

# 预防脱发 你需要做对这几件事

许多人或许在做皮肤护理时忘记了一个事实——即头皮是皮肤的延伸，直到头皮出现瘙痒、脱皮甚至更糟的脱发等迹象才恍然大悟。头皮是毛囊和头发支撑系统的基石，头皮健康状况不佳，如头皮剥落和发炎，会增加脱发，也会削弱从毛囊中长出的头发。为了更好地保护头皮、预防脱发，毛发学家总结了以下避免头皮问题的重要行为。

**阅读护发产品标签** 头皮和面部皮肤一样敏感，使用不当产品可能加重头皮问题。常见的头皮疾病包括头皮屑、牛皮癣、毛囊炎和脂溢性皮炎。专家建议避免使用含有硫酸盐和合成香料的护发产品。硫酸盐会破坏头皮的天然水分屏障，而香料可能会刺激已有头皮问题的人群。替代产品应选择含有如芦荟、抗炎茶树油和洋甘菊等成分，这些成分有助于舒缓头皮。

**注重头皮按摩** 头皮按摩对促进血液循环和滋养毛囊有很大帮助。建议每周两到三次，用打圈的方式按摩头皮 5 到 10 分钟，以刺激毛囊生长，保持头皮健康。

**避免扎紧发型** 梳紧的发型如马尾辫或发髻，会导致头发断裂，严重的还可能导致牵引性脱发。这些发型

持续拉扯头皮，可能引发头皮酸痛，甚至头皮炎症。建议使用较为柔和的发带如缎面发圈，避免对头发和头皮施加过度压力。

**护发素不宜涂抹于头皮** 护发素的成分通常较为油腻，如果涂抹在头皮上，会引发油脂堆积、头皮油腻和瘙痒等问题。护发素的主要功能是为发丝保湿，应避免直接接触头皮。

**避免使用造型产品** 造型产品并非为头皮设计。很多造型产品含有酒精，会导致头皮干燥和刺激；而硅酮则会在头皮上形成阻隔，影响毛囊的健康。造型产品仅适用于头发，而不应接触头皮。

**头皮也需要防晒保护** 头皮同样容易受到紫外线伤害，甚至可能发生皮肤癌。无论是通过涂抹防晒霜还是佩戴帽子，防晒措施对头皮健康都至关重要，尤其在强烈阳光下活动时。

**洗头间隔不要超过三天** 过长时间不洗头会增加头皮屑和脂溢性皮炎的风险，尤其是对那些头皮容易出油的人群。建议每三天洗一次头，以防止有害酵母的过度生长。

**不要忽视膳食纤维** 膳食纤维是维持健康肠道微生物群的关键，而肠道微生物群与头



皮微生物群直接相关。建议多吃富含膳食纤维的水果和蔬菜，如梨、苹果、黑莓、西兰花和绿叶蔬菜。

**注意头皮的酸碱平衡** pH 值在维持头皮健康方面起着至关重要的作用。当 pH 值失衡时，即表面产品过碱性或过酸性，我们就会遇到各种头皮问题，如刺激、干燥和炎症，头皮的 pH 值应保持在 4.5~5.5 之间，建议选择 pH 值适中的产品来维持头皮健康。

**不要过度使用免洗洗发水** 免洗洗发水可延长洗发间隔，但过度使用会对头皮产生不利影响，其残留物的累积会堵塞毛囊，导致发炎、瘙痒甚至脱发，建议连续使用免洗洗发水的时间不要超过三到四天。

**及早寻求专业帮助** 一旦发现头发变稀或出现明显脱发问题，应及时咨询毛发专家。脱发的症状可能从 20 岁左右开始出现，包括秃斑、过度脱发以及头发质地的变化。毛发专家可制定个性化的治疗计划，防止问题进一步恶化。

聂淇琦

## “运动就像呼吸一样” ——全智贤不老身材背后的秘密

最近，韩国女演员全智贤为某运动品牌拍摄了一组写真，43 岁的她，依然拥有紧实的腹肌和完美身材，令人惊叹。作为两个孩子的妈妈，她是如何在不节食、不极端锻炼的情况下，长期保持好状态的？答案是四个字：长期自律。

