



中医妙招助你守护"头顶大事"

齐 征 刘 海

近年来,脱发问题频频困扰着作息不规 律、工作学习压力大的年轻人,有网友戏称脱 发为"当代人的形象危机"。在某年轻人聚集 的社交平台上, 脱发相关话题拥有超21亿次 的浏览量。深受脱发困扰的人纷纷发声,还根 据自身的育发和防脱经验,整理发布了许多 "自救指南",如用经络梳按摩、中草药剂洗 头、防脱洗发水洗发、日常饮食调理和情绪压 力调节等。

这些方法真能解决脱发问题吗? 首都医科 大学附属北京中医医院主任医师陈维文,从中 医的角度判断哪些手段能够真正有利于头发 的养护。

头皮按摩:循经通络,气血畅行

于洪正在攻读博士学位,被头发问题困扰 已久。"每次洗头时,脱落的头发一抓一大把, 看着地漏被头发堵住,心里别提多焦虑了。"在 朋友的推荐下,于洪用了一段时间经络梳,"梳 头的时候,头皮很舒服,心理上觉得脱发量少 点了。'

陈维文认为,从中医角度来看,按摩头部 促进头发生长是有科学依据的。中医认为,头 发的生长与气血密切相关。当人体气血充足、 运行顺畅时,头发才能得到充分的滋养,健康 生长。然而,作息不规律、压力大、饮食不健康 等,容易导致气血不足或气血运行不畅,进而 引发脱发

用经络梳按摩头部等方式,通过刺激头部 的经络和穴位,起到促进气血循环的作用。头 部是人体经络汇聚之处,分布着众多重要经 络,如督脉、胃经、膀胱经等。按摩这些经络上 的穴位,能够调节气血的运行,使气血更加充 足地供应到头皮和毛囊,从而为头发生长创造

陈维文介绍,按摩应从放松头皮开始,"就 像做任何事情前都要先打好基础一样,头皮放 松了,后续的按摩才能事半功倍。"可先用指腹 轻柔按摩头皮,然后顺着头发方向用经络梳梳 头,"比如我自己平时梳头时,就会注意前额部 分向前梳,后脑勺部分往后梳,这样既能避免 损伤毛囊,又能促进头皮的气血循环。'

在穴位按摩方面,有几个关键穴位对防脱 生发作用显著。百会穴位于头顶正中线与两 耳尖连线的交点处,按摩此穴及周围1寸的区 域(四神聪,位于头顶百会穴前、后、左、右各旁 开1寸处,共4个穴位),能有效改善局部气血 状况。风池穴和安眠穴在耳朵后边枕突下面 的凹陷处,按摩此处能补充阳气,祛除外邪,平 衡阴阳,有助于整个头皮的气血充盈,很多人 按摩后会感觉有精神。

陈维文认为,用经络梳梳头时,力度要适 中,以头皮产生轻微发胀感为宜,避免过度用 力损伤头皮。次数方面,并没有严格的标准, "一般来说,每次每个方向梳10-15下,但更重 要的是根据自己的感觉判断,只要头皮放松 了,就达到了效果。"

此外,选择一把合适的梳子对于头皮按摩 至关重要。陈维文提醒,应选择宽齿梳,这样 可以避免夹住头发,减少对头发的损伤。梳子 齿的头部应为圆头,而非尖头。"尖头梳子容易 划伤头皮,而圆头的按摩梳能更好地贴合头 皮,起到按摩作用。"

◯◯、网传食谱哪些有用?主要看体质

"每天早上喝一杯自制的黑芝麻糊,可用 黑芝麻、黑豆、黑米、核桃等食材研磨。"大学毕 业刚进入职场的张晓平时注重养生,她表示, "找工作的压力、对新环境的适应,让我一直处 于精神高度紧张的状态。看着自己日益稀疏 的头发,真的很担心会不会变成'秃子'。网上 说黑芝麻糊有用,我吃了一段时间,但感觉没 什么效果。"

