

# 健康头皮如何“养”出来

“洗发水换了一茬又一茬,还是止不住的痒”“头皮飘‘雪花’不说,还长了很多小红疙瘩”……当下,许多人面临着油脂分泌过多、瘙痒等头皮健康问题。头皮是头发健康的基础,如果不注意护理,往往会引发多种头皮与毛发疾病,影响外观的同时,可能引发心理上的困扰。

那么,如何判断头皮是否处于健康状态?如何养护头皮?近日,记者就此采访了陕西省中医医院皮肤科副主任医师田庆。

## 你的头皮健康吗?

国家卫健委发布的数据显示,我国脱发人群已突破2.5亿,平均每6人中就有1人脱发,脱发人群基数庞大。很多人不知道的是,令人苦恼的脱发问题或许很大程度上由头皮决定。

“皮肤是人体最大的器官,头皮也是皮肤的一部分,不论是脱发还是出油多、长疙瘩,都与头皮健康息息相关,所以要重视。”田庆介绍,头皮分泌适当的皮脂可以起到滋养作用,但如果皮脂分泌过于旺盛,以油脂为食物的马拉色菌就会增多,导致脂溢性皮炎,瘙痒就会搔抓,头皮屏障功能被进一步破坏,加重炎症瘙痒,形成恶性循环。

# 各年龄段:抓住饮食要点健康又长寿

“三岁看大,七岁看老”,这句老话放在营养健康上也成立。机体在不同年龄段的营养需求不同,饮食过于“专一”难免会错过一些营养。英国营养科学家费代丽卡·阿马蒂认为,按身体所需调整饮食,就像定期去健康账户里存一笔小钱,随着健康收益的日积月累,营养也会产生叠加效应。

## 20-40岁全力以赴“存肌肉”

青年人普遍有不良饮食习惯,主要表现为吃过多甜腻食物、不吃早餐吃夜宵等,“三高”年轻化趋势明显,需尽早改善。

青年时期的肌肉量是晚年保持活力的基础。从30岁开始,肌肉量逐渐减少,提前最大限度地增加和维持肌肉储备,对晚年平衡力、生活质量有积极作用。

蛋白质是构成肌肉的基础营养。在进行适量抗阻运动的基础上,饮食需增加鸡蛋、牛奶、鸡鸭鱼肉、豆制品等优质蛋白的摄入,至少达到每日蛋白质总摄入量的75%,比如每天1~2个鸡蛋、300毫升牛奶,加上150~200克瘦肉、禽类或海产类。

## 40-60岁坚持抗炎饮食可增寿

随着年龄增长,机体内炎症水平逐渐升高,慢性炎症是心脑血管病等多种疾病的共同诱因之一,因此“抗炎饮食”是该时期的关键词。

体内炎症因子的增加与饮食有一定关系。在低炎饮食中,地中海饮食较具代表性,以新鲜蔬菜(沙拉)、全谷物为主,辅以健康脂肪(主要是不饱和脂肪)和适量蛋白质。

对国人而言,直接套用地中海饮食可能“水土不服”,不妨尝试本土的“江南饮食”,抗炎效果类似,以蔬菜、水果为主,一定量全谷物、水产品等动物性食物为辅。比如,蔬菜、淡水鱼虾等摄入量较多;米饭中加入适量糙米、杂豆等;主要用植物油烹饪,但更推荐蒸、煮等方式。

## 60-80岁以“吃多”“吃好”为原则

老年人的营养摄取、吸收能力显著降低,《中国老年人膳食指南(2022)》提出,老年人饮食要“减少不必要的食物限制”。老年人要“吃多一点,吃好一点”。

老年人的味觉、嗅觉功能下降,为“多吃一点”可放宽“色香味”的限制,不过度强调少盐、少油,以免影响他们感受食物的味道,降低食欲,但仍需守住“每日食盐不超过5克”“每日烹调油摄入量不超过25克”的原则。

烹饪时,注意把握放盐时机,在出锅前放盐可保证咸鲜,多用葱、姜、蒜、辣椒、西红柿、柠檬、香叶、胡椒等天然调味品。

平时可进行散步、打太极等低强度运动,从而增强食欲。保证营养充足,建议少吃精致的米面,慎吃饼干、糕点等超加工食物以及油炸食物,为营养密度更高的全谷物、新鲜果蔬、新鲜动物性食物等健康食物腾出更多“热量空间”。

