

秋季更易掉头发?

每到秋天, 门诊看掉头发的人就会多一些。她们的特点是入秋以后每天掉的头发明显增多。

这其实是一种比较普遍的季节性脱发, 尤其是在秋冬季, 这个不是病理性的, 一般不用太担心。出现这种情况, 过了一段时间适应了气候就能恢复正常。

寒冷干燥头发易脱落

从细了讲, 掉头是因为气温降低以后, 头皮血管收缩, 头发的营养供应减少了, 另外皮脂分泌也减少, 头发容易干枯, 所以每天的脱发会比以前多。

从粗了讲, 秋天万物凋零, 作为自然界的人, 入秋后头发更容易掉, 是符合自然规律的。

每天脱发一百根以内 正常!

人在新陈代谢正常的情况下, 平均每天都会脱落数十根头发, 但很多人都发现, 秋冬季节时脱发会明显增多。正常人每天脱发在一百根以内是正常的, 头发也是处



于一个不断生长和脱落的过程。这儿在掉, 其他地方在长, 处于一个动态平衡。秋季脱发可能因为掉得多, 长得慢, 所以在一段时

期内看上去头发会比较稀疏。

想少掉几根 就乐观点

因为头发少, 很多朋友尤其是女性的心情会受巨大的影响, 而精神因素又会进一步加重脱发的情况。所以, 保持乐观情绪是很重要的!

季节性脱发的治疗比较简单, 如果不急, 就等自然恢复。如果想积极些, 可以外用比如米诺地尔, 口服一些中成药以促进头发生长。总之, 这一类型的脱发是不用焦虑的。

除了季节因素, 产后激素水平波动、营养不良、精神压力大、高烧或连续熬夜等原因也会造成脱发, 但都会影响因素消除后一段时间里自行恢复。肿瘤病人如果接受化疗, 也会导致严重脱发, 但只要病情得到控制后停止化疗, 头发也会在几个月后重新长出。

如果持续大量脱发, 则可能是其他疾病引起的, 甲状腺功能低下、肾上腺疾病等都有可能

导致头发脱落, 这时脱发就成了一个预警的信号, 应该积极就诊, 治疗原发疾病。 / 本报综合

研究: 二手烟可损伤肝脏和脑部组织



二手烟是指吸烟后残留在室内各种物体表面的尼古丁及其它化学物质, 烟雾散尽后残留在衣服、头发、家居和汽车上。这些残留物持续多年, 不断积累, 并与室内的其它污染物反应形成有毒致癌物质,

通过皮肤接触污染表面或从手到口吸入体内造成伤害。对接触到该物质的非吸烟人群, 尤其是儿童, 有潜在的健康威胁。

科学家警告称, 暴露在二手烟环境 (THS) 一个月后会极大损害肝脏和脑部组织, 随时间推移将不断加重。

报道称, 研究人员在血清、肝脏和脑部组织当中, 探究暴露于二手烟之下的生物标记物所产生的影响。

专家指出: 通过模拟人类暴露在二手烟下的环境, 确定小白鼠暴露在该环境后, 生理机能发生变化所需最短时间。我们发现, 暴露在二手烟下一个月就会造成肝损伤, 两个月后产生分子损伤, 4 到 6 个月

后损伤加重。肝脏损伤会使排毒能力受

到抑制, 进而带来更大伤害。

研究人员同时检查暴露在二手烟的小白鼠大脑发现, 肾上腺素在 1 个月后开始上升, 两个月, 4 个月和 6 个月后激素水平依旧不断升高, 最终导致免疫系统疲劳。

专家介绍: 二手烟是隐秘的有毒物质, 是无声杀手, 人们呼吸时就会不知不觉吸入这种污染物。但很多人并没有意识到自己正遭受二手烟的危害, 或者对此表示怀疑。

实际上, 二手烟对人体还会造成其他极大危害, 例如多动症, 肝脏和肺部损害, 二型糖尿病及伤口愈合并发症等。

/ 本报综合

喝红酒更易头疼



很多人都有过酒后感觉头疼的经历。这不仅和你本身“是否能喝”有关, 法国兰斯大学葡萄酒与香槟学硕士梁同正解释, 还和酒的种类有关, 红酒、威士忌等更可能引起头疼的症状。

