

# 防治脱发的“偏方”靠谱吗

■ 孙红丽

脱发等头顶问题不仅影响生活质量,更给人们心理带来伤害。那么,怎样才算脱发?脱发有哪些类型?民间治疗脱发的“偏方”又真的靠谱吗?

## 怎样算脱发

清华大学附属北京清华长庚医院

皮肤科专长毛发诊治的段晓涵医师介绍,根据毛囊的数量和毛发生长周期,头发每天掉50-100根属于正常,如果每天掉超过100根,就属于脱发的高风险群体。可以在一周内对自己每天脱发的数量进行观察,或在洗头之前简单做一个“拉发试验”,即用手自发根至下捋头发,脱落3根以上则为脱发情况处于活动急性期。

## 脱发的类型

脱发疾病种类繁多,其中最常见的是雄激素性脱发,主要与雄激素和遗传因素有关,男女均可发病,但多见于男性。在我国,这种脱发类型的发

病率,男性约为20%,女性约为6%。

此外,休止期脱发也比较常见,诱因如精神压力、药物、内分泌系统疾病、产后等等,女性较为多见。

另外一种与自身免疫性相关的斑秃(俗称“鬼剃头”)在临床上也比较常见,发病率大约为2%,可以表现为类椭圆形脱发斑片,也可以表现为头部毛发全脱落(全秃),或者全身毛发脱落(普秃)。

## 偏方不可信

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任石浩强表示,临床上对于雄激素性脱发,可用口服或外用药物来加以治疗,但需要注意以下几点:

### 1. 中药并非无毒副作用

服用中药来生发或乌发,同样会引起诸多不良反应,其中尤以何首乌及其复方制剂所引起的肝损伤报道最为多见。很多人将何首乌视为乌发神药,且盲目认为中药无毒而滥用,最终出现了药物性肝损伤的严重问题。

虽然药物引起的肝损伤个体差异很大,有些人仅小剂量服用后会迅速出现病症,有些人在大量服用后会缓慢出现病症,更有甚者则不会发生肝脏损伤。但不论是哪类人群,自行服用中药都会大大增加肝损伤的风险,所以切不可私自服用中药、中成药或偏方。

### 2. 生姜治脱发毫无根据

部分人群对于“生姜能治疗脱发”

的说法深信不疑,但事实上,生姜的主要活性成分甚至会引发毛囊真皮细胞的凋亡,从而抑制毛发生长,如果姜汁浓度过大,甚至还会加重脱发,所以并不提倡使用。

### 3. 补充维生素治疗脱发证据有限

维生素C是抗氧化剂,维持其正常摄入对于预防和治疗缺血所引起脱发是有作用的;有证据表明,维生素D除了在维持足够的血清钙和血磷水平方面发挥着重要作用,还具有抗炎和免疫调节作用,其在毛囊中的作用可以从患有依赖性维生素D佝偻病2型患者的脱发中得到证实;维生素E可参与氧化和抗氧化的平衡,从而保护机体免受自由基损害;铁、硒、锌等微量元素的缺失与脱发也存在一定关系,对于头发重新着色也有一定帮助。

尽管从单项研究看,维持体内维生素水平均衡对脱发、灰发有一定帮助,但到目前为止并没有权威证据对此加以验证,所以大家不要盲目为生发而大量服用维生素。

### 4. 依靠洗发水治脱发并不靠谱

在治疗脱发、白发时,人们往往会寄希望于一些宣传具有乌发、防脱发成分的洗发水。这类洗发水属于化妆品,或许会有一些的辅助保护头发的作用,但洗发水与头发、头皮接触的时间很短,不可能以此来达到乌发、防脱发的目的。

脱发者应根据自己的皮肤性质来选择适宜的洗发水。油性皮肤者建议一天洗一次,并及时清理皮肤分泌的油脂;干性皮肤者建议2-3天洗一次,并选用温和、保湿的洗发水。



## 做到7项要求 预防仓库危化品火灾

仓库是物资集中储存的场所,一旦发生火灾,经济损失巨大,社会各方面影响大,后果严重。因此作好仓库消防安全工作,保障储存物资安全,减少火灾隐患,具有极其重要的意义。接下来就一起看看仓库防火的7项要求吧。

