年纪轻轻就脱发 如何护发有讲究

据解放日报"双11"期间,不少年轻人将植发物品、假发片等悄悄放进购物车,年纪轻轻感到"秃"然,成为这一代青年人的隐痛。数据显示,我国 2.5 亿脱发人群中有 65%为男性。脱发逐渐低龄化,30岁以下占近70%。脱发低龄化是如何造成的?怎样打好"毛发保卫战"?记者采访了复旦大学附属华山医院皮肤科教授吴金峰。

每天掉发超100根需警惕

许多人都有脱发困扰,那么怎样的掉发频率才算脱发? 专家对此厘清:正常人头皮约有十万个毛囊,毛囊滋养头发生长。头发分为生长期、退行期、休止期,脱离毛囊后,新的头发生长,周而复始。一般来说,每根头发在头皮停留3至5年,正常人一天脱发量小于100根。大多数人的毛囊是"野火烧不尽,春风吹又生",也就是说,头发脱落时也有新发出生,可谓动态平衡。判断是否脱发,衡量掉发数量即可。如果平均每天掉发不足100根,那么无需担心。如果长期处于每天掉发超过100根的状态,发际线后移,头顶头发稀疏,就要就诊了。

根据2019年《中国人雄激素性 脱发诊疗指南》,雄激素性秃发在多 种脱发类型中最为常见。其中,男性雄激素性秃发患病率约为21.3%,意味着每5个男性中就有一人患病。此外,当前脱发平均年龄为30岁左右,整整比上一代提前了20年。

要有的放矢找"病根"

每个人的脱发原因各有不同。 专家提示,先要搞清楚脱发病因,才 能有的放矢进行治疗。

男性脱发主要是"雄激素性秃发",又称雄秃、早秃。雄激素是影响毛发生长的"杀手",它会导致头皮下血流减少,使头发缺乏营养供应,大大缩短头发寿命,雄激素导致头发变得细软、毛囊萎缩,最终不长新发。临床看来,男性雄秃多发病于20岁至30岁,前额两侧头发稀疏,发际线后移,形成M形发际线;有的则呈现为头顶头发脱落。雄秃与遗传因素相关,患者多有家族史。

另一种脱发表现为斑秃,是突然 发生的局限性脱发,目前认为这是自 身免疫性疾病。斑秃多见于中年人, 起初是1个或多个边界清晰的脱发 区,如果脱发区周围边缘头发松动、 容易拔除,也应尽快就医。

女性脱发,病因较为复杂,需要 与月经情况、甲状腺功能以及是否贫 血、患糖尿病、肥胖、有痤疮等综合分析评估后对症下药。

日常洗发次数不宜过频

吴金峰表示,一旦出现脱发应尽快前往专科医院诊疗,越早干预效果越好。针对雄秃,目前药物疗法主要是非那雄胺,外用米诺地尔也可扩张头皮血管,改善微循环,促进毛发生长。针对斑秃,应在医生指导下使用激素、免疫抑制剂等。其他包括植发等治疗方法也渐渐受到患者青睐。

除了治疗,日常生活方式与毛发健康也密不可分。专家提醒:平时注意保持心情舒畅,作息规律,睡眠充足,保证头皮血液循环;饮食营养要均衡,可补充鱼肝油、蛋奶(富含维生素A)、海产品(富含碘)等,上述均有益于头发生长;生活中要戒烟酒及辛辣刺激食物。雄秃患者应适当减少摄入油脂。

不少人以为头发洗得越频繁越好,这也是错误认知。科学方法是洗发次数不宜过频,也不可忽视头皮清洁,油性发质者可将控油洗发水和中性、弱酸性较温和的洗发水交替使用。洗发时避免暴力揉搓,水温不宜过高,适当按摩头皮、梳理头发有助于头皮血液循环。

了西冯忠<u></u> 日海hn刘

据解放日报"海克斯科技"是最近的网络热词之一,这个出自网游的词语,特指魔法和科技融合的顶尖技术。而这个词之所以走红全网,是因为短视频博主通过使用简易和充满化学原料感的添加剂等物质,展现市场热销食品是如何被"制作"出来的。比如,用奶精粉和植脂末调配奶茶、用明胶片等制作燕窝。这些短视频展示的冲击大众视觉和想象力的制作过程,被博主称为"科技与狠活",意指以食品添加剂合成食品。

"有添加"与"0添加"

被问及是否食用含有添加剂的 食品时,复旦大学公共卫生学院营养 与食品卫生教研室教授厉曙光、上海 食品安全工作联合会会长顾振华都 斩钉截铁地表示;吃!

两位食品安全专家不约而同地 表示:没有食品添加剂,就没有食品 工业。食品添加剂是现代食品工业 的重要组成部分,能改善食品品质, 包括提升色、香、味,延长保质期等。

厉曙光举例,源自汉代的豆腐就是加入食品添加剂后的结果,"如果不把石膏放入豆浆,怎么会有豆腐?石膏正是一种添加剂。"

随着生产工艺和消费需求的发展,食品添加剂在全球食品工业中都广泛应用。以近期热议的"某知名品牌酱油中含防腐剂"一事为例,两位食品安全专家明确表示,按照国家标准,酱油生产中可以添加防腐剂,只要企业不违规添加、不超量添加,产

品就是合格的,消费者可放心选用。

还有网友发现,酱油里除了苯甲酸钠等防腐剂,还有"5'-呈味核苷酸二钠""谷氨酸钠"等添加剂。它们也是国家允许使用的食品添加剂。前者由酵母所得核酸分解、分离制得,后者是味精的主要成分。这也是为什么部分网友发现,不含这些成分的酱油反而"没那么鲜"。