喝酒引起头疼最主要的就是酒中的酒精, 酒精过多导致水分缺失, 打破人体内水分及必需营养物两者之间的平衡。另外, 乙醇有扩张血管的作用, 使血压降低。喝酒后脑部血管的扩张引发头疼感。另外血管的扩张也使得人容易脸红。有研究报道指出, 酒后脸红的人群更容易发生酒后头疼的症状。

事实上在大多数酒类中, 不仅仅只有酒精一种物质能够引发酒后头疼症状。酒中的杂醇油、花色苷、乙醛及胺类物质均与引发酒后头疼有关。其中胺类物质在红酒及香槟中含量较高, 在其他颜色较深的酒(如啤酒, 威士忌等)中也可以找到。

总之, 引发酒后头疼的原因在于酒的种类及人体对酒精的耐受力。如颜色较深的酒通常含有较多引发头疼的胺类物质。而人体对酒精的代谢速度也与酒后头疼有很大关系。对于喝酒易脸红的人群, 更应适量饮酒。并且通常来说女性比起男性更易产生酒后头疼的症状。

消化内科专家说, 从作用机理上讲, 临床上没有解酒药物。其实, 醉酒者送到医院, 最主要的解酒方法还是靠排泄。一般的方法是催吐, 然后用静脉输液利尿, 让患者加速排除体内酒精。此外, 如果患者难以醒来, 会使用纳洛酮等药物, 这个药物的作用是催醒。

市面上各类解酒保健品对肝脏和胃黏膜也许会起到一定的保护作用, 但并不是吃了这些“解酒药”, 就能快速地在体内将酒精分解, 更不要以为吃了这些保健品就能“千杯不醉”。

/ 本报综合

清肺火 春卷适合秋天吃

金黄的面皮, 裹着鲜嫩的豆芽等, 咬一口, 脆脆的, 这就是北方人爱吃的春卷。按传统, 春天吃春卷, 能发五脏之气。营养专家说, 秋天吃豆芽春卷也是不错的选择。

秋天偏干燥, 饮食应遵循养阴防燥原则。绿豆芽味甘性凉, 有清热解毒、利湿通下等作用, 尤其能清肺火, 适合夏秋季食用。与绿豆芽相比, 黄豆芽性更平, 适合脾

胃偏寒的人。黄豆、绿豆中含有蛋白质、碳水化合物、铁、钙等, 生芽后不但能保持原有营养物质, 而且热量低, 富含维生素。

秋季不宜多食蒜、葱、韭菜等辛辣食物, 因此, 春卷的馅里要

不放或少放。另外, 消化功能不好的人不宜吃油炸食品, 可用薄饼卷菜直接吃。

/ 本报综合



秋季养生: 多酸少辛 润燥补肺

秋季是“养收”的季节, 在“五味”中应多食酸味, 少食辛味, 因为酸味收敛补肺, 又能生津润燥, 辛味发散泻肺, 所以要多吃味酸甘润的果蔬, 尽量少食葱、姜等辛味之品。

秋天是吃水果的季节, 水果以酸味、甜味为主, 甜味则是一年四季都应该吃的, 甘者土味, 而土旺于四季。秋季最适合吃的水果就是梨, 梨色白多汁, 最能滋阴润燥, 唯其色白, 白色入肺, 故又是润肺佳品。秋季对应于五脏中的肺脏, 肺主皮毛, 因此秋季又是一个非常好的

促进自己毛发生长的季节。有个成语叫“明察秋毫”, “毫”就是指秋天长出来的小绒毛。现代很多人饱受脱发的困扰, 那么入秋后多进食酸味食物, 再配合肉类的营养, 促进头发的生长。此时最宜进食的补肺之物就是山药, 山药同样色白入肺, 是最好的补肺之品, 嚼之味酸, 连皮带须地吃长条山药最有利于头发的生长。

秋季天气干燥, 主要外邪为燥邪。秋分之前有暑热的余气, 故多见温燥, 秋分之后, 寒凉渐重, 所以多出现凉燥。秋

燥易伤津液, 引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等症。故秋季应多喝水, 多吃酸甘滋润的食物, 如百合、银耳、秋梨、莲藕、柿子、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等。

广东民间历来喜好秋日炖煮善于润养的汤水, 如青萝卜陈皮鸭汤、玉竹百合猪瘦肉汤、木瓜粟米花生生鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白鲫汤、霸王花蜜枣猪月展汤等, 都是秋季家庭养生之上品, 又暗合“贴秋膘”之意, 值得借鉴。 / 本报综合