

这几天气温骤降,让前些天还穿着单衣的广州人感觉一下子像是从夏末迅速迈入了初冬。除了皮肤上体现的干燥感受外,不少人还出现头发毛燥、断裂、脱落等问题。中医皮肤科医生提醒,要远离秋冬的季节性脱发必须“外护内调”,缺一不可!

冬季脱发外护内调

发根营养供应不足易致脱发

每到冬季,北风萧萧,三千烦恼丝也跟着簌簌而落。为啥呢?是不是暗示身体出了毛病?对此,广州市中医医院皮肤科主任马万里表示,秋冬出现的脱发现象大多属于“季节性脱发”。

何谓季节性脱发?马万里解释,头皮在不同季节随着气温的变化,皮温也会随之降低,头皮的微细血管会因皮温的降低而出现不活跃的状况。由于微细血管网络是直接输送营养给发根的,而发根受此影响会出现营养代谢障碍,发根部位营养供应不足出现了发干营养缺失,从而造成脱发的现象。

季节性脱发虽与身体疾病关系不大,但也是“亚健康”的一种警示,“秋冬季头皮干燥、毛发干枯,如果此时人体的营养摄入跟不上,生活不规律,外加精神紧张等,就更容易加重脱发发现

象。干燥的冬季不仅是对皮肤的考验,也是对头发的考验。”马万里说。

大量脱发现象不正常,但基于人体正常新陈代谢的关系,我们每天都会不停地“掉头发”。“每天掉发不超过100根属正常范围。”马万里介绍,每个人头皮上平均有约10万个毛囊,每一根头发都有2年~4年的生长期。“毛发代谢是周期性的,就如动物某些季节要换皮一样,到了秋冬季,处于休止期的头发占很大比例,所以脱发比别的季节相对多。”

应对:马万里表示,中医认为,“发为血之余”,肝藏血、肾藏精,肝肾不足、经血亏虚、发失濡养为脱发的主要原因。因此冬季养发需先养脾胃,如黑芝麻、桑葚果、核桃等都是秋冬养发的佳品。



过度洗护也很伤发

在冬天,人们会加重对皮肤的滋养和护理,头发亦然。马万里提醒,过度的清洁、护理反而对头发头皮带来伤害。怎么才算过度清洁、过度护理呢?马万里说,冬季由于油脂分泌减少,一般建议是2天~5天洗一次头,如果天天洗头对头发也是一种伤害,“大多洗发水都含有不少化学成分,会刺激头皮和毛囊,天天如此,头发容易脱落”。此外,不当梳头、吹发也会伤发。“冬季干燥容易产生静电,过多地梳头或者梳子的材质没有选择好,就会加重静电的发生,会给头发和头皮带来不良刺激。烫发吹风也要注意,吹风机吹出的热风会破坏毛发

组织、损伤头皮,因此要避免经常吹风。染烫次数也不宜过多,染发烫发对头发的伤害较大。”

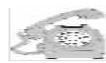
应对:马万里建议,可以选择用黄杨木梳和猪鬃头刷梳头,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环;尽量选用对头皮和头发无刺激天然洗发剂,少吹发、少烫染头发。冬季为了保暖很多人都会戴帽子,对此,马万里提醒,要注意帽子的通风透气,并且不能长时间戴帽子,“戴帽子会使头发长时间不透气,尤其是发际处受帽子的压迫,容易引起脱发”。

(据《羊城晚报》)

脂溢性脱发秋冬会加重

现代人生活工作紧张、作息不规律等因素导致皮脂分泌过旺,脂溢性脱发较普遍。马万里表示,脂溢性脱发常伴有头屑增多、头皮油腻、瘙痒明显,主要是真菌感染而造成的。一般情况下,夏季会被认为是脂溢性脱发最为严重的季节,但其实秋冬护理不当也会加重病情。马万里分析,冬季天气寒冷,毛孔收缩,让本该排出的油脂得不到排泄,过度积聚,加上冬季一般洗头次数会减少,头皮得不到及时清洁,更容易引发炎症。

应对:皮脂分泌过多与激素分泌紊乱、遗传、精神压力大以及经常进食高脂食物有关,这些因素可使油脂分泌增加。马万里提醒,脂溢性脱发一般分为四个阶段,初期头发一天不洗显油腻;中期脱发症状明显,头发开始明显变细软;后期头顶或前额出现明显的局部脱发区;到了晚期,头顶部分发不生,头皮组织已经转化为毛孔性皮肤区,发孔变成了毛孔,此时就回天乏术了。所以,出现脂溢性脱发应及时到皮肤科诊治。



征婚

▲某女,39岁,离异,本科,原教师,带有一个两岁男孩儿,温柔贤惠、持家、有品位。寻50岁以下正直、有爱心、有房、事业有成的男士为伴,地区不限。联系电话:13353887102

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个6岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791



售房

▲浉河区申城大道中段农业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积142.44m²,议价55万元,院内可免费停车。

联系电话:13803768069



转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方米,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生

▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生

电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。

联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518



招聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘外科医师5名、妇科医师5名、中医科医师5名、B超医师2名、口腔科医师2名、护士10名、会计2名、化验2名、药房2名、收费2名。(此广告长期有效)联系电话:1393977120

联系人:周先生

▲全国家电连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英

来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18岁~30岁,身高163厘米~168厘米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。

联系电话:18937685985

13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推銷员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元。有意者请致电:6608189

▲车钻铣刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。

电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。

联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000、3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨

询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。



招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟!

加盟热线:0376-6199902



信息

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务平台搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828



出租

▲出租:位于四一路火车站沃尔玛万家灯火12[#]楼,3室2厅1厨1卫,120平方米,精装修办公房,办公设施齐全,并有地下车库。1393742066

▲二七北街三胡同单门独院,四间房,家具、家电一应俱全。电

订2014年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

话:13526099595

▲位于信阳师范学院正门对面,距河边80米,面积460平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1~3层各500平方米,1套五层2000平方米,价格面议。

联系电话:6228206

13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028