

“秃”如其来 你的头发还好吗？

新华社记者 周科 陈宇轩 王丰

“你的头发还好吗？”“头发再这样掉下去，感觉要秃顶了。”“头皮挠的不是痒，而是心碎。”……

近年来，脱发越来越成为人们关注的话题。新华社记者调查发现，脱发群体不断壮大，且呈现年轻化趋势，甚至一些“90后”的发际线都开始后移了。

大学二年级开始，脱发就困扰着小虞。尤其是最近一年，每隔几个月，发际线就以“肉眼可见”的速度后退。

“再这样下去，我担心找不到女朋友。”29岁的小虞说，一年来，他试过多种防脱洗发水，也吃过许多芝麻糊，但收效甚微。他还找了为脱发者设计发型的理发师，以此来“掩饰”。

中国健康促进与教育协会近期一项调查显示，我国脱发人群呈现低龄化和认知低等特点。还有媒体日前对全国643所高校的大学生进行问卷调查，结果显示超5成大学生有脱发困扰，超7成学生处于轻微脱发状态，超6成学生曾采取措施缓解脱发。

“头发少量脱落属于正常现象，正常人一般每天有50根至100根头发脱落，脱发量和新生头发呈动态平衡，发量基本不会出现明显变化。”深圳市中医院医生贾利军介绍，如果出现明显减少，就要考虑可能是病理性脱发。

贾利军说，脱发除了跟遗传因素有关，还有工作、学习和生活压力大等精神方面因素影响。高强度的学习和工作容易使人紧张、焦虑，导致内分泌失衡，影响头发生长周期。此外，作息不规律，也容易导致过早脱发。

35岁的深圳市民陈至庸，自工作后就开始出现脱发。“当时工作压力特别大，经常熬夜，心情焦虑，头发掉得很厉害。后来慢慢尝试改变饮酒、熬夜等不良习惯，头发就没怎么掉了。”陈至庸说。

“目前，到医院就诊的男性脱发患者主要表现是前额发际线向后移，或者头顶部的头发持续减少。”南方医科大学深圳医院医生谭文勇说，来治疗脱发的患者年轻

人居多，尤其是在校学生，严重脱发甚至导致一些人自信心不足。

病理性脱发如果没有得到及时治疗，头发就会越来越少，是不可逆的。专家建议，有脱发现象应尽早到医院就诊，查出原因后“对症下药”。此外，还要养成良好的生活方式。

要尽量避免熬夜。“比如有些人习惯睡前玩手机、看电影等，不仅刺激大脑，还影响健康。”谭文勇说，晚上要尽量早睡，保证身体正常的新陈代谢。

饮食要规律健康。规律的饮食有利于身体对营养物质的吸收，只有吸收足够的营养才能更好地滋养头发。同时少吃油炸、辛辣刺激、重口味的食物，多吃蔬菜水果，保持饮食清淡，以利于毛囊的健康。

保持心情愉悦和体育锻炼。贾利军说，负面的情绪造成血液循环减缓，局部供血不足，时间一久就容易出现脱发、白发的现象。要及时释放负面的情绪，加强体育运动，消除精神疲劳。

夏季护肤要有“科学范”

屈婷

日前，中国医师协会皮肤科医师分会发起了“5·25全国护肤日”暨皮肤健康公众科普系列活动，告诉你护肤也要有“科学范”。

皮肤科专家特别指出，每到夏季，有关清洁和防晒的护肤误区总是会让不少人“中招”。其实，只要了解皮肤背后的一些科学知识，就能有效预防。

四川大学华西医院皮肤科主任医师李利说，皮肤由表皮、真皮、皮下组织构成。表皮结构的最外层为角质层，具有锁住水分和抵抗各种皮肤表面病菌入侵的作用。作为皮肤屏障，它一旦被破坏，皮肤就会干、红、痒、易过敏等，并加速老化。

不少专家指出，正是因为角质层的特性，夏季过度清洁

或频繁用爽肤水、喷雾补水都不科学。过度清洁会破坏角质层，导致皮肤薄红、血管扩张、逆光疹等，陷入“遮盖-清洗”的恶性循环。而爽肤水、喷雾等虽能直接补充角质层的水分，但很快会蒸发，过度使用还会存在冲刷掉天然皮脂膜，导致皮肤干燥的风险。

