

# 生姜、维生素B6、防脱洗发水…… 这些“防脱神器” 止不了“秃”如其来的痛

如果有容貌焦虑榜，颜值“杀手”——脱发肯定榜上有名。相关调查显示，我国脱发人群数量已经达到3亿，其中69.8%是30岁以下人群。

越来越高的发际线，不仅对颜值造成冲击，也带来衍生的烦恼：相亲被拒绝、面试被挑剔……为了摆脱“秃”如其来的烦恼，“脱发星人”想尽了办法。在不少互联网社交平台，一些网友就晒出了自己的“防脱神器”：生姜、维生素B6……这些“神器”真的能留住秀发吗？

## 所谓偏方：多数无效还可能有害

很多人认为吃黑芝麻或在脱发处涂抹生姜、维生素B6，就能起到防脱效果。

“涂抹生姜在传统医学的记载中确实有生发效果，不过现代科学研究证实，若想生姜外用有效，必须将姜汁调至恰当的浓度，浓度过高或过低都不行。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科、“毛发”专病门诊主任医师詹庆霞表示，当姜汁浓度过高，其主要的活性成分就会引起毛囊表皮细胞的凋亡，进而抑制毛发的生长。因此，脱发人群若在自己拿生姜涂抹脱发的部位，肯定是不科学的。

很多人觉得脱发和身体内缺乏某种维生素有关，因此希望通过补充多种维生素或涂抹维生素B6来治疗脱发。对此，詹庆霞表示，口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助，但是外用维生素B6治疗脱发是没有任何科学依据的，也不会有明显的疗效。

“在各种维生素中，维生素C是抗氧化剂，维持其正常摄入对于预防和治疗由缺铁所引起的脱发是有作用的；维生素D具有抗炎和免疫调节的作用，对于促进毛囊健康有一定的帮助。”詹庆霞表示，尽管从单项研究来看，维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助，但并没有确切证据对此加以验证，因此大家不要为了防脱服用大量维生素。

很多“脱发星人”还寄希望于通过食补，来达到防脱的目的，比如最常见的偏方就是食用黑芝麻。

“虽然食用黑芝麻防脱没有任何科学根据，但是在临床上对此深信不疑的患者不在少数。”詹庆霞表示，黑芝麻内不含任

何防脱的成分，而且其中含有很多油脂类物质，对于由脂溢性皮炎造成脱发的患者来说，大量食用反而会加重油脂的溢出，使脱发情况更加严重。

## 防脱洗发水：接触头发时间短难以生效

在治疗脱发时，不少人还寄希望于一些宣称具有防脱成分的洗发水，试图通过日常洗发来实现防脱、生发的目的。

“所谓防脱洗发水，就是在普通洗发水里加入一些治疗脱发的药物。”詹庆霞介绍，这类洗发水属于化妆品，或许能起到一定的保护头发的作用，但洗发水与头发、头皮接触的时间很短，而且在洗发水里添加的防脱药物，其浓度一般较低，因此不可能仅靠服用防脱洗发水来实现防脱或生发的目的。

除了洗发水，一些人甚至自己从药店购买治疗脱发的外用药物，在家自行涂抹治疗。最近，有些网友就在网上晒出自己觅得的“治脱神药”——米诺地尔，并配上了使用体验。

米诺地尔是一种血管舒张药，若在局部长期使用，可刺激男性型脱发和斑秃患者的毛发生长。“一般来说，无论哪种类型的脱发，在原则上外用米诺地尔都是有效的。”詹庆霞表示，之所以强调“原则”上有效，是因为若想到较好的使用效果得有一个前提——头皮毛囊没有被破坏。米诺地尔必须依靠毛囊内的硫酸转移酶，才可转化为米诺地尔硫酸盐，从而刺激毛发生长。

常见的米诺地尔搽剂有浓度3%和5%两种，它们被应用于不同类型的脱发。“在我国，米诺地尔属于处方药，患者在使用过程中，可能会出现副作用，所以一定要在使用前了解清楚适应症和禁忌证。”詹庆霞建议，最好到正规医院专业科室，由医生开处方后，遵医嘱使用，不要自行购买、随意涂抹。

