开车太快易脱发?居然是真的!

今日女报凤网记者 李诗韵 通讯员 刘青一 栗青梅

本该万物生长，偏偏掉发满地。

疲惫的4月，我们终究被一场充满“速度与激情”的电影激活！不过，大多数人看的是情节，“秃友”们看到的却是“脱发梗”——

从2013年上映的《速度与激情6》到2017年的《速度与激情8》，除了故事的延伸，男主角的头顶“光环”也特别惹人注目。于是，有网友调侃：“男人开快车会掉头发？没毛病！”

看似一句玩笑话，可还真让不少人深有感触。不过，男人开快车掉头发真的有科学依据吗？本报特此进行求证……

扫一扫，健康知识转起来!

求诊 |

经常开快车，真的容易掉头发吗

一句来自电影里调侃，为啥能引起众多网友的共鸣？今日女报/凤网记者网络搜索“开车与脱发”的问题时发现，大多数网友都有此困惑。于是，记者特地来到长沙市中医医院（长沙市第八医院），向治疗脱发的专家了解其中奥妙……

“开车太快太猛容易掉头发，还真不是一句玩笑话。”长沙市中医医院中医内科主任医师卿照前介绍，头发的生长、休眠和脱落是一个循环不止的过程，不过，精神压力太大能直接拉大头发生长循环的时间间隔，也就是说，短时间内无法快速生长。

用该院皮肤科副主任张源的话简单表述，也就是说，习惯性开快车的人，尤其是男性，通常都有心火旺盛、性格急躁等特征，而这些特征在一定程度上影响了头发的生长，属于精神性脱发。

数据 |

每4名成年男性就有1名脱发者

“湖南人的脱发问题已经逐年呈现年轻化趋势。”张源介绍，据最新一次公布的“中国脱发人群调查”数据表明，我国脱发人群约达2亿，其中男性脱发人数约1.3亿。我国男性脱发率近20%，且发病率以每年至少15%的速度递增。

而从湖南脱发者数据上看，成年男性中平均每4名就有1名脱发者，其中20—40岁的男性为主力军，30岁左右发展最快。

张源认为，周围环境变化、工作压力太大、生活节奏太快等原因是大多数年轻人脱发的原因，其中“90后”比“80后”脱发严重，最常见的脱发是脂溢性脱发和斑秃。

另一方面，当人体处于兴奋状态下，身体会大量分泌睾酮，因为睾酮类似于人体自然分泌的‘兴奋剂”，对大脑，行为和情绪的作用非常明显。开快车这个状态正是印证了这个原理，身体处于高度兴奋的情况下，身体自然开始大量分泌睾酮来强化反应神经，肌肉强度及质量。

所以，张源提醒大家，像《速度与激情8》电影里让人热血沸腾的开快车情节看看就好，不要效仿，“一方面太危险，另一方面也可能增加脱发风险”。

分析 |

四大原因导致脱发，年轻人以压力型为主

“除了性格方面，经常开快车的司机还可能有一个问题，就是雄性激素分泌过旺。”张源介绍，向往激情生活的男性大多数雄性激素较旺，而雄性激素分泌过于旺盛会导致皮脂腺分泌过多油脂，且主要集中在人体的背部、胸部，特别是面部、头顶部。

支招 |

放慢生活节奏，从饮食和习惯改善脱发

“当然，除了放慢开车的速度，我们还要从其他方面进行改善，来避免脱发困扰。”张源介绍，通常而言，因雄性激素分泌过于旺盛引起的脱发，我们建议用口服外用中药，调节内分泌等治疗方法。

而对于肾虚所致的脱发，卿照前建议大家采用中药调理、心理疏导的治疗方法，还可以通过常梳头，来增加头皮的血液循环和对头皮的摩擦，从而疏通头皮脉络。

“针对‘高压’脱发人群，就得从生活习惯入手改变。”张源说，养成良好饮食习惯和生活习惯，常吃富含蛋白质及微量元素丰富的食品，多吃青菜、水果，少吃油腻及含糖高的食品。尽量做到每天睡眠不少于6个小时，养成定时睡眠的习惯等，都是缓解脱发的好办法。