“很多皮肤病人是中老年人男性，因此男性也应该注意防晒。”昆明医科大学第一附属医院何黎教授提醒说，无论男女都应一年四季做好防晒。

今年护肤日的主题是“重视皮肤屏障，科学护肤”。专家提示，保护皮肤屏障应避免下述行为：不恰当地选择及使用面膜湿敷、深层清洁、热水洗脸、频繁去角质、忽视防晒、滥用护肤品及化妆品等。一旦出现皮肤问题，应及时去正规医院就诊。

这些家庭急救知识须知

屈婷

近7成急救事件发生在家庭中，婴幼儿和老人是最易发生意外事故的群体。多位急救专家对记者表示，婴幼儿急救的“黄金时间”只有数分钟，建议每个家庭至少有1到2名照料人学会一些必要的家庭急救技能，关键时刻就是救命知识。

为了唤起全社会对家庭急救的重视，国家卫生健康委员会人口文化发展中心、国家体育总局体育科学研究所、北京急救中心等部门日前联合在京倡导“爱心呵护，救在身边”，以家庭马拉松跑、现场演示等多种形式向公众普及婴幼儿照护、常见急救救助等知识。

北京急救中心主任张文中说，烫伤和气道异物是婴幼儿最常在家中发生的险情，特别是后者，一旦婴幼儿出现严重呼吸困难时，平均15分钟的急救时间还是不够的，照护人能在第一时间做出正确的处置非常关键。

北京急救中心专家贾大

成说，对于1岁以内的婴儿，抢救者应一手固定下颌部，面部朝下，使孩子趴在抢救者前臂、头低臀高；另一手掌根部连续叩击肩胛间区5次，再将婴儿翻转成面部朝上、头低臀高位，检查口腔内有无异物，如无异物，立即把患儿身体翻转为仰卧位，头低臀高，用食、中指连续冲击两乳头连线正下方5次。两种方法如此反复交替进行，直至异物排出。

对于1到3岁的幼儿，抢救者还可以坐在椅子上或单腿跪在地上，把儿童腹部放在抢救者大腿上，头部放低，臀部抬高，连续用手掌根部拍打患儿的两肩胛骨之间。如果患儿意识丧失，每拍背5次，检查一次异物是否排出。

针对幼儿烫伤，贾大成建议，无论是开水、热油、蒸汽的烫伤处理基本是一样的，就是用流动凉水赶快冲，用凉水浸泡20分钟左右，然后把伤处用洁净的布覆盖再送医，千万不可乱涂牙膏、酱油、碱面等所谓的“偏方”。



5月23日下午，市第二人民医院联合省湘安消防公益服务中心在院内开展帐篷火灾逃生演练，旨在督促全院职工时刻绷紧安全弦。
何文明 摄

中国中西医结合“一带一路”公益诊疗活动来到邵阳

国内名专家助力市民心血管健康

记者 申兴刚 通讯员 孟天笑

本报讯 5月26日，“中国中西医结合学会‘一带一路’创新驱动助力工程”邵阳站活动在市中心医院启动。

“一带一路”创新驱动助力工程活动现场开展了公益诊

疗、教学查房、医生教育等系列主题活动，旨在加强慢性病综合防治，降低慢性病医疗费用，倡导健康生活方式，提高国民健康素养。

专家兵分两组，一组专家团为邵阳市民开展心血管疾病义诊活动，就诊市民一大清早便

前往医院门诊大厅排队取号，十分珍惜名专家下基层义诊的机会。另一组专家在市中心医院进行教学查房，并就院内疑难危重病例进行重点讨论，对县、区医生进行现场培训，帮助他们切实解决疑难问题，提高临床处理能力。

业务范围
内设门急诊、专家门诊
老年病科、脑血管科
康复医学科、健康体检科等

邵阳市第二人民医院分院

地址：邵阳市双清区社会福利院(邵阳大道建设路口长城大酒店对面)市内乘33、101、103、104路公交车可直达。

市内免费接诊电话：0739-5294200