顾振华说:"允许添加并不是一定要添加",不论在中国还是在海外市场,都同时存在"含添加剂(包括防腐剂)"与"不含添加剂(包括防腐剂)"的酱油。

以近期引发热议的国产知名酱油品牌为例,其在国内市场也有"0添加"产品。例如,该品牌的"0金标生抽"特级酿造酱油就明示不含防腐剂、甜味剂、味精等食品添加剂。

以市场在售的"日本原装进口寿喜汁"酱油为例,有的品牌配料表明示不含食品添加剂,有的则含有包括防腐剂在内的食品添加剂。

至于到底是选"有添加剂"还是 "无添加剂"的产品?业内人士认为, 可以根据个人习惯,因为通常"不含 添加剂"的产品价格会比"含添加剂" 的产品高;还有些产品的口味有差 异。但总的原则是:只要符合国家食 品安全标准,没有滥用或过量使用食 品添加剂,都可以放心选购。

《公卫食验室》解锁健康密码

近日,上海图书馆、上海科学技术出版社、上海交通大学公共卫生学

院联合主办的"冲破海克斯科技食品包围圈——《公卫食验室》带您解锁厨房里的健康密码"科普活动暨新书发布会在上图东馆举行。

上海交通大学公共卫生学院副教授朱静芬、徐刚,副研究员李莎,讲师闫媛媛对大众重点关心的食品添加剂主要成分、使用与识别、食品添加剂与慢性病的关联等问题进行科普答疑。闫媛媛介绍,假如食品中的食品添加剂符合我国食品添加剂使用标准,就不属于"科技与狠活"的范畴。

李莎点明,被大力宣传的"纯天然"只是一种生产方法,并不是安全的代名词,纯天然食品中的化学物质甚至比现代食品工业生产的食品更复杂。徐刚深入浅出地解释了为什么不能完全将慢性病的发病归因于食品添加剂的长期摄入,并提出识别和防范违规违法使用食品添加剂的方法。据朱静芬介绍,风味牛奶、乳酸菌饮料等含乳饮料的营养价值低,不能替代促进儿童生长发育的牛奶,并为现场读者分享如何读懂配料表和营养成分表两个实用技巧。

上海市食品协会专家委员会主任马志英回应了大众对食品添加剂问题的忧虑。他表示,食品添加剂,用于食品的要符合标准,毒性要低,控制范围和剂量,这是科技;也可以用作假"鱼翅""燕窝"等,这就是魔幻的妖术了。对普通消费者而言,目前明显违法的食品还是极少数,不必过多焦虑和担心。

2022年11月22日16时20分

小雪



饮食上应当遵循"秋冬养阴""虚者补之,寒者温之"的古训,可考虑食用滋阴潜阳、热量较高的食物





如牛肉、羊肉、山药、大枣、栗子。 黑芝麻、核桃、桂圆等

日常注意养精蓄锐,保养肾气



睡前泡脚、按摩可养阳气 正午前后多晒太阳可补阳气

🌑 新华社发 (宋博 制图)

为何变成"阿凡达"? 医生:避免吃变质腌菜咸鱼

据解放日报近日,家住川沙的李先生午觉醒来,竟发现自己全身变成蓝色,像极了"阿凡达"。随即,他开始心慌气喘、呼吸困难、头痛呕吐……很快,李先生被120急救车紧急送至浦东新区人民医院。急诊与重症医学科接诊医生卢昕媛通过李先生的症状已初步诊断其为高铁血红蛋白血症,生活中通常由亚硝酸盐中毒引起。

为了明确诊断并及时抢救,她立

即抽了动脉血急送化验,抽出的血液竟然也呈现"诡异"的蓝黑色! 化验室检测结果显示,李先生动脉血标本高铁血红蛋白值爆表,明确诊断为高铁血红蛋白血症。经特效解毒剂"亚甲蓝"治疗后,李先生的症状逐渐好转,皮肤也从蓝色变回了正常肤色。在医生追问下,李先生称其发病前1小时吃过冰箱里的腌菜和咸鱼,这些变质的食物中亚硝酸盐超标,最终导致中毒。

正常人血红蛋白分子含二价铁(Fe2+),与氧结合为氧合血红蛋白,起到转运氧的作用。亚硝酸盐是强氧化剂,进入血液后,使血红蛋白中二价铁被氧化为三价铁,进而形成高铁血红蛋白,丧失运氧和释氧能力。人体组织器官因无法正常利用氧,会产生一系列症状,如呼吸困难、头痛、心慌、呕吐等。据悉,高铁血红蛋白含量超过血红蛋白的1.7%时,即可出现皮肤黏膜发绀(即紫绀,口唇、甲床、舌等处

呈蓝紫色),这就是李先生一觉醒来肤色变蓝的原因。幸运的是,亚硝酸盐虽毒,却有一种特效解毒剂能"以蓝治蓝",即亚甲蓝,其作用机制是将高铁血红蛋白中的三价铁还原为二价铁,从而恢复血红蛋白运氧和释氧能块,从而恢复血红蛋白运氧和释氧能力,如果能够及时正确应用亚甲蓝治疗,中毒者可在1小时内紫绀减轻直至消失。

在生活中,一些少见的情况也会 引起高铁血红蛋白血症。如过量使用 产生芳香胺的药物,如苯佐卡因、对乙酰氨基酚、非那西丁等;接触工业化学物质,如苯胺、苯醌、苯肼等。医生提醒:应尽量避免食用剩饭菜和变质食物,食用其他加工食品时,可搭配柠檬、辣椒等富含维生素C的食物,食用新鲜蔬菜。如不幸中毒,须及时就医;如无法及时就医,可自行压迫舌根催吐,大量饮清水或茶水,服用维生素C泡腾片等紧急处理,待送医后进一步诊治。