

对付头上飘落的“雪花” 别只会用去屑洗发水这一招

痒痒痒,头皮痒起来真要命。生活中很多人在出现头痒、头皮屑多的时候,大多数都会自行选购去头皮屑的洗发水。可是琳琅满目的去头皮屑洗发水,也有让人不省心的时候。

日前,广东省药品监督管理局公布的《关于化妆品抽样检验信息的通告》显示,标示生产企业为联合利华(中国)有限公司的清扬去屑洗发露产品不合

格,原因在于其未检出标签标识的去屑剂:吡罗克酮乙醇胺盐。

去屑洗发露为何需添加吡罗克酮乙醇胺盐?它有何作用?“吡罗克酮乙醇胺盐是一种化学成分,具有杀菌去屑止痒功能。”广东省中医院皮肤科主任、主任医师李红毅表示,但并不提倡长期使用含有这些成分的去头皮屑洗发水。

头皮屑多因生态平衡遭到破坏

“头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,它产生的根源在于头皮生态平衡遭到破坏。”李红毅介绍说。

健康的头皮生态环境主要由油脂、菌群、代谢平衡三者共同维持。一旦头皮油脂分泌失衡,头皮就会变得油腻;一旦头皮菌群环境失衡,有害菌大量滋生,就会出现头痒现象;而头皮角质层代谢过快,脱落就形成头皮屑。

“根据头皮屑产生的多少,可分为生理性头屑和病理性头屑。”李红毅进一步介绍说,生理性头屑与皮脂分泌有一定的关系,通常见不到明显的脱屑。病理性头屑则跟疾病相关,比方说头部湿疹、脂溢性皮炎、马拉色菌感染、细菌感染等,因为微生物、真菌等超过应有的正常量,以及皮脂腺活动能力增强,都会导致头皮屑的增多。

头皮屑多,有可能是被哪种疾病“盯上”呢?“首先是过敏性疾病,如小儿的特异性皮炎,除了全身的皮肤发红外,头皮也发红,炎症消退后头皮就会产生鳞屑。脂溢性皮炎也是比较常见的。另外要注意的是俗称‘牛皮癣’的银屑病,有些患者身上没有明显症状,只表现在头皮上,称之为头部银屑病。”因此,李红毅建议,一旦出现肉眼可见、较多的头皮屑,应先到医院做进一步的检查,排除是否是真菌感染,或者是身体相关疾病,以对症治疗。

目前市面上的去屑产品常用的抗菌物质有:酮康唑、甘宝素、氯咪巴唑、吡啶硫酮锌、吡罗克酮乙醇胺盐等,大多数的去屑功效是通过洗发水里添加这些抗菌成分来实现的。

上述所提到的吡罗克酮乙醇胺盐能有效抑菌、分解过氧化物,减少由过氧化产物给头皮带来的刺激,抗氧化性能好。吡罗克酮乙醇胺盐从根本上阻断了头屑产生

没症状不用更不能长期用

的外部渠道,从而有效地根治头屑头痒。它主要用于止痒去屑调理型洗发、护发香波,也可用于抗菌香皂、沐浴露、药物牙膏、漱口水等。

但李红毅说,不提倡长期使用含有这类成分的去头皮屑洗发水。“皮肤的表面有正常的菌

群维护生态环境,长期使用具有杀菌作用的洗发水,可能杀掉了某种菌,但另外的菌却得以过度增长,从而导致其他的疾病。”她说,“当出现头痒这些症状时,可以使用去屑洗发水;没有症状的时候,暂时不要用,更不要长期使用。”

多少少都增添了一些中药成分进去。”李红毅表示,在洗发水的生产过程中,还有很多对去头皮屑有用的中药可以挖掘并科学添加。

李红毅说,要保持头皮健康不生病,还需注意调节自己的生活规律,避免长期熬夜、食用油炸辛辣等食物,减少使用去头皮屑洗发水的频率,从而保护头皮自身的平衡,抑制头皮微生物的过度繁殖。

头皮健康需要科学维护

“头皮屑属于皮肤病范畴,它同样需要科学、健康的管理。只有头皮处于健康状态,头皮屑才能去无踪,头发才不会油腻。”李红毅为如何拥有健康的头皮支招,她说,要提高头皮护理意识,头痒、头皮屑过多的时候,要及时查明是因为生理性还是病理性引起的;同时,要科学地维护头皮健康。

最近几年,社会上兴起了一股手工制作纯中药洗发水的热潮,不

少手工达人都在用皂角、何首乌、无患子等天然中草药熬制洗发水。对此,李红毅表示,中药中确实有很多对头皮健康有益的中药。

“很多中药都有广泛的头皮护理作用,比如金银花、菊花,具有清热解毒的作用,同时现代研究显示它们具有杀灭细菌、真菌的作用。因此,市场上无论是手工制作的,还是商场里售卖的本草洗头水,多



