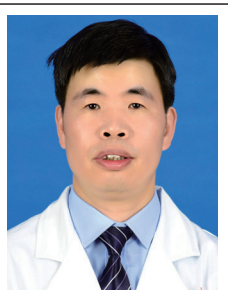


文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

古人常将头发比作“三千烦恼丝”。但对不少人来说，若没了这“烦恼丝”，“风吹低头见头皮”才算得上真正的烦恼——比如，近日热播的电视剧《三生三世十里桃花》中，女演员杨幂就为“高出天际”的发际线苦恼了一番，粉丝们的目光不再放在她的演技上，而是关心大幂幂是不是真的会秃头……

当然，明星脱发早已不是什么新鲜事，与普通人一样，脱发就像一场久治不愈的“病”。只是，你知道什么样的人更易被脱发所困扰吗？2月13日，今日女报/凤网记者特邀湖南中医药大学第一附属医院皮肤科主任席建元，请他来解开脱发的秘密。



出镜专家：席建元
(湖南中医药大学第一附属医院皮肤科主任)

十里桃林，杨幂的发际线却“高出天际”—— 看一眼，老中医就知道你离秃顶有多远

热点 | 杨幂、古力娜扎都有秃头风险吗

聊到发际线的问题，我们总容易想起这样一个画面——“植发前”与“植发后”的对比图。

显然，不仅是普通人，就连

五官精致的美女明星也经不起发际线的挑战。这不，同样是古装扮相，发际线的高低却决定了她们的颜值。

所以，今天我们要请老中医前来讨论的养生话题就是：如何保住我们越来越高的发际线。



求证 | 每天掉多少头发才算正常

如今，脱发已不是什么新鲜事。有数据显示，每5个中国成年男性中就有1人存在脱发问题，女性脱发率约为1/20；中青年男性脱发率较20年前增长了10倍以上，并呈低龄化趋势。

那么，到底怎么判断自己的脱发是否严重？

“只用看一眼头皮与发际线，就能知道会不会秃头。”席建元介绍，人的头发是周期性生长的，分成长期、退行期和休止期。生长期的头发就是不断长长，一般每个月大概长1厘米，头发85%以上都是属于生长期的毛发，

休止期的毛发大概占10-14%左右，退行期的毛发占1%。

生长期的毛发一般可以长三年，退行期大概是三周，休止期大概是三个月。处于休止期的头发在洗头、梳头或搔头皮

时将随之脱落。多数人一般每天脱落不超过100根，这属于正常现象，不必在意。

不过，如果每天脱发超过100根，且持续超过两个月以上，基本可以确诊脱发。而脱发的主要症状是头皮油腻、毛囊萎缩、头发脱落、易断、油多无弹性。

若是男性脱发，主要是前头与顶部，前额的发际与鬓角往上移，前头与顶部的头发稀疏、变黄、变软，额顶部一片光秃；女性脱发在顶部，头发变得稀疏，但不会像男性一样“前秃”。



认识 | 中医教你识别三种最常见脱发

“一般认为脱发与遗传因素、内分泌失调等有关，而精神因素、饮食因素、病菌感染等均是诱发或加重的因素。”席建元介绍，从中医的角度分析，常见的脱发有三种，分别是血热风燥、湿热熏蒸和肝肾不足型。

血热风燥的脱发表现在头发干枯、略有焦黄、均匀而稀疏脱落，搔之有白屑叠叠飞起，

落之又生，自觉头部烘热，头皮瘙痒。伴随口干咽燥，溲黄等。所以，这类患者要治疗脱发，首先还得凉血清热，祛风润燥。

湿热熏蒸的脱发患者平素大多都恣食肥甘厚味居多，头发稀疏脱落，伴头皮光亮潮红，头屑较明显或头发瘙痒，口干口苦，烦躁易怒，胃纳差等。这

类患者则需要从健脾祛湿、清热护发方面改善。

而肝肾不足导致的脱发患者多有遗传倾向，患者以体弱或脑力过度为主，头发稀疏脱落日久，脱发处头皮光滑或遗留少数稀疏细软短发，伴眩晕失眠，记忆力差，腰膝酸软，夜尿频多等。所以，补益肝肾、养发生发才是最佳办法。

支招 |

治疗脱发，老中医帮你整理好方法

“认清自己属于哪一类脱发，就解决了一半的问题。”席建元认为，要解决剩下的另一半问题，还需要在情绪、日常生活以及按摩、饮食等方面进行综合调理。

保持心情舒畅，保证充足的睡眠。精神压力是造成脱发的重要原因，精神压抑、状态不稳定、焦虑不安都会导致脱发。因此，经常进行深呼吸，散步，做松驰体操等，可消除精神疲劳。每天都应该保证有充足的睡眠，养成定时睡眠的习惯，睡前用热水泡脚，这样不仅精力充沛也有利于头发的养护。

减少洗头次数。尽量减少洗头发的次数，在气候干燥的季节，有人一感觉脱发多就频繁洗头，结果是适得其反，头洗得越勤，头发就掉得越多。这时应该尽量减少洗头的次数，一般每周洗头1-2次就足够了。

另外，尽量少用碱性大的洗

发水，多用护发素。还可间断性地在水中适当加点食盐和醋洗头，这样可预防和减少脱发。

按摩头皮也可预防脱发。每日睡觉前和次日起床后，将双手十指插入发内，从前额经头顶到后脑揉搓头皮，每次2至4分钟。经常按摩头皮，可改善头皮营养，调节皮脂分泌，促进头皮血液循环，增进局部的新陈代谢。梳头用黄杨木梳或猪鬃头刷，既能去除头屑，增加头发光泽，又能按摩头皮，促进血液循环。

调整饮食，补充营养。调整好饮食对头发的生长、代谢有很大关系。铁、硫、维生素A、维生素E和优质蛋白质是头发生长所必需的营养物质，因而饮食要多样化。比如，多食蛋白质高、维生素丰富的食物。而油性分泌多者多食一些粗纤维食品与杂粮。平日也要常吃山楂、草莓等，对控制头发的油腻感颇多裨益。

健康身边事 >>

不吃早餐，空腹注射胰岛素的男子“悲剧”了

今日女报/凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 谢茜)不吃早餐，对身体健康的人来说，短期内可能不会产生多大的影响，但对糖尿病患者，尤其是注射了胰岛素的糖尿病患者而言，则可能出现生命危险。近日，湖南省第二人民医院急诊科救治了一名注射胰岛素后，未及时吃早餐，引发低血糖昏迷的患者。

该院急诊科主任周艳平介绍，服用降糖药或使用胰岛素后，一定要注意低血糖反应，要及时进餐。按时进食早餐对

糖尿病患者来说很重要，有助于稳定全天的血糖水平。

可是怎样的早餐适合糖尿病患者呢？周艳平认为，饮食应讲究在总量控制的前提下，蛋白质、淀粉、脂肪合理搭配，一般早餐热量应达到全日总热量的20%-35%，最好是蛋白质类如牛奶、豆浆，搭配馒头、全麦面包等谷类食物，再配以适量的鸡蛋或肉类以及蔬菜或水果。单吃稀饭、面条不利于控制血糖，可在面条、稀饭中加些鱼、肉、蔬菜、鸡蛋等。