1. 仓库的设计和建造要严格按照现行的消防技术规范和标准进行,并根据仓库的使用性质按规范要求设置火灾自动报警、自动灭火设施、室内外消防给水系统等,从源头上防止火灾发生和控制灾害的发展。

2. 仓库应在法定代表人和行政领导中确定一名为消防安全负责人,切实落实消防安全主体责任,全面负责仓库的消防安全管理工作,组织学习消防法规等,对职工进行消防宣传、业务培训,提高职工的安全素质,定期开展防火检查,消除火灾隐患。

3. 仓库保管员应当熟悉储存物品的分类、性质、保管业务知识和消防安全制度,掌握消防器材的操作使用和维护保养方法,建立并严格执行夜间值班、巡逻制度,带班人员应当认真检查,督促落实。

4. 仓库应按照国家有关消防技术规范,设置配备消防设施和器材,消防器材应当设置在明显易取地点,周围

不准堆放杂物,加强消防设施的日常维修保养,使其保持在良好的性能状态;库区消防车道和仓库的安全出口、疏散楼梯等处保持畅通。

5. 仓库的电气装置设计和施工安装必须符合国家规定要求,且由持合格证的电工进行安装、检查和维修保养,库区的每个库房应单独安装电闸箱,保管人员离库时,必须拉闸断电;库房内不准使用电炉、电熨斗等电热器具和电视机等家用电器,对提升、码垛等机械设备易产生火花的部位,要设置防护罩。同时仓库要按照国家标准的要求设置安装避雷装置,定期检测,保证完好。

6. 库房内严禁使用明火,库房外动用明火作业时,必须办理动火证,经防火负责人批准,并采取严格的安全措施,动火证应当注明动火地点、时间、动火人、现场监护人、批准人和防火措施等内容。

7. 高温环境下,仓库里堆放的化学危险品、罐装有易燃液体、油质纤维、废旧塑料、硝酸铵化肥等物品,如果长时间通风不好,有发生火灾的危险。仓库应采取足够的通风措施,同时关注仓库内温度的变化,特殊的危化品应采取特殊措施。

(本报综合)



协办 | 重庆市科学技术协会  
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

## “碳达峰碳中和”知多少

■ 雷晓玲 杨延梅

问:少吸烟可以减排多少碳?

答:一天少抽一支烟,每人可节能约0.14千克标煤/年,减排CO<sub>2</sub> 0.37千克。

问:如何践行低碳装修?

答:一是设计科学合理。经济成本、装饰装修效果、资源消耗、建筑材料应用等,都需要进行合理设计,确保整个工程施工可以顺利完成,并将资源消耗、成本支出降到最低;尽可

能对装饰装修风格加以简化,避免无谓的资源浪费和能源消耗。二是材料优化选择。在满足住户需求前提下,选择绿色环保装修材料,并精确计算材料用量,避免物资浪费。三是施工过程有效控制。施工所产生的各种垃圾、废物,也需要分类堆放,保证施工现场环境的整洁度;注意材料的循环应用,保证材料分布的均匀性,减少噪声,避免过多的灰尘。



生活厨房

## 葱花鸡蛋饼

■ 黄卫国

材料:面粉 300g、盐 3g、温水 450g、鸡蛋 5个、葱花适量、食用油适量。

做法:

1. 面粉中加入盐、温水,搅拌至没有颗粒的稀面糊,备用。

2. 鸡蛋打入碗中,搅散后加入盐、

葱花搅拌均匀。

3. 将鸡蛋液倒入稀面糊中搅拌均匀。

4. 电饼铛预热后滴一点食用油,舀一勺鸡蛋面糊淋在电饼铛中央,稍微抹平整,让鸡蛋面糊不要太厚,等其开始鼓泡时翻面压几秒钟即可。