对此陈维文表示,需要根据不同体质选择

适合的饮食。对于肝肾亏虚型,伴随头晕、耳 鸣、腰膝酸软等症状,"黑豆、黑芝麻、桑葚等黑 色食物是不错的选择,它们都入肾经,有滋补 肝肾的功效,有助于改善因肝肾亏虚引起的脱 发。"而脾虚湿盛的人,饮食上要特别注意避免 加重湿气。陈维文指出:"对于湿气重,伴有头 皮油腻、大便溏、浑身乏力的人群,应远离黏 腻、太甜的食物,像糕点、糖果等,因为这些食 物容易阻滞气机,影响脾胃运化,加重体内湿 气,进而影响头发健康。"

还有的人是阴虚火旺型体质,这些人常熬 夜,表现为舌头红、易失眠等症状。陈维文强 调:"此类型体质的人应少食辛辣刺激食物,如 辣椒、花椒等,这些食物会进一步助长体内火 气,影响头发的正常生长。"他建议阴虚火旺型 人群多食用养阴、凉润的食物,如梨、百合等。

除了根据体质选择合适的食物外,陈维文 提醒,保持均衡的饮食结构同样关键。保证摄 入足够的蛋白质、维生素和矿物质,如瘦肉、鱼 类、坚果、新鲜蔬果等,对头发的健康至关重 要。同时,结合规律的作息、适度的运动以及 良好的情绪状态,才能从整体上促进头发的健 康生长。在面对脱发问题时,不妨先从调整饮 食入手,依据自身体质选择适宜的食物,这将 更有助于头发的健康。

理性对待洗发水功效宣传

在防脱的道路上,洗发水的选择也是大家 关注的焦点。市面上的洗发水种类繁多,号称 具有防脱功效的产品更是五花八门。那么,应 该如何选择适合自己的洗发水呢?

陈维文强调:"脱发的根本原因在于体内 气血状况。不能单纯依赖洗发水解决脱发问 题。"生活方式和饮食调理对头发健康至关重 要,长期熬夜、饮食不规律的人群,即便使用所 谓的"特效防脱"洗发水,也难以从根本上改善 脱发状况。在洗发水成分的选择上,陈维文表 示:"古籍记载何首乌、生姜、侧柏叶等成分有 生发作用,但目前缺乏严格的现代科学实验证 实其确切效果。可在选择洗发水时作为参考, 但效果因人而异。"

李莹平时有偏头痛的症状,喜欢用中草药 剂洗头,"洗完后,头皮发热,真的感觉轻盈很 多。"对此,陈维文表示:"中药洗头的效果不仅 仅取决于所使用的药物成分,更在于整个洗头 过程的综合体验。"他解释说,洗头过程中的按 摩、熏蒸等环节能够促进局部气血循环,增强 药物的吸收,从而达到更好的护理效果。

陈维文提醒:"在选择中药洗头服务时,不 应过度纠结于某一种药物成分的功效,而应关 注整体的服务质量。"不同店家可能使用相似 的药物配方,但由于按摩手法、熏蒸时间等服 务细节的差异,效果可能会有所不同。

○○、好的生活习惯和日常护理是关键

一、保证充足睡眠。

充足的休息对头发健康至关重要,陈维文 说:"睡眠是老生常谈的话题,但避免熬夜,是 维护头发健康的基础。"充足的睡眠,不仅仅 是时长足够,他表示中医强调"子午觉",夜晚 是身体休息、调养气血之时,熬夜会损耗气 血,影响头发的滋养。陈维文建议,"应尽量 在晚上11点前上床睡觉",早上可根据个人 情况合理安排起床时间,但早睡早起更符合 养生之道。

二、保持情绪稳定,心态平和。

情绪状态与脱发密切相关,焦虑、压力等 不良情绪会影响身体内分泌系统,进而影响头 发的生长。陈维文说,长期处于紧张状态会使 身体处于应激状态,干扰正常的新陈代谢,影 响头发的正常生长周期。因此,保持良好的心 态,通过适当的方式缓解压力,如听音乐、散步 等,对头发健康大有裨益。

