



现在,市场上的护发养发产品琳琅满目,网上的防脱小技巧鱼龙混杂,真假难辨。但是,很多方法并没有防脱生发效果,甚至还有反作用。在这些方法中,自然少不了谣言的存在。究竟该如何科学养发护发,保卫“发际线”呢?今天,本报请来了相关专家,为大家做下科普。

# “发际线”保卫战

本报记者 景洋

## 本期专家

孙颖:长春中医药大学附属医院皮肤科副主任,副主任医师,硕士生导师,从事皮肤科教学、临床及科研工作近20年,吉林省重点专科(中医皮肤科)学术继承人,吉林省名中医工作室负责人,吉林省健康科普专家,中华中医药学会皮肤科分会委员,中国民族医药学会皮肤科分会理事,中国中药协会皮肤药物研究专委会常务委员,吉林省针灸学会刮痧拔罐委员会副主任,吉林省中西医结合学会皮肤性病专业委员会常务委员等。

## 脱发的原因

孙颖:脱发是一个复杂的生理病理过程,常见的原因包括以下几方面:

1. 内分泌因素:最常见的脱发就是雄激素性脱发,它与雄激素的代谢有直接关系,在雄激素的代谢过程中,5 $\alpha$ -还原酶是个重要的环节,它可将睾酮转化为二氢睾酮,而二氢睾酮与头皮局部雄激素受体结合,在细胞核内控制毛发生长基因的表达,使毛囊微小化,头发变成细小的绒毛状,进而稀疏脱落。
2. 遗传因素:雄激素性脱发是具有遗传倾向的疾病。我国国内流行病学调查显示,雄激素性脱发患者中,有家族遗传史的占53.3%-63.9%,父系明显高于母系。
3. 精神因素:精神紧张、休息不佳,无论是对于斑秃,还是对于雄激素性脱发都是很重要的原因。
4. 物理和化学刺激:各种染发、烫发对毛发都是一种不良刺激,破坏毛发外层的毛鳞片,破坏头皮健康,引发各类皮炎及脱发。
5. 其他疾病的表现,脱发也是一些疾病的外在表现,比如甲状腺疾病、贫血、红斑狼疮、梅毒等。

## 生姜洗发水能生发吗

孙颖:生姜因其味辛,微温,其有效成份姜辣素可以扩张血管,促进血液循环,一定程度上可以刺激毛囊,促进头发生长,但还需辨明脱发原因与阶段,此外还与姜辣素浓度、透皮吸收的程度等因素相关。

## 盐水啤酒白醋等偏方能治疗脱发吗

孙颖:盐水、啤酒、白醋等偏方治疗脱发没有明确的科学依据,对脱发也没有明确的疗效,不能偏听偏信。

## 何首乌等中药能治脱发吗

孙颖:何首乌是常见中药材,分为生首乌和制首乌,生首乌具有解毒、消痈、润肠通便的作用,并不能治疗脱发;而制首乌可补肝肾,益精血、乌须发、强筋骨、化浊降脂,往往是生发方剂中的重要药物,如七宝美髯丹。同时,在选择生发产品时需要辨明体质,辨证用药。

## 无硅油洗发水能防脱发吗

孙颖:硅油和脱发并没有直接关系,硅油在洗发剂里起到柔顺剂的作用,填补毛鳞片之间的空隙,使头发变得顺滑,适合干性毛发、头皮油脂分泌较少的人群。无硅油的洗发剂会使头皮清爽,头发蓬松,适合油脂分泌多的人群,如果油性毛发伴有脂溢性脱发,配合使用无硅油洗发剂,更有利于控制脱发。