## 过了80岁足量饮水能防跌倒

高龄老年人的口渴感迟钝,即使身体严重缺水也很难察觉,饮水量普遍不足,但仅是轻微脱水也可能影响其神经系统功能,降低平衡能力、协调能力,增加跌倒、便秘、中风等风险。

老年人不要等口渴再饮水,要定时定点、少量多次的主动饮水,并以温水为主,每次饮用100~150毫升,保证每天喝足1.5~1.7升。还可以设一个饮水闹钟,饮食中增加炖菜或汤羹等菜品,但这不能代替主动饮水。 □施捷



为了提高人们对头皮健康的认识,瑞士HICAS生物研究中心于2012年8月将每年的11月1日定为“世界头皮健康日”,号召人们在这一天举办相关活动,宣传和普及头皮健康知识。

“头皮是长出头发的土壤,土壤好,头发才能好。”田庆告诉记者,健康的头皮有少量头皮屑,无明显毛囊炎、肿块,呈现出细腻、清爽、有光泽、有弹性的状态。

## 头皮护理靠谱吗?

正因为越来越多的人被头皮问题困扰,加之不少爱美人士将美的关注点延伸到了头皮,市场上出现了一些头皮护理产品和机构。

“头皮卸妆”“白发转黑”“头皮温瑜伽”“水疗减压”“头皮肌底损伤修护”“头皮抗衰”“毛囊修复”……记者在某团购APP上输入“头皮”“养护”等关键词,弹出了各种护理项目,价格从几十元到千元不等。一位从事美发工作10余年的理发师更是告诉记者,头皮护理近些年颇受顾客欢迎,不少人甚至办年卡定期护理。

这靠谱吗?田庆表示,适当的护理可以让头皮保持干净、清洁,减少油脂和角质堵塞,有助于疏通毛孔堵塞。至于带有一定功

效性的毛囊修复、头皮损伤修护等,则很难通过日常洗护达到理想的治疗效果。

这里提示,在选择头皮护理机构的时候,不可盲目轻信商家宣传的所谓功效,头皮出现健康问题,请到专业医疗机构检查并接受治疗。

## 用科学理念呵护头皮

“所有疾病都是三分靠治、七分靠养,养护头皮要‘多管齐下’,综合施策,采用科学的理念和方法。”田庆说。

良好的生活习惯是头皮健康的基石。要多吃含蛋白质、维生素的食物,保持营养摄入足够,同时,辅助以黑豆、黑芝麻等黑色食品,帮助提高免疫力。晚上10点到凌晨2点钟是毛囊恢复关键期,尽量早睡早起,避免过度熬夜。“还要学会自我管理,保持良好的生活习惯,抽烟、饮酒会导致油脂分泌多而引起脱发。”他说。

在洗护方面,要根据自己的发质特点选择合适的洗护用品,建议选择碱性小的洗发水,温和不刺激,同时加用护发素,定期焗油。洗头的频率要根据个人的皮肤性质以及季节而定。冬天比较干燥,干性发质一周可以洗2~3次,油性发质洗3~4次。清洗头发

时建议用指腹按摩头皮1~3分钟,这样既清洁了头发和头皮,也通过短暂按摩促进了血液循环,有助于改善头皮健康。

□本报记者 张代林

## 小贴士

### 养护头发有妙招

- 1.从中医角度讲,夜晚人体气血顺畅,因此,晚上比早上更适合洗头。
- 2.洗完的头发表然风干更好。如果使用吹风机,不要离头发太近,温度不能过高,时间不宜过长,吹干发根即可。
- 3.养成勤梳头的好习惯。因为头发暴露在空气中,梳头既起到清理作用,也有助于血液循环。
- 4.秋冬季节,建议使用木质的圆齿梳梳理头发,可以避免静电的产生,防止伤害头发。
- 5.定期修剪头发是在冬季保持头发健康的很好方式,每6~8周修剪一次,帮助减少头发分叉。
- 6.每年烫染发的次数不宜过多,1~2次即可,烫染对头发的伤害较大。

# 甩不掉的累 可能是慢疲



休息仍然无法缓解。

哪些人更易为其所“累”呢?