## 专家支招：先分析脱发原因再谈治疗

那么，导致脱发的原因是什么？

男性中最常见的是雄激素性脱发，俗称脂溢性脱发，是由于其体内雄性激素异常而引起的。雄激素性脱发病因不明，可能与遗传、雄激素代谢障碍、皮脂分泌旺盛有关。

女性也会有雄激素性脱发，因为女性体内也分泌雄激素。但庆幸的是，女性脱发大多不会像男性那样脱到“特别明显”的地步。

女性脱发的主要类型是老化性脱发和休止期脱发。其中，老化性脱发主要发生在女性绝经后几年，毛发密度降低。“造成女性在围绝经期和绝经期脱发的原因或与遗传有关，也可能与全身激

素发生变化有关。”詹庆霞解释。

休止期脱发主要是指，当女性身体代谢状态发生改变，如怀孕、营养不良、处在应激状态时，会导致大量头发异常地同时进入休止期而出现的脱发。“在女性正常的头皮中，90%到95%的毛囊处于生长期，剩下的5%到10%处于休止期，每天大约脱落50到100根头发。”詹庆霞介绍，发热、感染、严重而长期的精神压力都可以造成休止期脱发，节食也是目前常见的造成休止期脱发的诱因，甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进等内分泌疾病也是诱因之一，另外服用特殊药物也可以引起休止期脱发。

此外，还有一种与自身免疫系统相关的斑秃（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）。

那么，“脱发星人”到底该如何科学防脱？

“治疗脱发切忌急于求成、病急乱投医，首先要分析脱发类型、脱发原因，进行系统的检查。”詹庆霞介绍，在临床上，常用的辅助检查头皮毛囊的项目包括全头照相、拉发试验和毛发镜检查等。对于年轻女性患者，还需要进行性激素检查和卵巢超声检查。若出现弥漫性脱发，可进行铁蛋白和甲状腺刺激激素（TSH）等检查，以排除因贫血和甲状腺功能异常导致的脱发。

在治疗方面，要根据诊断结果进行有针对性的处理。比如，对于毛囊尚未完全萎缩的患者，可外用米诺地尔和口服抗雄激素药物进行治疗；对于毛囊完全萎缩坏死的患者，可进行毛发移植，把枕部健康毛囊资源，种植到脱发区域；对于毛囊萎缩前中期，可以进行光化学、准分子激光、光动力等治疗，以促进毛囊生长、改善头皮环境。

（新华）



## 面对冬寒如何做好「冬藏」？

立冬，意味着冬季正式到来，自然界万物凋零。中医理论认为，人与自然息息相关，自然环境的变化，能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中，每一个季节都有其不同的特点，冬季的气候特点就是寒。如果冬天的气温变化过于剧烈或急躁，超出了人体调节能力的范围，就容易导致疾病发生。

面对冬寒，该如何做好“冬藏”，才能适应季节变化，减少疾病的发生呢？

### 早睡晚起藏阳气

立冬后，白昼渐短，夜晚渐长，此时的作息不能再强调早睡早起，而是要顺应“冬藏”的规律，做到早睡晚起。

睡觉时要盖好被子，做好保暖措施，起床时间不宜太早，以保证充足的睡眠，利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练，可选择午后锻炼。外出时，要戴好围巾、帽子和口罩，可根据自身情况，选择性地散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。在室外不宜待过久，且气温骤降时最好减少外出。

### 夏病冬养选膏方

中药膏方需注重辨证论治，所谓“一人一方”，意思是针对服用者所患的疾病性质或体质类型来制订膏方。

冬病多属寒邪，所以在立冬后，服用的膏方中宜加入一些温热药，也可根据患者体质随证应变。

### 夏病冬养原则

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者，在夏天用温热的药培补阳气，冬天就不容易发病，这就是中医常说的“冬病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质者，在冬天用凉润之品补充其阴精，夏天就不容易发病，则是夏病冬养的方法。

