

一天掉多少根头发算脱发？别慌，科学的解释来了……

人到中年，有一种被支配的恐惧叫“脱！发！”
有调查显示，约四分之一的男性在中年后会有秃头的趋势，而表面看着仍光鲜亮丽的青年，其实背后也隐藏着脱发的心酸与焦虑……
于是，他们成为了防脱发产品的采购主力。有一些增发神器，竟然可以像撒孜然一样，一撒就能给“地中海”植上茂密森林！



原来这是一种叫做“增发纤维”的产品，又称密发纤维、浓发纤维等。
是使用角蛋白质衍生物或者棉花纤维之类物质，利用静电吸附原理吸附在头皮上以取得增密头发的效果，它可以临时“增发”而不是“生发”，即使距离很近也很难发现异样。
不过这只能起到物理遮盖的作用，洗头后就没有了，总的来说更接近一次性的“假发套”……而且这种“增发”需要有一定的发量作为依附基础，如果头皮已经完全荒芜，那么这个假发套就“带不上去了”。



其实，梳子或浴池地漏上一大把头发不一定就意味着脱发。头发有自然的生长周期和休止期，就成年人而言，每天掉 50~60 根头发是正常的。当头发比较长时，几十根的数目看起来体积更大，于是会给人脱发的错觉。
此外，掉头发可能也与季节有关。
苏黎世大学医院皮肤科学者研究了 832 位女性的脱发状况，发现头发确实存在季节性变化，7 月份头发处于休止期的比例最高，根据头发休止期时间推断，这些头发应该在 10 月份左右脱落，因此头发在秋季更容易脱落。2017 年美国学者采用 google 趋势大数据分析，发现脱发最常见于夏季和秋季。

那我国情况如何呢？2014 年在上海进行了一项研究，有 41 位健康男女参加，发现 8~9 月头发休止期比例最高，基本与上述数据符合。这些国家纬度与我国相近，因此，基本可以说季节性脱发是存在的，秋季是最容易出现脱发的季节。
不过秋季脱发并不需要过多担心，因为秋天掉的头

喝酒能暖身？别让感觉骗了你！

天气越来越凉，“喝酒驱寒”的说法又一次在朋友圈流行起来。喝酒驱寒这种说法自古就有流传，但到底有没有科学依据呢？你有没有被身体的感受忽悠呢？
以前条件恶劣的时候，冬天人们没有更多的办法来取暖，所以就选择喝点酒，热热身。为什么我们喝完酒确实感到暖和呢？可别轻易当真，“喝酒能暖身”其实只是假象，被身体的感受忽悠罢了。
影视剧里，天气寒冷时，酒在人群里传递着，一人抿一口，镜头展示着他们的身体一下子暖洋洋了，提神又轻松。事实上，在我国北方的冬天，人们确实喜欢以喝酒御寒，酒一下肚，燥热感升腾，全身感觉轻快起来。很多人说，酒越喝，气氛越热闹，人也越热乎，喝着喝着甚至需要脱了厚衣服接着喝。因此有一种说法流行开来——酒的热量很大，暖身驱寒不在话下。



专家指出，这不过是来自身体感觉的欺骗，现实里反面的情况更多：高纬度地区与国家，酒后冻死人经常有，酒后尤其是喝多以后容易得感冒或者使感冒加重等。
首先，喝酒后人体感觉到热乎，并不是酒本身热量大，酒的主要成分就是酒精（乙醇）和水，酒精热量非常有限，水就更不用说了。其次，喝酒让人觉得热，其实是热量被酒从内部“拱到”体表，体表感觉暖而体内在变冷，其实热能总量不变，只是一场身体感觉的欺骗。

原来，酒精的成分乙醇，有扩张血管的作用，因此酒一下肚，血管扩张→血液循环与呼吸加快→体内（内脏、肌肉等）热量更快从血流散发到体表（皮肤）→感觉身体在发热，这才是错觉背后的真相。
最后，还要指出的是，酒精及其代谢产物，对我们的中枢神经系统有一定的麻醉作用，这也让肌肤对外界寒冷敏感度下降，也就觉得酒后没那么冷了。