在我国,慢疲这种疾病一般多发生于一线城市,它的主要特征就是持续时间较长的疲劳感,让人感到身心俱疲,无论你如何休息,这种疲劳感始终如影随形,难以甩掉。

为何会患上慢性疲劳综合征?现在生活节奏快,很多人工作压力大,经常加班,持续工作很长时间没休息就会感到累。

不过,不少人的累也跟自己不良的生活方式有关,比如随意服用药物(包括镇静药、通便润便药等)、饮食不规律不健康、节食减肥导致身体摄入热量过少、感染性疾病、经常吸烟、肠胃不好、癌症导致的营养不良、免疫力低下、不运动、心态消极等因素,都可能引发慢性疲劳综合征。

你是否曾深陷这样的困境:身体的疲劳仿佛无底洞,无论如何休息都无济于事?你是否还有记忆力下降、注意力无法集中、肌肉及关节痛、头痛、睡眠差……如果是这样,那么你可能正在经历慢性疲劳综合征的困扰。

## 有一种累叫“慢疲”

慢性疲劳综合征(CFS)是指没有器质性病变,反复发作的,以极度疲劳为主的一种综合征。患者往往出现无力、疲劳、睡眠质量差、认知功能下降及一系列的躯体症状,比如反复咽喉炎、肌肉痛、头痛、关节痛、抑郁、焦虑等特征。

据统计,慢性疲劳综合征的患病率为0.68%至1.40%,大部分患者年龄在40到60岁之间,其中成年女性比成年男性更常见,脑力劳动者高于体力劳动者。

这并非一种无关紧要的病症,若不引起重视,及时休息调整,那么“小问题”可能会引发健康大麻烦,对我们的身心健康甚至生命安全造成威胁。

疲劳的后果很严重。疲劳是过劳死的直接原因,还是许多疾病的始作俑者,小到感冒,大到癌症,都可能因为疲劳而发生。

## 这样的累是病态累

慢性疲劳综合征是一种病症,或许你已经为其所“累”而不自知。下面教你如何区分普通的“累”和病态的“累”。

普通的累,偶尔出现的疲劳感,就像加班或者熬夜后,通过停下来休息或睡一觉就能恢复到原来的状态,并且,这种情况对生活影响不大。而病态的累,只是做了少量的活动,身体便出现了疲惫感,通过正常

休息仍无法缓解。你经常感到肌肉酸痛?是否出现不伴有红肿的关节疼痛?是否出现睡眠障碍,睡眠后精力也不能恢复?是否出现新发头痛?是否有淋巴结肿大的症状?是否经常感到咽部不适?是否经常感到体力或脑力劳动后连续24小时身体不适?

排除其他疾病的情况下疲劳持续6个月或者以上,如果上述回答“是”的问题超过4个,你很可能已经患上慢性疲劳综合征,最好找医生寻求帮助。

## 留意身体的求救信号

慢性疲劳综合征可能会出现消化系统的问题,比如肠易激综合征;身体对寒冷很敏感,容易出汗;气促;心跳不规律;对某些食物、气味、化学物质、光线或噪音过敏。慢性疲劳综合征的存在说明我们的免疫系统出了问题,甚至可能会让我们更容易得癌症。

此外,如果身体还有其他不舒服的感觉,比如胸闷、黄疸、体重无缘无故地下降等,这时候就要多加注意了。这些症状可能是肝病、心血管疾病等引起的,如果出现频繁,最好及时去医院检查一下,不要掉以轻心。

## 这样做可以恢复元气

慢性疲劳综合征是自限性疾病,许多

人能在两周内靠自身免疫力不用任何治疗而康复。医生对你所能提供的最佳建议是尽量休息及减少压力。

首先,观察你的活动与睡眠模式,了解疲劳是如何对你产生影响的,然后设定让自己生活更愉快、更平衡的目标。

张弛有度的生活方式。学习与工作与放松相结合,避免过度劳累和压力,保持良好的作息习惯和饮食习惯。

适度的体育锻炼。定期进行适量的运动可以和谐身心、促进大脑发育及重要器官的代谢,有利于缓解身心疲惫,保持身体的健康状态。无论工作多忙,建议每天都留半小时运动,比如散步、慢跑、健身、瑜伽等;午休时给盆栽换换土、修修枝;周末用午睡的时间爬爬山。

均衡的饮食。营养均衡的饮食可增强免疫系统的功能和加快康复。应摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果等。同时,控制饮水量也有助于减轻身体的负担。

充足的休息和高质量的睡眠。这是缓解疲劳的关键。尝试用改善睡眠环境、放松身心等方法来提高睡眠质量。

克服无益的思维模式。保持良好的社交关系可以让我们在情感上得到支持,从而减轻疲劳感。

多晒太阳。接受阳光照射可以促进身体产生更多能量,有助于缓解疲劳症状。

## “自救”不成医院兜底

假如通过自我的方式没有改善,及时去医院进行诊治,寻求针对性的综合治疗。就诊科室:可以到慢性疲劳综合征专病门诊或预防保健科就诊,如果医院没有具体专科科室,就哪个症状明显就去看哪科。慢疲帮你筛选,先把器质性疾病排除,然后再化验、调理。