### 运动是“呼吸”，每天都在做

全智贤曾说：“运动对我来说就像呼吸一样。”她每天早上六七点起床，第一件事就是跑步机上的有氧运动，即使工作忙、在国外拍摄，也从不间断。

此外，她每周 3 次练习普拉提，强化核心，拉伸肌肉，改善姿势，避免因久坐引发的背痛和体态问题。

有氧运动有助于燃烧脂肪、提升心肺功能，缓解压力；普拉提则专注于核心塑形，是她“11 字腹肌”的关键。

### 饮食不过度，三餐规律吃

当流行“一日一餐”“低碳



生酮”时，全智贤选择了最传统却最稳定的方式：三餐规律、营养均衡。

她不避碳水，但会用糙米、全谷物替代白米，保证膳食纤维摄入。她的饮食中，蛋白质、脂肪、碳水都不缺，关键在于控制

量、不暴食。她曾说，如果只吃一餐，更容易暴饮暴食，反而对体重不利。

事实证明，规律饮食的好处多多：能稳定血糖，避免情绪波动；维持代谢，减少肌肉流失；均衡营养，防止身体失调。而一日一餐容易导致营养摄入不足、血糖骤升、代谢下降，更不利于长期保持健康状态。

### 健康不靠“速成”， 而靠日复一日的选择

如今的全智贤，不是靠基因赢得好状态，而是靠长期规律运动和饮食管理。她的身材不是“忍出来”的瘦，而是“练出来”的紧致。

对我们普通人来说，或许无法做到她的强度，但可以从中学到关键一点：健康不是短期冲刺，而是一场马拉松。规律的生活方式，才是对抗年龄的最佳方式。

张瑜

## 积极运动， 有利于缓解多动症

孩子如果患有多动症，往往在学习、社交和身体发展方面会遇到障碍，让家长忧心忡忡。研究表明，运动是缓解多动症的有效手段。运动能促进身体内更多的去甲肾上腺素，从而减弱多动症状，同时提升注意力和力量。

美国前职业游泳运动员迈克尔·菲尔普斯是一位多动症患者。他从小就被确诊，不能安静地坐着，也没办法集中注意力，导致他学习成绩一直不好。后来他选择游泳来应对多动症，把注意力转移到游泳上，通过游泳释放精力并最终取得了卓越成就。他在雅典奥运会斩获 6 枚金牌 2 枚铜牌，在北京奥运会上拿到了 14 枚金牌。

国内现役女子跨栏第一人吴艳妮，小时候也患有多动症。吴艳妮小的时候，她的父母因为她多动给她报了很多兴趣班，包括舞蹈，后来因喜欢跑步选择了田径跨栏。通过运动，她不仅克服了多动症，也征服了赛场。2025 年 3 月，她以 8 秒 01 的成绩打破女子 60 米栏全国纪录，排名世界田联女子项目亚洲第一。

事实上，许多多动症运动员都在运动中找到了突破口。2011 年的一项研究显示，运动能帮助他们获得快感、提升注意力、减轻疼痛并缓解情绪问题。

有研究表明，20 分钟的剧烈运动能快速提高儿童的阅读和数学能力。同时，运动带来的成就和自信也能给多动症儿童带来更多的社交、学业上的好处。所以家长应积极引导孩子多参加运动。

王海军

## 想要增肌？ 掌握这几个关键原则

锻炼肌肉不仅是为了力量，更关乎健康。肌肉是一种具有代谢活性的组织，有助于调节血糖、增强关节稳定性、提升代谢率，预防因衰老带来的跌倒和骨折。那么，肌肉增长要多久？运动专家表示，这取决于训练方式、饮食和恢复状况。

### 增肌速度因人而异

运动生理学家指出，对于初学者来说，肌肉增长通常每月可达 450 克~900 克，因为初期身体对训练刺激更敏感。而对于已有训练经验的人，增长速度会减慢，因为身体已适应了负荷。

### 渐进式训练是关键

想持续增加肌肉，就要采用“渐进式超负荷训练”，也就是随着训练进展逐渐增加重量、次数或组数。运动营养专家建议，每周安排 2~3 次力量训练，每次进行 3~5 组、每组 3~5 次，结合复合动作（如深蹲、卧推）和功能性训练效果更佳。

### 营养是增长的“原材料”

运动之外，饮食也决定肌肉增长的效果。建议每千克体重摄入 1.5~2.2 克蛋白质，并将蛋白质分散在一天中摄入，每餐摄取 20~40 克优质蛋白（如鱼、瘦肉、豆类、鸡蛋）能更好促进肌肉合成。

### 别忽视睡眠与恢复

深度睡眠是生长激素分泌的高峰期，对肌肉修复至关重要。每晚保持 7~9 小时高质量睡眠，有助于身体恢复与生长。此外，合理安排休息日，也是长期训练计划的重要组成部分，能帮助肌肉更强壮、更有力量。

姚晓柏