

八大原因致脱发

冬天来了，很多人的脱发问题变得更严重。《预防》杂志载文，刊出脱发的八大病因，并给出具体指导。

1.休止期脱发。怀孕、大手术、大幅度减肥、心理重压等后6周至3个月可能会出现休止期脱发。休止期脱发也可能是抗抑郁药、β受体阻断剂、非类固醇抗炎药等药物副作用之一。

建议：如果脱发为药物所致，则应减少药物剂量或换药；如果压力导致脱发，则应尽量减少焦虑。

2.遗传性脱发。也称“雄激素遗传性脱发”，是最常见的脱发病因。纽约蒙特菲奥里医学中心皮

肤病学专家帕米拉·加库波威茨教授表示，遗传性脱发可能从20岁就已开始。脱发基因可能会来自父亲或母亲，如果双亲都脱发，子女脱发危险就更大。

建议：每天两次用米诺地尔涂抹头皮，女性患者剂量应小些，孕期和哺乳期禁用该药。男性患者也可口服非那雄胺。

3.甲状腺机能减退。美国查尔斯德鲁医科大学西奥多·弗雷德曼教授表示，甲状腺机能减退（甲减）不仅会导致体重莫名增加、疲劳、便秘、抑郁及注意力不集中，而且会导致头发、指甲和皮肤变脆更易折断。甲减在女性（尤其是50岁以上）中更为常见。

建议：通过治疗甲减，可有效缓解脱发。

4.缺铁性贫血。缺铁性贫血主要症状包括：极度疲劳、乏力、皮肤苍白、头痛、注意力不集中、手脚发冷和脱发。通过血液检查可诊断缺铁性贫血。

建议：亚特兰大妇科专家丽萨·弗斯科表示，多吃牛肉、猪肉、鱼、绿叶蔬菜、强化麦片和豆类等富铁食物，同时吃富含维生素C的食物有助于促进身体对铁的吸收。女性每天需要18毫克铁（绝经后为8毫克）。服用铁类补剂前应询问医生。

5.头皮疾病及真菌感染。头皮脂溢性皮炎容易导致头皮屑增

多，自体免疫疾病银屑病也会导致脱发，真菌感染会导致头皮癣，这些都会增加脱发危险。

建议：积极治疗原发病，有助缓解脱发。

6.红斑狼疮。狼疮是一种慢性自体免疫性疾病，常见症状包括：极度疲劳、头痛、口腔溃疡和关节疼痛肿胀、发烧、手脚及眼睛周围肿胀、胸痛和贫血等。华盛顿医院风湿病科专家亚瑟·温斯顿教授表示，很多患者还会出现脱发或大片掉发。

建议：如果脱发伴有关节疼痛、疲劳等狼疮症状，那么应尽早看皮肤科医生，通常局部药物治疗效果较好。

7.斑秃。斑秃俗称“鬼剃头”，是一种骤发的局限性斑片状脱发。

建议：发生斑秃应查铁和激素水平。病损内注射皮质类固醇激素可治疗斑秃，一些患者使用米诺地尔也管用。

8.洗烫染过频。头发梳洗烫染过频也容易损害发质及发根。染发、吹染和烫发等过程中产生的热量和使用的化学品会导致头发易断易脱。

建议：做头发不宜过频，温度不宜太高，吹头发时应使用吹风机低档位。染发更不能太频繁，否则接触太多的化学品，头发发质及发囊都会受损，增加脱发危险。



湿热体质 少用枸杞

枸杞有养阴补血、滋补肝肾、益精明目的功效。枸杞性平味甘，在补益的中药里算是温和的。一些人家里常备枸杞，用来泡水、煮粥，甚至每天都干嚼几颗。但天津药物研究院副研究员李红珠指出，并不是所有人都适合吃枸杞。

枸杞滋补的同时有温热身体的效果，所以体内有湿热及痰湿中阻的人，表现为高血压、性情急躁爱发脾气、平日大量吃肉而满面红光的人，以及感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人，都最好别吃，否则不但不养生效果，还可能加重病情。

其次，脾胃虚弱、消化不良的人，夏季不宜吃枸杞，否则会出现

食欲下降、胃脘满闷或吐酸水等现象。

再次，枸杞补肾益精的作用明显，研究表明枸杞有兴奋性神经的作用，可增强性功能，平素性欲亢进的人不宜服用。

另外，枸杞含糖量较高，糖尿病患者不宜过量服用。

枸杞具有保肝、抗疲劳、抗衰老等功效，能增强免疫力，适合抵抗力低、身体虚弱的人服用。一般来说，免疫力低下的人一年四季皆可吃。冬季吃枸杞宜煮粥或煲汤，可以和大枣、山药等搭配；夏季服用枸杞可以泡水或生吃，但不要与药性温热的补品（如桂圆、红参、大枣等）配伍，也泡成药酒。

多吃石榴 不再焦虑

吃石榴不仅是味觉的享受，还能让人心情愉快。

北京中医药大学东方医院副教授曹建春指出，石榴中含有丰富的维生素，可缓解抑郁、焦虑，减轻疲劳和紧张情绪。烟酸和维生素D可平复情绪，对抗灰色心情；维生素E帮助脑细胞最大限度地获取血液中的氧，增强注意力，改善记忆力。