三、适度运动,形神共养。



运动对于头发健康也有着积极的影响,但 运动方式的选择很关键。陈维文表示:"推荐 选择太极拳、八段锦等能够使形体和精神共同 放松的运动。"这类运动注重身体动作与呼吸、 意念的配合,在运动过程中,人们能够将注意 力集中在对身体的感知上,达到身心合一的状 态,有助于排除杂念,促进全身气血流通,滋养 头发。与之相反,过度亢奋或单纯追求肌肉力 量训练的运动,可能会使身体疲劳,精神紧张, 不利于头发健康。

四、节制欲望,避免过劳

中医认为,久视伤血、久坐伤肉、久立伤 骨、久行伤筋、久卧伤气。陈维文提醒,要注意 节制各种欲望,避免过度消耗身体。过度劳累 包括体力和脑力的过度消耗。过度的工作、学 习、思虑等都会损伤人体正气,影响脾胃功能 和气血生成。

陈维文建议,年轻人在日常生活中要注意 劳逸结合,避免长时间连续工作或学习,定时 起身活动,伸展肢体,缓解疲劳。同时,要减少 过度的欲望和思虑,保持心态平和。"不仅是两 性,无论是食欲、贪欲还是其他方面的欲望,过 度放纵都会损伤脾胃和肾气,进而影响头发的 生长。"《黄帝内经》讲,"恬惔虚无,真气从之, 精神内守,病安从来"。

间充质干细胞药品能治什么病



干细胞是一类具有多向分化潜能,在非分 化状态下能够自我复制的细胞。按照来源,干 细胞可以分为成体干细胞、人胚干细胞和诱导 多能干细胞等;按照功能,干细胞可以分为造 血干细胞、间充质干细胞等。

二、什么是间充质干细胞,有什么特点?

间充质干细胞(MSCs),是一群具有自我 更新和多系分化能力的细胞,广泛分布于人体 各组织器官,如骨髓、脐带、脐带血或脂肪等。 这类细胞具有向多种间充质系列细胞(如成 骨、成软骨及成脂肪细胞等)或非间充质系列 细胞分化的潜能,并具有细胞因子分泌功能。 间充质干细胞的作用机制尚不完全明确,研究 认为此类细胞具有免疫调节作用,能够通过多 种机制影响免疫功能。

三、我国批准的间充质干细胞药品用于治 疗什么疾病?

艾米迈托赛注射液是我国首款获批上市 的间充质干细胞(MSCs)治疗药品,用于激素 治疗失败的急性移植物抗宿主病(aGVHD)。 GVHD 是异基因造血干细胞移植后,来源于供 者的淋巴细胞攻击受者组织发生的一类多器 官综合征,可累及皮肤、胃肠道、肝、肺和黏膜 表面等。GVHD分为急性GVHD(aGVHD)、慢 性 GVHD(cGVHD)和兼具有二者特征的重叠综 合征,是异基因造血干细胞移植术后非复发性 死亡的原因之一。防治 GVHD 对异基因造血



干细胞移植成功、移植后长期生存及提高患者

生活质量有重要意义。

目前,间充质干细胞治疗其他疾病的临床 试验仍在进行中,尚无确切的临床安全有效性 数据。

四、使用间充质干细胞治疗药品是否存在 风险?

使用间充质干细胞治疗药品有发生不良 反应的风险。艾米迈托赛注射液的临床试验 中,暂未观察到与试验药物相关的重要安全性 风险。但由于目前间充质干细胞的作用机制 和体内存活时间仍不完全清楚,上市后使用过 程中需继续观察潜在的长期风险。

间充质干细胞治疗药品 获批上市后,作为用于治疗 特定疾病的处方药,应当在 正规医院中,在医生的指导 下凭处方使用,并严格按照 说明书规定的适应症、用法 用量等要求规范使用。

五、间充质干细胞是如 何开发为药品的?

