

涓 杓瀛兼姘組 - 涓 洙鏼ユ逢鑑伴杓鏼朵簔 - 鍅儿 櫨錦疼汉组惧庖浜ゆ禳 减少掉头发的四个注意事项

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/05/09 12:32

掉头发人人都有，不过有的人掉得多，有的人掉得少。而有些人还会一片一片地掉，最后成了秃子。这是怎么回事呢？

人为什么会掉头发

头发有它自己的寿命，长到一定长度，寿命到头了，它自己就老死，自然会脱落下来，这是一种正常现象。属于这种情况的掉头发，任何人都有，而且是经常的。

不正常的掉头发，是因为头发的生长受到了影响的缘故。头发的生长需要营养，而营养是靠血液运送的，如果一个人长期多病，身体软弱，血气不足，身体营养很差，头发就会因缺少营养、生长不好而短命脱落。这样的人就容易掉头发，掉的也比较多。有人生过一场大病以后，头发掉得稀稀拉拉的，可能就是这个原因。

人用脑过度，或者经常心事重重，烦闷，或者遇到了什么事儿，精神过于紧张，使脑子受到了很大的刺激，有时候也会影响到头发营养的供应和生长。因为人体的一切活动都是属大脑管的，大脑受了刺激，活动乱了脚步，不能正常地发挥作用，势必要使身体的营养受到刺激，出现掉头发的情况。有的人遇到什么过于激动的事，大脑受了强烈的刺激，精神很不正常，有时一夜之间头上的头发就脱掉一大片，人们说是“鬼剃头”、实际上就是这样脱掉的。

头发生长原本就有一个生长与衰老的周期，自然生理性的落发其实每天都在发生。但是也有一些掉发是病态性因素所导致。以年轻人来说，比较常见的是圆形秃，也就是俗称的“鬼剃头”，这是一种因为压力、情绪，导致一个头皮一个区块的毛发突然进入生长末期，突然掉光。这类的情况下毛发在经过治疗后，三到五个月内可以恢复生长。

掉头发的原因与营养有关，与精神紧张或突然的精神刺激也有很大关系，可查血微量元素，平时不要经常处于精神紧张状态。可在掉头发的地方经常用生姜擦一擦，可促进头发生长，饮食营养要全面，适当多吃些硬壳类食物，适当吃些黑芝麻！

1, 充足的睡眠

充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢，而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间，这一段时间睡眠充足，就可以使得毛发正常新陈代谢。反之，毛发的代谢及营养失去平衡就会脱发。

建议：尽量做到每天睡眠不少于6个小时，养成定时睡眠的习惯。注意饮食营养，常吃富含蛋白质及微量元素丰富的食品，多吃青菜、水果，少吃油腻及含糖高的食品。

2, 避免过多的损害

染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害；染发液、烫发液对头发的影响也较大，次数多了会使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯；日光中的紫外线会对头发造成损害，使头发干枯变黄；空调的暖湿风和冷风都可成为脱发和白发的原因，空气过于干燥或湿度过大对保护头发都不利。

建议：染发、烫发间隔时间至少3—6个月。夏季要避免日光的暴晒，游泳、日光浴更要注意防护。

3、洗头及梳头

夏季可以每周3至7次，冬季可以每周1至3次，洗头时水温不要超过40℃，与体温37℃接近。不要用脱脂性强或碱性洗发剂，因这类洗发剂的脱脂性和脱水均很强，易使头发干燥、头皮坏死。

建议：选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂，或根据自己的发质选用。不用塑料梳子，最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷，既能去除头屑，又能按摩头皮，促进血液循环。

4、保持心理健康

每天焦虑不安会导致脱发，压抑的程度越深，脱发的速度也越快。

建议：对于女性而言，保持适当的运动量，头发会光泽乌黑，充满生命力。男性经常进行深呼吸、散步、做松弛体操等，可消除当天的精神疲劳。

另外，家中宠物身上容易有霉菌感染，如果又喜欢跟宠物同枕共眠，就很容易造成头皮感染，出现红、痒、脱屑以致于掉头发；另外，还有一种是发生在头皮的脂漏性皮炎，会出现与头癣类似的症状，但不会掉头发。

其实也有可能是雄性秃，想要知道自己的头发是不是掉得特别多，有一个很简单的“拉发实验”；民众可以轻拉自己的头发六到八次，然后看每次拉下来的头发有没有超过三根，如果有，就表示头发毛囊有比较脆弱，应该要多加注意。

掉头发情况须先诊断是病理性还是生理性因素造成的，如担心是健康有问题，最好还是请专业的皮肤科医师帮忙诊断，如果本身头皮比较油腻，建议改用清爽型的洗发精改善发质。

脱发的主要症状是头发油腻，如同擦油一样，亦有焦枯发蓬，缺乏光泽，有淡黄色鳞屑固着难脱，或灰白色鳞屑飞扬，自觉瘙痒。若是男性脱发，主要是前头与顶部，前额的发际与鬓角往上移，前头与顶部的头发稀疏、变黄、变软，终使额顶部一片光秃或有些茸毛；女性脱发在头顶部，头发变成稀疏，但不会完全成片的脱落。

中医学认为本病有两种原因：一是血热风燥，血热偏胜，耗伤阴血，血虎生风，更伤阴血，阴血不能上至巅顶濡养毛根，毛根干涸，或发虚脱落；二是脾胃湿热，脾虚运化无力，加之恣食肥甘厚味，伤胃损脾，致使湿热上蒸巅顶，侵蚀发根，发根渐被腐蚀，头发则表现粘腻而脱落。