

90后、00后加入“脱发大军”

春季“秃”生烦恼，湖南名中医教你自制“养发饮”

今日女报 / 凤网记者 唐天喜

很多人都有一种感觉，进入春天头发比往常更容易脱落。

春季同样是养发的好时机。你看，浙江杭州某医院4月初推出的春季“养发饮”，一周内单日最高销量超过45万帖。不少人在网购平台购买商家推出的所谓杭州医院同款“养发饮”。

网购“养发饮”可靠吗？我们能不能在家自制“养发饮”呢？

4月15日，今日女报 / 凤网记者就此采访了湖南中医药大学中医养生学专业负责人、博士生导师、教授孙贵香。



脱发患者中约半数是年轻人

“医生，我为什么经常掉这么多头发啊？”近日，一名年轻的职场女性刘女士（化姓）来到湖南中医药大学第一附属医院治未病中心，向在此坐诊的该校博士生导师孙贵香求助。

原来，刘女士因为工作压力大，长期熬夜加班，出现了严重的脂溢性脱发，不仅头发大量脱落，而且出现了头发油腻等症状。

孙贵香让她调整作息、缓解压力，给予清热利湿、健脾生发的中药治疗，并配合外用中药洗剂。经过一段时间的综合治疗，她的头皮油脂分泌减少，脱发情况得到改善。

女性脱发患者这样治

一天掉多少根头发才能称之为医学上的脱发呢？

孙贵香介绍，正常情况下，我们每天都会有50~100根头发自然脱落，如果每天脱发超过100根，或者明显感觉头发变得稀疏，就要引起重视了。

“脱发的原因较为复杂，女性脱发者常见原因有三种。”孙贵香告诉今日女报 / 凤网记者，一是内分泌失调，比如产后女性，体内激素水平急剧变化，

刘女士的情况不是个例。

“每到春天，脱发患者接诊量确实会有所上升。在我的门诊科室也呈现出同样的规律。一般从三月份开始，因脱发前来就诊的患者数量逐渐增多，四月和五月达到小高峰，相较于其他季节，接诊量大概会增加20%~30%。”孙贵香告诉今日女报 / 凤网记者。

万物生长的春天，为什么脱发反而严重了？

孙贵香解释，中医认为，春主生发，人体阳气向外发散，气血循环加快。但如果人体气血不足或肝肾不足，在这种阳气生发的过程中，毛囊得不到充足滋

养，就容易出现脱发。从西医角度看，春季气温回升，皮脂腺分泌活跃，可能导致脂溢性脱发加重。同时，春季天气多变，人体的生物钟可能受到影响，导致内分泌失调，进而影响头发生长。

而让人意外的是，脱发患者存在年轻化趋势。孙贵香介绍，过去，脱发患者多集中在40岁以上人群，而现在，20~35岁的年轻患者占比大幅增加，已经接近总脱发患者数量的50%。很多大学生、刚入职的年轻人因学业、工作压力，长期熬夜、饮食不规律，年纪轻轻就开始出现脱发困扰。

肝理气、养血安神的中药；营养不良性脱发，则要补充营养，调整饮食结构。

孙贵香曾接诊过一名产后3个月的患者。该患者每天梳头时大把头发掉落，并伴有面色苍白、头晕乏力等症状。经诊断，该患者是产后气血亏虚导致的脱发。“治疗上，我们采用中药调理，以补气养血为基础，同时配合一些食疗，如多吃黑芝麻、核桃等。经过3个月的调理，她的头发逐渐变得浓密。”

补肝肾。

当然，在春季之外，夏、秋、冬三季自制“养发饮”也有一定意义。孙贵香介绍，夏季气候炎热，容易耗气伤阴，可加入一些清热解暑、益气养阴的药材，如荷叶、麦冬等，帮助调理身体，预防脱发；秋季气候干燥，肺主皮毛，容易出现头发干枯、毛躁等问题，加入黄精、黑芝麻健脾润肺、滋养毛发是合理的；冬季寒冷，人体阳气内藏，可适当加入一些温补肾阳的药材，如菟丝子，以增强肾脏功能，促进头发生长。

“养发饮”能治什么

“养发饮”主要适用于亚健康状态引起的轻度脱发人群，如压力大、睡眠不足、熬夜等引起的轻度脂溢性脱发，或新增白发等，主要起调理气血的作用。

孙贵香提醒，不同原因的脱发者需要微调“养发饮”配方。比如，对于因脾胃虚弱导致气血不足而脱发的患者，可在“养发饮”中适当增加健脾益胃的药材，如白术、茯苓；对于肝郁气滞明显的脱发患者，可加大玫瑰花、柴胡等疏肝理气药材的用量。

因此，消费者在电商平台购买所谓医院同款“养发饮”时，除了要查看商

家是否有药品经营许可证等相关证件，还要注意产品的成分和配方，避免买到成分不明的产品。

同时，孙贵香通过今日女报 / 凤网平台公布了自己的春季“养发饮”配方：当归15克、墨旱莲15克、女贞子15克、枸杞子10克、桑葚子15克、玫瑰花5克、炒麦芽10克、陈皮5克。