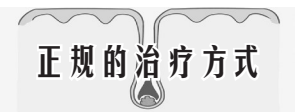
【喝酒前】
喝酒最忌讳的就是空腹。因此，在冬季喝酒时一定要提前食用一些食物，例如肉类、蔬菜、牛奶等。脂肪在体内一方面可以保护胃壁，另一方面脂肪消化较慢，乙醇吸收时间延长，可以维持体内热量。

【喝酒时】
冬季喝酒最好选择在室内进行；
喝酒时切忌饮用碳酸饮料等刺激性饮品；
宜小不宜大，须适量而饮；
宜慢不宜快，须一点一点喝。

【喝酒后】
酒后应多增加衣物，多饮用开水、热汤、姜茶等方法达到保暖目的。当然，喝酒最重要的一点是选择一款值得信赖的好酒。

虽然“喝酒能暖身”是假的，不过，酒不全然是坏东西，关键要正确地喝。我国酒文化有数千年历史，药用一直伴随在旁。
中医称“酒为百药之长”，因此“医”字的繁体字“醫”，下方部首正是“酉”，酉者，酒也。说明酒本身是作为

一味药，是世界最古老的药品之一。早在《神农本草经》中明确记载用酒制药材以治病；酒最早用作麻醉剂，华佗用的“麻沸散”，即用酒冲服。
即使是在现代外科医学中，酒也占有重要地位，如碘酒、牙痛水、痱子水、虫咬水等。



针对脱发，医院往往会通过皮肤镜检查毛囊情况，或者抽血检查体内激素情况。然后判定患者的脱发类型，采取对应的治疗手段。一般来说有以下几种方式：

1、口服药物

近年临床上推广使用的非那雄胺，一种特异性抑制剂，它可以抑制毛囊中 5α - 还原酶的活性，阻断了睾酮向二氢睾酮的转化，从而降低毛囊负担。
这里，药物降低的是二氢睾酮而非睾酮，所以血清睾酮并不会因此下降。坚持按时按量服用，并不会把第二性征吃没。半年后有效率可达 66%，一年半后高达 95%。

2、外用药物



医学上，如果每天掉的头发数量在 100 根以上，连续超过 1 个月，且没有停止的迹象，严重时部分区域出现稀疏，这种情况才被称为“脱发”。
不过大概没人会有耐心去数 100 根头发，因此有个比较简易的“拉发自测法”——
伸开五指，插入头发根部，手掌紧贴头顶，然后并拢五指夹住头发，夹得不要太松。然后轻拉头发，这样

样做 6~8 次，如果手指缝里夹掉的头发每次都有三四根以上就很可能出现了脱发。这时候就可以考虑前往医院皮肤科或者内分泌科进行相关的检查。
对于最常见的脂溢性脱发，过去大家曾错误地认为是头发出油导致。实际上它主要还是和雄激素有关，毛囊和皮脂腺都对雄激素敏感——皮脂腺在雄激素作用下会变得肥大，产生更多的油；而毛囊会在雄激素影响下变小，生出的头发变细变短，还没长到足够长就会掉，这才是脱发的原因。

米诺地尔，外用时它可以局部扩张毛细血管，令毛发获得更多养分，从而延缓脱发，促进新发生长，外用 4 个月有效率为 58.3%，12 个月有效率为 72.2%。
但如果使用不当，也可能产生一个副作用——它也可能引起其他不用药部位的毛发变黑变粗……头发还没有长出来，手毛脚毛却已经乌黑亮丽，一定会让人抓狂。

3、手术植发

对于晚期较严重的脱发，只剩下手术治疗这一种途径。
手术会通过不同的方式，从枕部颞侧等优势头皮取带毛囊的小皮片，植皮到头顶无毛发生长处，许多开展这项技术的医院表示一年内回访，将近八九成的植皮区毛发都还依然活着，效果可期。
愿你早日拥有一头乌黑亮丽的秀发~