一些春、夏季易发的疾病，如哮喘，如果通过中药膏方在冬季将身体调养好，来年就不易发作，这就是“冬令进补，来春打虎”。

（任民）

## 耳朵进虫子 滴油更难取

相信不少人都有过耳朵里进小虫子的经历，这时，“有经验”的老人会告诉你，往耳朵里滴几滴香油，虫子就出来了。这个“祖传偏方”真的有效吗？医生说了，这样做，只能增加虫子取出的难度系数。那么，耳朵里进了异物应该怎么办，今天就跟大家分享一些处理技巧。

### 耳朵里能装进什么东西

你知道吗？耳朵这个神奇的地方，居然可以装进很多东西，不信的话，我们一起来看看。有飞蛾扑耳的，有棉签的棉絮进入耳朵的，有蟑螂进入孕妇耳朵的。临床上我们曾遇到过一位电焊工，火花溅入耳内，因为溅入耳道时有冲击力，穿破鼓膜，进入中耳。为防止进一步感染，我们将患者急诊收入院，手术取出异物。想一想医生假如不是火眼金睛，真的是很难发现。

外耳道异物种类：动物性异物，如昆虫等。各种昆虫类中，以蟑螂最为多见，因为它喜欢黑暗潮湿的环境，想想无处不在的蟑螂，竟然在你的耳朵里遛弯，是不是很恐怖；植物性，如豆类、麦粒等；非生物性异物，如小玩具、石子、纱条、橡皮泥等，这种情况儿童多见。

### 这两种做法绝对错误

异物的大小、形状、位置、种类不同，耳朵里进异物的临床表现也有差异。

对于小而无刺激性的异物，可能会长期存留而无任何症状；较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等。

活昆虫等可在外耳道内爬行，可引起剧烈的耳痛和耳鸣；植物性异物遇水膨胀后，可压迫外耳道或引起局部炎症，造成耳内胀痛。位置愈深，症状一般愈明显。

对于棉签、铅笔尖、树枝和发夹等容易穿透鼓膜的异物，经常引起疼痛、眩晕、耳朵流脓，甚至

听力下降、面瘫。

注意，以下两种做法绝对错误！

第一种，自己试图掏出进入耳朵的昆虫。这样做，一不小心把虫子弄死了，尸体残留在耳朵里那你就惨了，会增加感染的风险。

第二种，乱滴植物油。这样只会增加医生取出虫子的难度。

### 异物不同处理方法有别

以下，给大家推荐针对不同的耳中异物，相应的处理措施：

1.对于圆形光滑的异物，可用异物钩等器械顺空隙越过异物而将其钩出。对于无法配合的小儿，切勿用镊子夹取，以防将异物推入深处而损伤鼓膜，可在全身麻醉下取出异物。

2.当异物细小时可用冲洗法洗出。冲洗法禁忌：合并中耳炎，鼓膜有穿孔者；鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者；植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者；尖锐多角的异物；石灰等遇水起化学反应者。

3.活昆虫等可用2%丁卡因、70%乙醇等滴入，使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。夏季小飞虫多见，也可试行亮光诱出。

4.已经泡胀的植物性异物，应先用95%乙醇滴入，使其脱水，缩小后再行取出。易碎的异物也可分次使用吸引器吸出。

5.外耳道有继发感染者，应先行抗感染治疗，待炎症消退后再取异物，或取出后积极治疗外耳道炎。

此外，提醒您平时应注意耳部卫生，切勿自行使用棉签等掏耳；对于儿童，家长应不定期查看或者询问，一旦发现外耳道异物，切勿自行尝试取出，因为多次尝试会降低外耳道异物取出成功率，甚至增加并发症可能，应及时就诊耳鼻喉科。

（新华）

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分甲、乙、丙三型，以甲型流感对人类威胁最大。流感病毒经常发生变异，即出现新亚型。当新亚型出现时，由于人群体内普遍没有针对新亚型的免疫力，所以容易感染，从而造成大流行。流感以冬春季多发。流感潜伏期短、传染性强、传播迅速。得流感后，最短数小时，最长4日，就会出现流感症状。主要是突发畏寒、发热，伴有全身酸痛、头痛、乏力、食欲减退等全身症状，上呼吸道卡他症状，例如鼻塞、流涕、咽痛和咳嗽等症状相对较轻。严重者可以出现流感病毒性肺炎（肺炎型流感）、中毒型和胃肠型流感等，并可引起死亡。