孙贵香介绍，中医认为，“发为血之余”“肾其华在发”“肝藏血”，头发的生长依赖于肝肾精血的滋养。春季“养发饮”中，当归滋养气血，玫瑰花行气活血，陈皮、炒麦芽健脾燥湿、理气消滞，墨旱莲、女贞子、桑葚子、枸杞子等滋

TIPS：湖南版春季“养发饮”这样自制

在采访中，孙贵香公布了自己的春季“养发饮”配方，并提醒了相关注意事项。

春季“养发饮”配方：当归15克、墨旱莲15克、女贞子15克、枸杞子10克、桑葚子15克、玫瑰花5克、炒麦芽10克、陈皮5克。

制作流程：先将药材用清水冲洗干净，然后放入砂锅中，加入适量清水，浸泡30分钟。大火烧开后，转小火煎

煮30分钟左右。

购买建议：可到正规的中药房购买，其药材质量有保障。也可以在医院的中药房直接配取。

煎制与饮用：煎好后，倒出药汁，分两次服用，早晚各一次。每次饮用150~200毫升，一般建议连续饮用2~3周为一个疗程。但具体起效时间因人而异，有的人可能1周左右就能感觉到

头发状态改善，有的人可能需要更长时间。

注意事项：孕妇、哺乳期女性不宜饮用，因为其中部分药材可能对胎儿或婴儿有影响；感冒发热期间不宜饮用，以免影响病情恢复；体质偏虚寒，经常手脚冰凉、腹泻的人群，需在医生指导下饮用，因为方中部分药材偏凉性。

科普 >>

怎么判断是过敏性鼻炎还是感冒

文 / 赵素娥（长沙市中心医院呼吸与危重症医学科）

1. 病因。过敏性鼻炎是一种鼻黏膜慢性反应性炎症，可能是遗传、吸入过敏原、食用易过敏的食物导致的。感冒通常是鼻腔、咽喉部的急性炎症，其发病原因一般与病毒感染、经常淋雨、体内缺乏营养有关。2. 临床症状。过敏性鼻炎的患者多以鼻痒、阵发性喷嚏、大量水样鼻涕和鼻塞等症状为主要的临床特点。感冒通常会有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、咳嗽、发热、畏寒、头痛等症状。3. 检查方式。过敏性鼻炎需要了解病史，做鼻部检查、过敏原皮肤试验、过敏原激发试验等。感冒的患者需要做体格检查、实验室检查、病原学检查等。4. 病程长短。由于过敏性鼻炎尚不能完全治愈，病程比较长，可出现常年或者是急性发作。感冒容易治愈，大多数为自限性，会在5~7天痊愈，病程比较短。

儿童换牙期要注意什么

文 / 彭程纬（湖南省儿童医院口腔科）

1. 保持口腔清洁。儿童换牙有一定顺序，乳牙脱落后会被恒牙代替，因此换牙期间需注意口腔卫生，饭后应及时漱口，早晚应刷牙。2. 养成良好的饮食习惯。换牙期间不可摄入过多甜食，因为甜食容易破坏牙齿，导致龋齿，影响恒牙生长。3. 关注牙齿发育情况。家长在平时生活中要注意儿童乳牙和恒牙的生长情况，如果发现其牙齿有异常情况出现，建议立即去看医生，一旦发现问题，及时解决是关键。4. 纠正不良生活习惯。若儿童有吮吸手指、咬舌头、咬铅笔、舔指甲等不良习惯，家长应及时纠正，以免造成恒牙萌出不正等表现。5. 注意牙齿保护。在换牙期间，乳牙较为脆弱，其坚硬程度低于恒牙。因此，日常生活中应避免儿童发生磕碰等意外情况，否则会导致牙齿缺失，影响恒牙正常萌出。

幼儿口吃怎么矫正

文 / 李融洲（湖南省儿童医院康复中心）

1. 行为矫正。帮助幼儿控制语言节律与速度，注意说话节奏。在治疗过程中，若幼儿喜欢唱歌，可在唱歌时用拍手或用木勺敲击塑料碗以获得节律效应。2. 心理矫正。积极寻找幼儿口吃原因，部分幼儿口吃是由惊吓造成，当有外人出现时，幼儿可能会表现出害怕发言的状态，导致口吃程度不断加重。在找到幼儿口吃原因后，可通过暗示治疗，或寻找专业医生进行心理辅导，以缓解患儿情绪，帮助矫正口吃。3. 药物矫正。若因焦虑引起口吃，可在专业医生指导下服用氟西汀、帕罗西汀等进行药物治疗。当幼儿焦虑情绪得到缓解时，口吃也可得以矫正。此外，在帮助幼儿矫正口吃过程中，也需家长共同配合。建议家长在与幼儿交流时减慢语速，并注意说话习惯，随时随地与幼儿交流，帮助其矫正口吃。