



头发总是油光光的;头皮屑雪花般地飘;年纪轻轻就秃成了“地中海”……真是人有三千烦恼丝。坊间传言,吃避孕药可以治脱发。小编请长沙市第一医院皮肤科主任罗建忠医生来为这个流言做“体检”。罗医生对此开出“不提倡”的结论,并针对脱发、头皮屑多两大“问题头发”提出蛮多建议。

避孕药治脱发? 不靠谱 头皮屑也会传染? 那确实

吃避孕药治脱发 → 副作用大 → 不提倡

解读

不要盲目用药

人的头发平均有10万根,每天掉80-100根是正常现象。如果不断地大量脱发,或头发一大把一大把掉,那可得提高警惕了。罗医生说,最常见的脱发叫“脂溢性脱发”,主要症状是头发油腻、头皮屑多。罗医生认为,保持头发卫生很重要,但没必要天天洗头。过于频繁洗头会损伤头皮组织和毛囊,加重头发脱落。一般来说,一个星期1到2次,有“脂溢性脱发”的人,建议2-3天洗一次头发。

关于吃避孕药防脱发的问题,罗医生说,吃避孕药只对雄性激素引起的脱发有效,而且用药时间比较长。一旦停药,又会继续脱发。避孕药的副作用也很大。所以不提倡这种做法。他特别要提醒大家的是,脱发分很多种,有脂溢性脱发、“斑秃”等,市场上很多标榜治脱发的产品,并不是对所有人有效。建议到正规的医院,有针对性地治疗,不要盲目用药。

多梳头、涂姜汁可减轻脱发

罗医生还提供了两个减轻脱发的小方法:一是使用木梳子,梳头时不妨刻意多梳几下,可以刺激毛囊,对身体也很有好处。梳子的齿不要太锐,以免伤害头皮,5-10分钟就够了,早晚一次。还可用姜汁直接涂抹头皮,促进头皮层的血液循环。10-15分钟后用温水洗净,每天2-3次,每周一到两次。

小贴士

洗发水不要涂到头皮上

特别提醒,如果头发健康,洗发方式就大不一样。洗头时,洗发水的量不宜太多,尽量不要涂到头皮上,一定要用温水将洗发水彻底冲洗干净。洗完,可以用毛巾吸干水分,让头发自然干。

小贴士

洗发水不要涂到头皮上

特别提醒,如果头发健康,洗发方式就大不一样。洗头时,洗发水的量不宜太多,尽量不要涂到头皮上,一定要用温水将洗发水彻底冲洗干净。洗完,可以用毛巾吸干水分,让头发自然干。

小贴士

洗发水不要涂到头皮上

特别提醒,如果头发健康,洗发方式就大不一样。洗头时,洗发水的量不宜太多,尽量不要涂到头皮上,一定要用温水将洗发水彻底冲洗干净。洗完,可以用毛巾吸干水分,让头发自然干。

《苍黄》江苏人民出版社
王跃文 著

真菌引起头屑 → 头屑会传染 → 不要共用梳子

解读

头皮屑也会传染

头屑多是一个恼人的问题。罗医生说,头屑分生理性和病理性。判断两种头屑的方法其实非常简单:用指腹摸摸头皮,头皮光滑则是生理性头屑;不光滑、感觉到凹凸不平,那是有了头疹,则是病理性头屑。

如果是生理性头屑,这些小东西还可以保护皮肤,用普通的洗发水就行,并且选择适合自己的洗发品,最好不同洗发水交替使用。病理性头屑则是由一种叫马拉色菌的真菌引起的。真菌具有很强的传染性。大人与孩子共用梳子、枕巾、毛巾等习惯,都会使真菌传染到孩子娇嫩的头皮上,引起头屑。所以罗医生建议,一家人不要共用梳子。

不要频繁更换去屑产品

有了病理性头屑,罗医生建议带有ZPT(吡啶硫酮锌)、酮康唑成分的药用产品。在选购时,一定要认真阅读洗发产品的药物成分和使用说明。

要注意的是,使用一种去屑产品,没有用足够长的时间,头屑没有得到完全控制,就换其他产品,反而会使头屑增多。所以不提倡频繁更换去屑洗发水。使用去屑洗发产品时,药物成分接触头皮才起作用。罗医生提倡,洗发水要尽量涂在头皮上。另外,指甲抓挠会损伤头皮,引发感染,头屑会越来越严重。正确的方法是:先在掌心揉出泡沫,然后用指腹按摩头皮5-10分钟,以达到去屑效果。

小贴士

用小瓶洗发水

洗发水打开后,时间长了会产生一种致癌物质-N-亚硝基二乙醇胺,所以建议买小瓶的洗发水。可以尝试用牛奶、酸奶、蛋清或橄榄油洗头,头发会变得柔顺光亮。

妈妈必读

宝宝头发要勤洗

宝宝的头发要勤洗。6个月前的宝宝,最好每天洗一次;6个月以后,可2-3天洗一次。平常洗头用清水就行。要用洗发水的话,可以选择易起泡沫的宝宝专用产品,但不要天天用。洗头时,妈妈不要太用力揉搓,应用指腹轻轻按揉,不要让水进入宝宝耳道。