## 生发液营养液能生发吗

孙颖:正规的国药准字的生发液是可以促进毛发生长的,营养液需要分辨成分与功效,配合使用。

## 多久洗一次头最健康

孙颖:洗头的频次是因人而异的,如果干性头发可以1周左右清洗,而油性头发就要根据自身油脂分泌情况调整洗发频次,可1至2日一次,一般的中性头发可1周2次。

## 使用吹风机会伤害头发吗

孙颖:长期频繁使用吹风机会对头发和头皮有一定伤害,不建议使用高功率的高温吹风,可以适时的用30至40度的低温吹干头发。

## 哪些食物可能导致脱发

孙颖:如果你正受脂溢性脱发的困扰,建议饮食方面做一定调整,少食以下几类食物:含糖量比较高的食物、含脂肪量比较高的食物、辛辣刺激性食物。

## 怎样正确地保养头发

孙颖:轻柔梳头,选择合适的洗发剂,适量使用护发素,低温吹干或晾干,尽量减少烫染。同时注意饮食营养均衡,规律作息。

## 如何正确选择洗发水

孙颖:根据自身头皮状况选择,干性毛发、头皮油脂分泌较少的人群,选择弱酸性的洗发剂,可以适当使用含硅油成分的洗发剂,使头发变得顺滑。而油脂分泌多的人群,更适合无硅油的洗发剂,会使头皮清爽,头发蓬松。如果头皮有一定问题,如皮炎、瘙痒、脱屑等症状,则需要咨询医生,合理使用药物的洗发剂。



持续关注栏目,请扫描二维码,可获取更多内容。

## 李玉院士荣获科普中国年度人物奖

本报讯(记者张鹤)日前,“典赞·2021科普中国”揭晓盛典特别节目在CCTV10科教频道播出,现场揭晓2021年度科普人物、十大科普作品、十大科普事件和十大科学辟谣榜。其中,来自我省的中国工程院院士、吉林农业大学教授李玉荣获2021年度科普人物奖。

李玉院士长期从事菌物科学和工程产业化研究,积极投身全国脱贫攻坚事业,把科普宣讲融入平时的扶贫工作,他率领团队深入全国40多个深度贫困区建立食用菌技术推广基地31个,帮助800多个贫困村,3.5万贫困户实现彻底脱贫,年产值达350多亿元。他常年奔波在贫困地区传授种植技术,建立“院士食用菌扶贫课堂”,面对面、手把手教农民种植技术,举办各种科普讲座,指导培训技术骨干1万多人。“小木耳、大产业”,李玉院士始终怀揣食用菌强国梦,用科技助力脱贫,用行动拓宽食用菌科普的道路。

虽然李玉院士因工作原因未能到现场领奖,但节目组也将奖杯送到了院士的手中。李玉院士也通过视频表达了心声:“感谢中国科协和相关组织单位给予我这份崇高的荣誉,科学普及是重要的基础,也是我们继续科技创新,实现全产业链腾飞的前提,我希望广大的科技工作者投入更多的精力,身体力行地为中国的科学普及事业贡献自己的力量。”

据悉,“典赞·科普中国”是由中国科协主办的一项评选年度科普典型的活动,始于2015年,到今年已经连续举办七届,通过盘点年度科普的人物、作品和事件,在促进全民科学素质提升等方面发挥了积极作用,已成为科普领域影响力最大的品牌活动之一。“典赞·2021科普中国”年度评选共有144家单位参与推荐,共计1344项参评项目。

## 《英语辅导报》《语文学习报》 发行量位列全国前茅

本报讯(记者李文瑛)据国家新闻出版署发布的《2020年新闻出版产业分析报告》显示:在全国平均期印数(发行量)排名前10位的专业类报纸中,我省出版的《英语辅导报》《语文学习报》发行量位列第五位和第七位,其中《英语辅导报》期印数比2019年排位上升一位,《语文学习报》是全国语文类唯一上榜报纸。

据悉,2020年全国共有正式公开发行的报纸1810种,《英语辅导报》《语文学习报》两份报纸强调守正创新,内容为王,得到广大读者的认可。

## 拓宽双创平台 培养创新能力

创业先锋”。

针对师范生创新能力普遍不足的问题,吉林师大改变原有教学模式,构建多样化的科创教育支撑体系。学校要求各学院根据特色和发展需要,开设至少2门科创教育必修课,每门课程不少于2学分。同时在专业教学中引入产业发展新动态、新技术、教师科研成果内容介绍,激发学生科创灵感,开拓科创思路。