抠手、啃指甲停不下来……

小动作背后隐藏的是负面情绪

负面情绪的外在表现

很多网友分享说,从小就形成了用抠手来缓解焦虑的习惯,一直持续到成年;当感到焦虑时,往往会下意识地抠手,越焦虑抠手越频繁。回想我们小时候,做错事被大人批评了,内心非常焦虑和不安,这时,是不是会忍不住抠手呢?抠手作为焦虑情绪的一种表达方式,能够让

人发泄内心压抑的不安,起到自我安抚的作用。

当发现抠手可以缓解焦虑后,每当感到焦虑时,有些人就忍不住用抠手来缓解焦虑。这种越焦虑越抠手的现象,心理学上有个理论很好地解释了该现象。这个理论叫“操作性条件反射”,由美国著名心理学家、哈佛大学心理学系终身教授斯金纳提出。

关于“操作性条件反射”,斯金纳做了一个小鼠实验。实验中,小鼠被关在一个箱子里。箱子里有个压杆,碰到这个压杆,就会有食物掉下来。一开始,小鼠在箱子里随意摸索,直到一次偶然的操作,碰到压杆,获得食物。多次之后,小鼠就习得了这个规律:想要食物就去按压杆。用抠手来缓解焦虑也是这个道理,偶然的一次机会发现抠手可以缓解焦虑,多次之后,建立起操作性条件反射。之后一旦焦虑就不自觉抠手,时间久了,便成为一种下意识的习惯。

通过攻击自己获得愉悦

有人说,看到抠手出血,有一种莫名的愉悦感。他们不停地抠手,抠出血,享受出血的快感。啃指甲啃出血也是这个道理。听起来有点难以理解,为什么会有人这样呢?其实这是一种带有自虐倾向的行为,通常是为了发泄压抑的负面情绪,比如愤怒、空虚、憎恨、抑郁等。

有个网友发帖称,当感到愤怒,无法找到宣泄的出口时,就会一直抠手,把手抠出血之后,内心就舒服了。这种情况,通常发生在习惯压抑愤怒的人群身上。在他们童年的成长过程中,有愤怒时家长不允许表达,使得情绪找不到合适的宣泄出口。由于愤怒无法对外宣泄,他们就把愤怒转向自己,通过攻击自己获得快乐体验。

有的人则表示,当内心感到虚无麻木时,就不自觉抠手,直到抠出血获得疼痛感,才能感受到自己鲜活的生命,感受到自己还活着。还有的人表示,由于自我厌恶自我憎恨,比如觉得自己的手不好看,通过把手抠得惨不忍睹来自我惩罚,从而释放了这些负面情绪,内心获得愉悦。

如果抠手的行为演变成强迫症,比如每天花好几个小时来抠手,手部损害严重,因无法控制自己感到很痛苦,且没法正常地学习和工作,这种情况下则需要就医,寻求专业的药物或心理治疗。还有一种情况,就是内心非常痛苦,用抠手来自虐虐待,并已严重影响生活,同样建议寻求心理援助。

不影响身心健康不算疾病

如果抠手能够缓解焦虑,释放负面情绪,不带来身心困扰,不影响正常的生活,就不算病态行为。因为人在焦虑或有负面情绪时,通常都会做一些事情来缓解。有人抠手,有人抖腿,有人啃指甲,有人刷手机,有人买买买,每个人有自己释放负面情绪的方式。

抠手是一个外显的结果,起因则是内在的负面情绪。要改善抠手行为,不仅要调整行为,更要调整情绪。

首先我们先要察觉一下,什么情况下会抠手?是不是最近压力较大感到焦虑,还是有什么负面情绪?当有不良情绪冒出,可以

通过运动、听音乐、跟朋友倾诉等有益的方式去调节情绪,当负面情绪得到缓解,抠手的频率也会降低。

其次多吃水果蔬菜,补充维生素,减少指间倒刺的产生;勤剪指甲、带上指套,阻断抠手行为也可以抑制抠手的行为。

此外,冥想被证明是缓解负面情绪行之有效的方法。当忍不住抠手时,让自己暂停下来,深呼吸,将注意力集中到胸口,保持专注地呼吸,任情绪和思绪自然浮起消失。每天坚持至少10分钟的冥想,一段时间后,负面情绪将得到改善,抠手的习惯将得以消减。

日常生活中,我们常常看见有人不自觉地抠手、啃指甲。很多人表示,虽然知道这种习惯很不好,但就是控制不住自己,即使把手抠出血还是停不下来。为什么会出现这种情况?抠手是不是一种病呢?

