等致癌物质与食道癌的发病关系密切，而腌制或霉变食物中含有大量亚硝胺、黄曲霉素，长期大量摄入可诱发食道癌；其次，食道癌的发生还与遗传、缺乏某些微量元素或维生素有关；此外，长期饮酒、吸烟、喜食热饮、进食过快、口腔不洁，往往也是发生食管癌的重要因素。

目前，手术是治疗早期食管癌的首选方法，中晚期患者还可与放疗、化疗相结合。在此提醒，疾病在于预防，当出现食管癌早期症状时，应尽早到心胸外科就诊。

株洲市中心医院心胸外科  
朱延安