间充质干细胞要开发成 为药品,必须严格按照《药品 管理法》《药品注册管理办 法》等法律法规以及相关技 术要求,经科学规范研究,证 明其安全、有效、质量可控,

按程序取得药品注册证书后方能成为药品,并 规定有特定的适应症、用法用量等。

细胞治疗药品研发过程包括药学研究、非 临床研究、临床试验等,通常较为复杂、漫长, 要求较高。药学研究包括生产工艺开发、质量 标准研究等;非临床研究包括药理学研究、药 代动力学研究、非临床安全性研究等;临床试 验则是在人体验证产品的安全性有效性。

六、间充质干细胞药品研发上市的要求有 哪些?

间充质干细胞作为药品上市,需要符合 安全、有效、质量可控的有关要求。除应当 符合常规药物研发药学、非临床研究及临床 试验有关共性要求外,根据间充质干细胞特 点,国家药监局还组织研究制定了一系列有 针对性的指导原则,进一步规范和指导药物 研发,提高研究质效。例如,为指导间充质 干细胞防治移植物抗宿主病临床试验开展, 药品审评中心于2024年1月12日发布了《间 充质干细胞防治移植物抗宿主病临床试验 技术指导原则》。同时,我国持续推进药品 监管科学化、法制化、国际化、现代化,转化 实施了国际人用药品注册技术协调会(ICH) 全部指导原则,相关技术要求与国际通行标

细胞治疗药品是当前药物研发热点领域, 受到国际社会广泛关注。近年来,我国持续深 化药品审评审批制度改革,设立了加快临床急 需新药上市通道。对符合要求的细胞治疗药 品,国家药监局优先配置审评、核查检验等资 源,在桯序个减少、标准个降低的前提卜,加强 技术指导和沟通交流,缩短审评时限,推动加 快上市,更好地满足患者用药需求。

七、目前已上市的间充质干细胞治疗药品

目前,全球获批上市的间充质干细胞治疗 药品约10个,其细胞来源、适应症不尽相同。 其中用于治疗急性移植物抗宿主病(aGVHD) 的间充质干细胞治疗药品有4款,除我国批准 的艾米迈托赛注射液外,还有美国、加拿大、日 本批准的骨髓间充质干细胞。

健康小知识

科学饮奶 应注意哪些方面

王云娜

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人 们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更 营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不 舒服的感觉,是否不适合喝牛奶? 近期,网上 关于喝牛奶有一些讨论和争议,笔者对此进 行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生 态科副主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容 易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进 儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学 饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的 健康水平。

网上有人说"中国人不适合喝牛奶"。马 腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体 内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分 解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能 会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量 事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者 与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用, 可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的 作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合 自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选 择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重 及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低 脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以 获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃 功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂 高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则 可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏 等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛 奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食 指南2022版》,推荐每人每天摄入300—500克 的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、 奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生 态科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭 配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应 与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用, 因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。 此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮 品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正 在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都 不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不 建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时 间较短,乳糖不能很好地被小肠分解、较快进 入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶 蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等 不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营 养,应当咨询医生,听从医生建议。



贴敷式输注贴改变传统给药方式

"打点滴"像用创可贴一样方便

江 耘



静脉输液,俗称"挂盐水""打点滴",是用 药史上里程碑式的发明。但由于这种方式需 要专业的医护人员协助,且患者需长时间驻留 医院,久坐等待,行动受限,导致体验不佳。

近日,浙江大学药学院教授顾臻、研究员 张宇琪、研究员俞计成团队与浙江大学医学院 附属第一医院、首都医科大学附属北京朝阳医 院主任医师主鸿鹄团队,在国际学术期刊《科 学·转化医学》发表研究论文,介绍了联合团队 研发的贴敷式输注贴。这款约硬币大小、不足 5毫米厚的微型"输液瓶",可实现大剂量药物 微创稳定的体内输注。