早发现、早隔离、早治疗是预防控制流感的重要措施。

流感病毒主要是通过空气或飞沫、尘埃等传播，预防与控制的主要措施：

①养成良好的卫生习惯，勤洗手，保持室内空气流通、均衡饮食、适量运动，增强抵抗力。

②儿童、老年人、慢性病患者、身体抵抗力差者和准备怀孕的妇女，在流感流行季节最好提前接种流感疫苗。流感病毒最大的特点之一就是经常发生变异，以致人体内的抗体不能有效地提供保护。流感疫苗可以有效地预防当年发生的流感。在流感流行高峰前1~2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用，推荐接种时间为每年的9~11月份。

③在流感流行期间，尽量不要到人多拥挤、空气不流通的地方。到公共场所应戴口罩，避免到患者家里串门。

④若有发烧及呼吸道症状，应尽快就诊，并切记告诉医生发病前有无出游或流感病人接触史。被怀疑得了流感应采取隔离措施，隔离治疗1周，或至退热后2天。不住院的患者外出应戴口罩。患者用过的餐具、衣物、手帕、玩具等应煮沸消毒或经阳光暴晒两小时。（宗禾）

下期刊登预告：  
《健康教育》将在2021年11月26日7版，刊登中国公民“健康素养66条”第10条解读“艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播”。敬请关注。



## 小贴士

## 孩子误吞异物 怎么办？

孩子小的时候，有时会一不小心把异物吞下去，如果不及时处理好，可能会带来生命危险。据北京急救中心官网消息，近日，120北京急救中心就对一名误服纽扣的5岁患者进行了救治。接到任务途中，急救医生电话联系现场，嘱咐家长不要给予患儿饮食水防止呛咳，尽量安抚患儿情绪，后将患儿送往医院。

在此，120北京急救中心提醒大家，在患儿误服产生气道梗阻时，应尽快应用腹部冲击法进行施救：

1.稳定站或跪在患者身后(取决于施救者和患儿的身高)。双臂环抱患者腹部，嘱咐患者身体前倾、低头、张口。

2.一只手握拳，将拳头拇指扁平平面放在患者肚脐眼上方，注意远离胸骨下端。另一只手抓住握住的拳头，快速冲击上腹部数下，冲击方向为患者后颈部。

3.重复冲击，直至将异物清除，患者能呼吸、讲话或转为意识不清。

什么情况下孩子误吞异物一定要送往医院？

120北京急救中心提醒，在施救过程中，如患者全身瘫软，失去反应，应立即开始实施无意识患者的急救措施。一旦窒息达3分钟，将会危及孩子的生命，所以在危险发生时，要及时安抚孩子的情绪，让宝宝保持安静，不要用手去挖，立即送往医院。

如果孩子吞进的是尖锐的异物(如针、铁丝)，要立即到医院去处理。

如果孩子吃了金属性异物(如硬币)，要到医院做腹部透视，看看异物位于什么部位。如果异物大于5厘米，或形状特殊(如有角、刺)，就很难通过食道或胃肠道，有可能嵌顿在胃肠道的某一部位，而不能从大便排出，必要时要考虑用胃镜或手术方法取出异物。

直径大于2.5厘米的较大异物，如大一点的硬币、瓶盖等，或虽体积小但很尖锐的图钉之类异物，一般很难由胃进入肠道自行排出，应立即就医取出异物。

若吞入电池等有毒、有害物品时，应尽早前往有救治能力的医院取出。

另外，并不是所有的宝宝吞入异物都会有特别的表现，尤其是刚吞下，没有卡在喉咙口或者食道的时候。所以，只要怀疑宝宝吞下了不能吃的物件，比如本来拿在手上玩的发卡找不着了，或者换下来的旧电池莫名不见了，都建议及时到医院就诊、拍片，来排除吞下的可能。

（赵艺）