中医认为，石榴味道酸甘，归心、肝、胃、肾经，有疏肝柔肝、宁心定志的作用。

石榴入肾，有补肾精、强腰膝的作用，它含有丰富的锌、镁等微量元素。当体内缺锌时，全身各个

系统都会受到影响，引起抑郁、焦虑情绪等，对青少年影响最为直接。补充锌元素，不但能够促进身体生长发育，还能够促进智力发育，有助于开朗向上性格的形成。人体缺镁时，可表现为抑郁、恐惧、情绪紧张、眩晕或肢体痉挛等，而吃含镁丰富的石榴，恰恰可以调节体内电解质平衡。

石榴甘味入胃经，具有滋胃阴，清胃热，促进营气生成，改善大脑功能的作用。石榴果实中所含的碳水化合物可以促进人体分泌胰岛素，有助于控制大脑细胞间的神经脉冲传输，让人心情平静、精神放松。

营养果汁怎么榨

有些人思虑过度，眉间会形成如何在家自己榨出一杯营养、安全、可口的果蔬汁呢？

第一，选水分含量高的原料。水果中西瓜、苹果、草莓、柠檬、柑橘、猕猴桃、菠萝、芒果等比较合适；蔬菜则还要考虑质地、口味，太硬或涩味、生味重的都不适合，较受欢迎的有番茄、苦瓜等。

第二，不是所有果蔬都要去籽去核。某些水果的籽或核有毒，榨汁之前应去掉，如樱桃、苹果等，李子、桃子的果仁也有一定的毒性。有的果蔬籽含有较多的抗氧化成分，营养价值很高，如葡萄籽、石榴籽、猕猴桃籽、西瓜籽等。

第三，热烫处理。榨汁前把果蔬在沸水中略微烫一下，这样处理不仅维生素的损失变小，出汁率增加，还能让榨出的汁液颜色鲜艳，不易变褐。对于蔬菜，还有杀灭寄生虫的效果。

第四，加片柠檬或放片维生素C。鲜榨的果汁很容易变质，加片柠檬或放片维生素C，能够抑制多酚氧化酶的活性，从而达到保鲜和保护营养素的作用。此外，它们还能适度调节味道，使果蔬汁更加美味。

第五，牛奶代替水。多数果汁制作时得加水，用牛奶或酸奶代替水，会带来别样风味。

北京《生命时报》



一老一少 提防隐性高血压

高血压已被人熟知，但有种隐性高血压却常忽视，即在诊室里医生给患者测的血压正常，患者在家自测或24小时动态监测的血压却升高。

北京《生命时报》报道，西安第四军医大学第一附属医院神经内科主任医师粟秀初介绍，由于病情隐匿，较多患者不能及时诊治，更易并更快地发展成为持续性高血压，引发动脉硬化和左心室增大等异常，以及脑肾等重要靶器官的血液供应和功能损伤。

隐性高血压可见于各年龄段，尤其“偏爱”两类人。一是独居的老人，特别是新近独居的老人，他们就医时获得了更多安全感，

因而所测血压多正常，但回家独处时，由于孤独寂寞、精神压力增大、过度紧张和兴奋，就会引发血压的升高；第二类是处于青春期的青少年，由于生理变化、精神紧张等因素也可能导致血压升高。

由于隐性高血压不容易被发现，建议推广家庭自测血压，一旦发现异常，应做好记录，及时就医。

如患者确有诊室外所测血压的升高，或出现不明原因的心脏扩大、左心室肥大和微量蛋白尿等症状时，应考虑其是否存在有隐性高血压的可能，及时地为此类患者进行24小时动态血压监测和运动试验等检查。

反复中风 留神呛咳

70岁的李大爷半年内发生了两次中风（脑卒中），幸亏抢救及时，性命保住了，恢复得也不错，但最近吃饭喝水时总出现呛咳，去医院检查时医生告诉他，这是中风的一种并发症。

河南中医院第三附属医院脑病科副主任医师张金生指出，饮水呛咳是吞咽障碍的一种特殊表现。脑卒中患者易出现饮水呛咳，是由于延髓吞咽中枢受损，使吞咽神经反射延迟。吞咽障碍、饮水呛咳对老年人最直接的影响就是诱发吸入性肺炎。脑卒中患者年龄越大，吞咽障碍越易发生。同时患者因饮水呛咳而害怕饮水，导

致饮水少血液黏稠加重，血流动力学改变，再次发生脑卒中的危险增加。

吞咽障碍患者饮水时不能用吸管，吸管饮水需比较复杂的口腔功能，不适合中风患者。如果用杯子饮水，杯中的水位应过半，水过少时患者需低头饮水，会增加误吸危险。

进食时注意：1. 半坐卧位，头稍前倾；2. 选择软质、半流质或糊状的黏稠食物；3. 少量多餐，每次进食量不超过300毫升；4. 如有食物没咽下去，用舌头慢慢将食物后送再吞咽；5. 吃饭速度要慢，吃完后保持原体位30分钟以上。

抑郁症患者 警惕帕金森病

台湾荣民总医院精神科医生进行的一项新研究表明，抑郁症患者（特别是65岁以上或患有难治性抑郁症的人）与同龄非抑郁症患者相比，更易患上帕金森病。

健康日网站报道，研究人员所采用的信息来自台湾健康保险数据库，在为期10年的追踪调查期内，在4600名抑郁症患者中，有1.43%的人被诊断患上了帕金森病；相比之下，未患有抑郁症的1.8

万名参与者中，仅有0.52%的人患上了帕金森病。结果显示，在考虑了年龄和性别因素之后，抑郁症患者患上帕金森病的可能性会高出3.24倍。

研究人员分析，这项研究成果并不意味着抑郁症会引起帕金森病；而是抑郁症常会先于帕金森病出现。

因此，长期情绪低落的人，要留心帕金森的早期信号。