吉林师大还组织教师编写教材《解码科创教育——师范生科创素养导读》《中国传统文化导论》,开设通识课程,讲授中国传统文化和科创教育类课程。

随着科创教育深入推进,吉林师大学生的创新能力显著提升,连续多年荣获国内外创新创业大赛,学校持续三届入选教育部全国大学生创新创业年会展示活动。2021年,130项省级以上创新创业项目中,吉林师大开发项目占比为91.5%。

## 吉林农大扶贫案例入选 《高校扶贫优秀案例选编》

本报讯(记者张鹤)近日,教育部高等学校社会科学发展研究中心组织编写的《高校扶贫优秀案例选编》,由光明日报出版社正式出版。其中,吉林农业大学扶贫驻村工作队申报的案例《开创农业高校特色帮扶之路——吉林农业大学精准帮扶好田村发展》入选。

据悉,吉林农业大学以对口帮扶村吉林省洮南市那金镇好田村为例,在工作中科学设计产业扶贫工作“组合拳”,以“党建扶志助推攻坚,科技扶智助力扶贫”为工作理念,充分发挥农业院校的科教、人才和技术优势,坚持以科技创新和技术示范引擎,以组织模式和工作模式创新为动力,多措并举,精准发力帮扶好田村“双白”特色产业(玉米产业和白鹅产业)的发展,有效助力好田村如期打赢脱贫攻坚战。

自精准扶贫工作启动之初,吉林农业大学党委就把推进结对包保作为重要手段,以学校基层党组织为单位,对好田村的贫困户实施“一对一”对接,全面落实帮扶包保的具体责任,架起了党群联系的“连心桥”。

## 中日联谊医院:机器人辅助取出癌栓

本报讯(记者张添怡)近日,吉林大学中日联谊医院泌尿外一病区主任谷欣权团队成功完成达芬奇机器人辅助腹腔镜下肾癌根治术+下腔静脉II级癌栓取出术。这是省内首例机器人辅助腹腔镜II级下腔静脉癌栓取出术,标志着该院泌尿外科在治疗复杂性泌尿系统肿瘤方面跻身国内第一梯队,继续领跑省内第一阵营。

在医学界,下腔静脉癌栓取出术是泌尿外科极具挑战性的手术,手术难度和风险都非常大,术中稍有不慎就可能存在癌栓脱落引起致命性肺栓塞和大出血的风险,可以说是“手术雷区”。

这位男性患者因在体检时发现“右肾占位,右肾静脉及下腔静脉内癌栓”入住中日联谊医院泌尿外一病区。通过进一步检查结果显示,患者右肾占位大小约8.9×7.1cm,右肾静脉充满癌栓,下腔静脉可见软组织影大小约2.2×1.5cm。

通过沟通,患者及家属接受肾癌根治术,但因手术位置等原因,患者需要面对麻醉、手术、感染等多方面成倍数的难关。手术要求每一次游离、每一次阻断都必须精确到位,任何一个细节都关系到病人的健康和生命,因此术前精准的定量评估和合理的手术规划、术中精细的操

作、术后完善的护理都显得尤为重要。

机器人辅助进行外科手术的方式具有操作精确、创伤小、失血量少、术后恢复快等优点。谷欣权团队决定行达芬奇机器人辅助腹腔镜下肾癌根治术+下腔静脉II级癌栓取出术。

谷欣权团队在麻醉科及手术室的配合下,成功完成这例达芬奇机器人辅助腹腔镜下肾癌根治术+下腔静脉II级癌栓取出术。标本切除及缝合腔静脉时间约1小时45分,出血50ml。标本完整切除,腔静脉缝合后零出血。术后,患者恢复良好。

据介绍,肾癌易侵袭静脉系统,无转移的肾癌伴静脉癌栓患者可行根治性肾切除+癌栓取出术以提高患者生存期,但该手术难度大、风险高、死亡率高,且对术者的技术和团队的协同能力均具有极高的要求。目前,谷欣权主任团队已完成多例0级、I级癌栓取出术,而这次手术的患者肾癌癌栓分级更高,手术难度更大,属省内首例。