检查项目:为了找出这些问题,医生可能会做一些检查,比如血常规、炎症指标、身体化学成分检查,以及甲状腺功能检查。如果怀疑有其他疾病引起这些症状,可能还需要做胸部X光片、风湿因子和抗核抗体等检查。

治疗手段:医生会根据患者的相关症状给予药物对症治疗,如减少疼痛不适和发热的药物、治疗焦虑的药物、治疗抑郁的药物等。同时,针灸、中药等中医疗法,可以帮助患者逐渐摆脱疲劳的困扰。此外,包括瑜伽、冥想、按摩压力和深呼吸练习等方法能调整心态,减轻压力和焦虑。 □宋颖

抗微生物药物是现代医疗的基石之一,而抗微生物药物耐药性的不断增加是一个令人担忧的重大问题。《柳叶刀》日前发表了一项研究,就抗微生物药物耐药的长期趋势进行了全球性分析。

研究发现,由抗微生物药物耐药导致的死亡人数将在未来几十年内稳步上升。未来25年内,全球可能会有超过3900万人死于抗微生物药物耐药菌感染。需要采取果断行动,从而保障人类健康,抵御抗微生物药物耐药的威胁。

如何应对?该研究提出:亟须采取干预措施,包括预防感染、接种疫苗、最大程度减少抗微生物药物的不当使用以及研究新型抗微生物药物等。

抗微生物药物投入使用,出现耐药,于是研发新的抗微生物药物,再次耐药……这种“奔跑中出现的难题,要通过更快的奔跑来解决”的应对之策,使得抗微生物药物与耐药性就像进入了“道高一尺、魔高一丈”的循环中,如今仍没有从根本上解决耐药这个问题,而应用了数千年的中药,为什么很少出现耐药性问题呢?中医是如何解决这个难题的?比如,起清热解暑作用的中药黄连,使用千年疗效不减,没有产生耐药的问题,但是从中提取出来的黄连素在使用的过程中就会产生耐药。

对此,中国中医科学院中医基础理论研究所的林明欣博士讲过,中药很难产生耐药,理由有三:一是中药属于天然药,代谢彻底,不易耐药;二是中医提倡辨证、识机、论治,病机一变,用药跟着变,耐药概率低;三是中医治疗提倡中病即止,这也把耐药的路堵死了,没机会耐药。

首先,中药多数是植物,其次是动物药品,矿物药品最少。人类以植物和动物肉类为生存之本,因此,植物和动物药品最适合人体吸收,副作用和流弊少。比如补气健脾的四君子汤,使用的人参、白术、茯苓、甘草,每一味药都是药食同源的。补血的四物汤,当归、川芎、白芍、熟地黄,每一味药也都是药食同源的。有中医调侃:如果打一剂中药倒在桌上,蚂蚁就会来找了,大枣、杏仁、桃仁、地黄、玉竹……都是它们最好的食物。扔一把提纯过的药物,恐怕就不能赢得小动物的青睐了。

其次,中医是要随着天时、地理、山川、人物而开方用药的。比如麻疹这个病,治疗的阶段性就很强。中医把它分为三期:初期,治法是辛凉透表,用宣毒发表汤;见形期,治法以清热解毒为主,用银翘散加减以清热解毒,疏风透疹;收后期,治法是以甘凉养阴,以沙参麦冬汤加减为主方,以滋养阴液,清化余邪。就这样,中医使用数种药物作用于病原微生物繁殖的不同环节。病原微生物还没来得及产生对任何一种药物的适应能力之前,就已经被消灭掉了,那么就不容易产生耐药性。

第三,张仲景在《伤寒论》中使用承气汤类方剂时,强调了中病即止的重要性。他指出,如果服药后病情得到缓解或消除,应立即停止继续用药,以免对身体造成伤害。这一原则要求在病情大体已去的情况下,要及时调整治疗方案或停止用药,以防药物毒性伤害身体,自然有利于避免耐药。 □熊建

# “近视星人”摘掉眼镜 听力会“打折”吗

近期,“摘了眼镜后,听力下降”相关词条登上某社交平台热搜榜。不少“近视星人”在评论区称,自己不戴眼镜时,确实有时会“既看不清也听不清”。视觉真会影响听力吗?