要经常给宝宝梳头。梳子要选择梳齿圆钝、齿距较宽的橡胶梳子;每天多梳几次,促进宝宝的头发生长。梳头时,要顺着宝宝头发自然生长的方向梳;如果喜欢给宝宝分路,每隔几天换一个部位,避免经常分路的部位头发变稀少。

给宝宝剪发用剪刀,不要用刮须刀,理发用具应用酒精消毒。宝宝的囟门没闭合前,理发时囟门的头发可以留一些,起到保护的作用。

女星护发秘笈

大S(徐熙媛)

护发近乎有点“变态”,不准别人碰她的长发。认为经常触摸头发,会使发质受损。尽量少扎马尾,避免弄伤前额的头发。在家的时候,将头发松散,分两边垂放在胸前,给头发“自由的空间尽情呼吸”。

范冰冰

洗头从不用护发素,细心按摩头皮不少于3分钟。吹头发很讲究,尽量自然风干。如果一定要用吹风机,选择冷风档。有发型师曾告诉她一个小秘诀,吹头发时,一定要由发根朝发尾方向吹,这样头发才会亮泽,不容易走形也不容易伤害头发。

萧亚轩

认定乌黑秀发是吃出来的,经常吃蔬菜、水果、红枣、核桃等润发食物,并保持愉快的心情。洗发前,会先用软毛梳子把头发轻轻梳理一遍,把打结的头发梳开,把附着的尘埃刷掉。使用护发素前,会用毛巾快速弄干头发,吸去多余的水分,再用护发素。 ■文/刘玉锋

“坊间流传”征集:你有什么养生健康的小偏方?你听说过什么样的你很好奇,但又拿不准的小秘方?“身心”版特约专家团队,可以为你给它们把把脉。

请寄邮箱sxhsfk@voc.com.cn,并注明:“坊间流传”。

好比一个汽球, 刘差配扎了个小沙眼, 明阳却一脚把它踩爆了

李济运下楼来,听得有人喊他。他回头看看,原来是三阎王贺飞龙朝他走来,说:“李主任,按您的指示,给每位人大代表、政协委员发一件衬衣。金利来的,都是正牌货。”

李济运望望门口,停着一辆小货车,正在卸货。前几日,贺飞龙专门找到刘星明汇报,说人要懂得感恩,想给每个委员发一件衬衣。刘星明说你要发就给人代表也发,不然关系摆不平。贺飞龙很爽快,说就按刘书记的指示办。李济运知道来龙去脉,便拍拍贺飞龙的肩膀,笑道:“贺总,谢谢你!可

这不是我的指示,是刘书记的指示啊!”贺飞龙笑着说:“县委的指示,就是您的指示。”

李济运急着去开会,匆匆说了几句就走了。李济运赶到宾馆小会议室,只见田家永板着脸孔。常委们差不多都到了,李非凡也列席会议。李济运朝田家永点点头,却碰了个冷脸。他知道田家永的脾气,也不觉得尴尬。刘星明和明阳也都没有说话,好像刚才谁同谁吵过架。田家永看看手表,很不耐烦的样子,冷冷地说:“开始吧。”

刘星明道:“田书记,那我们开始?明阳同志先说说情况吧。”

“我向同志们通报一下情况。”明阳虎着眼睛,像要找人比武。他说从昨天晚上开始,陆续有代表团的团长打电话,说希望他去慰问一下代表。他听

了不明白。他挨个代表团看望过了,还要慰问什么?今天就有人直接说了,代表们要抽烟,要喝酒,说白了就是要钱。他问了几位副县长候选人,有的说没接到电话,有的说接到了。他估计大家都接到电话了,只是有的人向歪风邪气妥协,送了钱就说没接到电话。

明阳越说越气愤:“政府各组成单位的负责人也都接到了电话。农机局不是政府组成单位,有人也给他们局长打电话说,你们多少也要搞一点啊!太不像话了!我的意见是这股歪风一定要煞!我哪怕没人投票,也不会迁就这种可耻的要求!”

明阳讲完,一时无人说话。好比一个汽球,刘差配扎了个小沙眼,明阳却一脚把它踩爆了。这事摆到了桌面上,谁都得有个态度。没有谁会争着发言,

但都是要说几句的。这时候,组织部任命干部的排名,就成了发言的顺序。说的话当然都是义正词严,无非是抨击这股歪风。李济运内心是平静的,却也非常愤慨的样子。

都在批评人民代表的素质,李非凡越来越坐不住。他分明也是知道真相的,仍把话说得底气十足。他说人民代表都是严格按程序选出来的,我们没有理由从整体上怀疑他们的素质。他们对选举也许会有自己的想法,但这是政治素质提高的表现,不能看作问题。也许有个别代表伸手要钱要物,但不能因此就把人民代表的形象完全歪曲了。他建议把工作再做细一点,多加宣传和引导。总而言之,人民代表政治上是可靠的,不会在选举上出什么事。 (12)