静脉输液存在局限性

静脉输液是一种通过静脉穿刺将液体药 物直接输送至血液的给药技术,其作用过程主 要依赖重力,需将预先配制的液体药物缓慢且 持续地滴注入患者静脉。

当前,在对肿瘤、细菌感染以及术后疼痛 等进行治疗时,常使用化疗药物、抗生素、镇痛 药等大剂量、短半衰期药物。患者往往需要住 院进行静脉输液,或多次进行药物皮下注射, 以实现恒定给药。

2021年初,顾臻团队注意到一名急性髓系 白血病患者由于长时间输液,手臂出现大范围 红肿和淤青。在急性髓系白血病治疗初期,患 者需要连续72小时通过静脉输液的方式进行 给药治疗,再加上其凝血功能受损,使治疗过 程较为痛苦,影响了患者的精神状态。

根据该病例,顾臻与主鸿鹄进行了深入探 讨,研究如何能让输液治疗更加便捷高效,以 减轻患者的痛苦。"我们思考是否可以'绕开' 静脉穿刺,开发一种采用透皮方式给药的器 械。"顾臻说,然而,如何改变传统静脉输液药

物的储存形式,摆脱输液对重力或电子泵等驱 动方式的依赖,成为摆在团队面前的难点。

微型"输液瓶"缓释药物

受到缓释胶囊作用原理的启发,联合团队 决定将渗透泵技术与透皮微针器械开展创新 集成,经过3年打磨,研制出贴敷式输注贴。这 款贴敷式输注贴可装载超过2克的药物,内部 分成药腔和水腔两层,药腔侧连有3根长度小 于2毫米、直径约0.2毫米的空心微针。相比传 统输液器,贴敷式输注贴的一大特点就是轻巧 便携,可以像使用创可贴一样直接贴在皮肤 上,直接透过皮肤给药。

联合团队设计了专用模具,将治疗急性髓 系白血病的化疗药物阿糖胞苷通过特殊压片 工艺装入药腔。在用药时,使用药械盒中配 备的注射器将专用溶剂注入水腔,溶剂能够 穿过半透膜进入药腔从而溶解药物,利用药 腔与水腔产生的渗透压差作为驱动力,使药 物溶液可以借助中空微针阵列以稳定速度递 送到人体内。

"这项成果采用的固态压片载药技术,可 提高小分子、多肽和蛋白药物在常温条件下的 稳定性,在常温储存和运输的便捷性上具有明 显优势。"该成果主要发明人之一、浙江大学药 学院研究员赵升说。

联合团队通过对比实验后发现,一片装载

阿糖胞苷或糖尿病治疗药物艾塞那肽的贴敷 式输注贴,能够在动物体内实现24小时持续给 药。与皮下注射相比,贴敷式输注贴在抑制肿 瘤和降低血糖方面表现出显著效果。其中,阿 糖胞苷输注贴在大动物模型体内可稳定释放 225毫克的药物,足以满足临床治疗中成年患 者每日150毫克至300毫克的剂量需求,其有 效持续时间为皮下注射的3倍。

赵升告诉笔者,贴敷式输注贴比较适用于 一些感染性疾病、代谢性疾病的治疗,例如抗 生素的输注等。现有的设计规格可满足多数 药物在临床上1天的使用剂量。目前,联合团 队已在多种动物模型上验证了贴敷式输注贴 对抗肿瘤药物、降糖药物等药物的大剂量长时 间稳定控释。贴敷式输注贴所使用的每一种 原材料都已获得药监部门的批准,产品的安全 性得到了保障。

此外,该输注贴还能够通过部件组装的方 式实现规模化生产,匹配工业灭菌和封装工艺 设计。"我们期待这一技术能在临床疾病治疗 中发挥更多作用,不仅可用于小分子药物的稳 定输注,还能用于多肽、蛋白质及核酸等药物 的持续释放,帮助治疗感染性疾病、肿瘤、心脑 血管疾病及糖尿病等。"张宇琪说,这款输注贴 有望应用于病患居家、出行、工作等场景,且由 于不依赖重力,将来甚至可用于太空医疗,使 给药更加便捷。