重庆医科大学第一临床学院眼科教研室主任、重庆医科大学附属第一医院眼科执行主任胡柯介绍,人类主要通过视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉等系统接收外部信息,各个感官系统并非孤立存在,而是相互关联的。不同器官获得的信息会传入大脑中各自对应的中枢,在经过动态、复杂的整合分析处理后,大脑最终会形成对事物的全面感知。

胡柯介绍,人在交流时,眼睛能看到对方的体态、表情、口型等,这些视觉信息可帮助人们更好地理解对方表达的意思。当近视者摘掉眼镜后,视觉系统接收信息的能力减弱,人们会不由自主地想努力看清。这时,大脑会将更多的注意力分配给视觉系统,对听觉系统的关注相对减少,所以会出现听力“打折”的感受。

“但这种感受只是短期的,不代表听力真的下降,不必过分担忧。”胡柯补充,随着眼睛逐渐适应不戴眼镜的状态,大脑会重新分配注意力给各个感官系统,以帮助人们听清外部声音。他以视觉障碍者为例进一步解释,当人的视力大幅度下降或彻底消失时,大脑中枢和各感官系统在经过长期的训练、适应和相互作用后,对听觉信号的处理效率会有所提升,听力反而会变得比以往更敏锐。 □王姗姗

# 减少“甜蜜烦恼”,不做“糖心人”

近年来,糖尿病发病率升高,受遗传、作息、饮食等因素影响,糖尿病患者正呈现年轻化趋势。专家建议,糖尿病防治关口应该前移,对于已经患上糖尿病的患者,要科学诊断糖尿病发生的原因,采取饮食治疗、运动治疗、药物治疗等综合疗法。记者特邀陕西省核工业二一五医院内分泌代谢科主任医师梁崇上,就相关知识为大家作科普。

此外,缺乏运动、遗传因素等也是诱发糖尿病的重要因素。

## 对人体会有什么危害?

糖尿病的可怕之处不仅仅是血糖升高,还体现在以下几个方面:长期高血糖会损害肾脏微血管,引发糖尿病肾病,最终发展为肾衰竭,需要透析或肾移植治疗;还会损伤视网膜微血管,引起视网膜病变,严重可导致失明。高血糖也会导致心脏、脑卒中等发病风险显著增加;下肢动脉硬化,引发糖尿病足,严重可截肢。

“此外,糖尿病还会导致免疫力下降,容易发生感染;还会引起糖尿病酮症酸中毒和高渗高血糖综合征等急性并发症,危及生命。糖尿病的急性并发症,包括糖尿病酮症酸中毒、糖尿病性高渗昏迷(HHS)和糖尿病性低血糖昏迷。这些并发症除了高血糖,还会出现全身代谢的紊乱,机体缺氧,影响身体重要器官如心、脑、肾的功能。低血糖轻者表现为心慌、手抖、大汗、面色苍白和饥饿感,严重者会出现神志

改变、意识障碍、昏迷甚至死亡。”梁崇上说。

## 如何有效防治?

糖尿病的预防包括三级预防目标。一级预防目标是控制糖尿病的危险因素,预防发生;二级预防的目标是早发现、早诊断、早治疗血糖偏高者,在已诊断的患者中预防糖尿病并发症的发生;三级预防的目标是延缓已存在的糖尿病并发症的进展,降低致残率和死亡率,改善患者的生存质量。

梁崇上介绍,生活方式的干预是糖尿病治疗的基石。因此,糖尿病患者首先需要控制体重,对于超重或肥胖者,最好把体重指数长期控制在正常体重范围左右。其次要合理膳食,控制热量摄入,拒绝暴饮暴食,避免摄入高油、高盐、高糖的食物,少喝粥,可少量多餐。偏甜的水果少食用,增加新鲜蔬菜、膳食纤维的摄入,食盐每日摄入量在一小瓶盖以内。第三是需要有适当的运动,推荐糖尿病患者进行有氧运动和抗阻运动的联合,依据自身情况选择合适的运动。有氧运动包括快走、慢跑、骑自行车、游泳、太极拳、乒乓球、羽毛球等。

抗阻运动则包括器械、哑铃、杠铃等。最后要规律作息,尽量固定起床和睡眠时间,不熬夜,一日三餐定时定点,戒烟限酒。

“糖尿病治疗应该首先让患者认识糖尿病,同时医生应该熟悉患者生活习惯,和患者一起制订适合的、快乐的治疗方案,医患共同管理患者健康。”梁崇上说。

□本报记者 刘诗萌



专家建议

新华社发 朱慧卿 作