值得一提的是，这类脱发者还应该学会放松心情，常进行深呼吸、散步、做松弛体操等，消除精神疲劳。另外，随着生物科学的发展，对于一部分生发无望的患者，可进行毛发移植的外科手术，使其在脱发区重新长出新头发。

小科普 >>

矫正牙齿，也能改变脸型

文/李俊洁（长沙思诺口腔医院口腔科主诊医师）

说起牙齿矫正，不少明星走在前列。奥运冠军孙杨、娱乐明星小S、高圆圆等都加入了“矫正队伍”。不过，牙齿矫正有怎样的讲究呢？我们今天先来聊一聊什么样的牙齿通过矫正能改变脸型！

1、牙齿前突（双颌前突）。牙齿前突的现象在人群中多见，通过拔牙能获得空间让前牙往回走，从而使嘴唇回收，进而鼻梁和下巴颏都会显得更翘一些。

2、笑起来露牙龈。露龈微笑的原因是上唇过短和上颌牙槽骨过高。通过牙齿矫正治疗将上（下）前牙和牙槽骨向上（下）方压入，大多数都可以得到明显的改善。

3、中线不齐。上前牙的中心线与下前牙的中心线不对齐，易造成面型不对称。唇与牙齿整齐一致更协调美观。

4、咬合太深。从侧面看面部下半部分过短及下巴后缩。牙齿矫正不仅会让笑容更美丽，而且对牙齿和颞下颌关节的健康和长期稳定都有帮助。

4、牙齿有缝或者不整齐。牙齿不齐和牙缝隙虽然看起来是截然不同的两种牙齿问题，也就是牙齿和牙槽骨宽度上的不匹配。牙缝的存在使牙齿不能紧密排列成一个整体，可能导致牙齿的移位及影响发音，所以需要及时矫正。

5、“地包天”。“地包天”是一种颌骨畸形，下颌过度发育，上颌发育缺陷。所以，可以通过矫正将下牙拉回，或将上牙推出，让咬合变得正常。

全国肿瘤防治宣传周:

肿瘤“大咖”上直播，教你抗击病魔

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 彭萍 彭璐）春天，万物复苏却同时是细菌滋生的高峰期。4月17—21日，是全国肿瘤防治宣传周，记者从湖南省肿瘤医院2015年和2016年统计的前10位恶性肿瘤病人数据报告中了解到，乳房癌和宫颈癌分别位列第一和第三。肿瘤专家提醒，广大女性应高度关注两大癌症，及早发现治疗。

记者了解到，该院为了让更多市民进一步了解肿瘤，特别邀请了医院副院长王静、头颈外二科主任医师喻建军、泌尿内科主任医师殷先利、胸部放射治疗一科主任医师师颖瑞、宁养院副主任医师邹然等7大名医直播坐诊，分享肿瘤知识。

直播预告

授课人	授课时间
授课主题：宫颈癌防治策略↓	
王静 （主任医师 副院长）	4月17日（星期一） 上午10点——11点
授课主题：如何防治口腔癌↓	
喻建军 （主任医师 头颈外二科主任）	4月18日（星期二） 上午10：00——10：40
授课主题：消化道癌科普↓	
殷先利 （主任医师 消化、泌尿内科主任）	4月18日（星期二） 上午11：00——11：40
授课主题：健康生活方式与肿瘤种类的区分↓	
师颖瑞 （主任医师 胸部放射治疗一科副主任）	4月20日（星期四） 上午10：00——10：40
授课主题：直面肿瘤，从心开始↓	
邹然 （副主任医师 宁养院）	4月20日（星期四） 上午11：00——11：40
授课主题：肺癌如何防治↓	
邬麟 （主任医师 胸部内二科主任）	4月21日（星期五） 上午10：00——10：40
授课主题：肝癌防治↓	
古善智 （主任医师 放射介入科主任）	4月21日（星期五） 上午11：00——11：40