

春天万物生发 头发咋掉得厉害

许多人都有这种苦恼:春天万物生发,可头发却比往常更容易脱落,梳子上总留下一缕一缕的头发。据了解,春季是一年四季中脱发最易发生的季节,由于气候干燥,头发易枯燥、折断。人在一年中尤以三四月份头发掉得最多。

1

春季为何易脱发

为何春季易脱发?有专家表示,人的皮脂腺排泄在夏天比较旺盛,所以毛发易被滋养,而春天头皮枯燥,毛发易变脆、干枯、折断,尤以三四月份掉头发最多,干燥的气候以及紫外线,使春季成为一年里脱发最多的季节。

如果每天脱发量在50-100根,不用过度担心,这属于正常的新陈代谢;如果超过了这个量,就需要引起重视了。心理压力、过食油腻、不运动、作息不规律、无节制地吸烟和饮酒等不良生活方式,都会让男士头皮健康状况恶化,加重春季脱发。而女性脱发,除压力大、睡眠不足外,还和体内的激素水平有关。

2

头发如何生长算正常

一般来说,脱发主要分为病理性脱发和生理性脱发。

病理性脱发是指头发发生异常或者过度脱落,即每天的脱发量超过100根或者只是脱发并不生长。也就是说,只要每天掉发量在100根之内,就代表目前是安全的,只是普通的生理性脱发。但是,如果每天脱落的发量并不多,头顶却慢慢出现了“空地”或者发际线后移等情况,那就说明头发正常的生长平衡被打破,可能出现脱发问题。

一般来说,头发每个月会长长约2.5厘米,头发可以存活3-6年,之后就到了它生命的终点,于是就会掉落,给新的头发腾出空间。新生的头发在经历一段较长的生长期后会进入短暂的退行期,这个阶段会持续1-3周,接下来会有3个月的休止期,之后头发就要和我们说再见了。

如果头发处于健康、平衡的状态,应该有85%-90%处于生长期,1%在退行期,9%-14%在休止期。如果处在休止期的头发比例较大,将来就会出现明显的脱发。



3

这些原因 也会造成脱发

产后激素水平波动。女性在怀孕的时候,体内的雌激素分泌旺盛,导致头发的更新速度变慢,本该正常脱落的头发服役时间变长,再加上孕期饮食丰富营养全面,头发也会生长得更健康。可是分娩之后,体内雌激素减少,头发的脱落开始增多,看起来似乎是大量脱发。

盲目过度减肥。一般来说,正常人每天都会脱发,但是最多一天也就100根,而节食减肥导致的营养不良可引发病理性的脱发。盲目过度减肥导致微量元素的缺乏,而头发的生长需要很多微量元素及脂肪,但节食减肥的人通常缺乏这些使头发生长的重要物质,从而引起头发脱落。

精神压力大。精神压力过大是常见的导致脱发的原因。精神紧张、忧郁、恐惧或严重失眠等均能致使神经功能紊乱,毛细血管持续处于收缩状态,毛囊得不到充足的血液供应,而头皮位于人体的最上端,因而头发最易脱落。

连续熬夜。熬夜的人大脑总是处于紧张的状态,会使头皮血液循环不畅,造成头皮缺血的情况,长久下去会使毛囊发生萎缩,从而出现脱发。经常熬夜会使人体内分泌失调,这种情况也很容易造成暂时性脱发。

肿瘤病人接受化疗。化疗药是杀伤肿瘤细胞的。化疗药进入人体后,把所有生长快的细胞都抑制住了,既包括不正常的肿瘤细胞,也包括一些正常的生长细胞,这就引起脱发。

甲状腺疾病。甲状腺分泌的甲状腺素过多或过少,都会扰乱头发生长的周期。脱发往往不是甲状腺疾病的唯一症状,它通常还伴随体重的增加或降低,对冷或热的敏感及心率的变化等。

头发勒得过紧。许多女性发现,如果梳玉米辫或过紧的马尾辫、戴过紧的发箍,就会发生脱发。这些不当的美发习惯还容易在头皮上留下伤疤,导致永久脱发。

药物。避孕药一个鲜为人知的副作用就是脱发。抑制排卵的药物会使一些女性头发稀疏,尤其是那些有脱发家族史的人。此外,抗凝血药物,治疗高血压、心脏病、风湿病和抑郁的药物也可能导致脱发。

4

预防脱发 试试这些办法

补充营养。多吃一些含铁、钙、锌等矿物质和维生素以及含蛋白质较多的食物。海藻类、贝类、菠菜、芦笋、香蕉、猪肝等都对保护头发、延缓老化有益。

养成良好作息习惯,不熬夜。

一些不良生活习惯会影响头发健康,引起脱发,熬夜就是其一。睡眠能帮助调节代谢,保持身体正常运转,使身体得到充足休息,以便迎接第二天的挑战。所以想要养出一头好头发,一定要保持充足睡眠。

心态非常重要。其实不少人会出现脱发,都跟精神压力过大有着很大的关系,所以平常要学会用合适的方式释放自己的情绪,避免给自己太大的压力。日常生活中可以劳逸结合,清晨可以适当出门跑步,调整自己的心情,呼吸新鲜空气,都有助于减轻压力,防止脱发加重。

避免烫染发。烫发染发都要使用化学药剂,过程伤发无疑,不仅易导致脱发,严重者可能诱发血液病或致癌。

经常按摩头皮。每天睡前和起床后按摩头皮,长期坚持可改善头皮营养,调节皮脂分泌,促进头皮血液循环。

头发如何做好护理

据艾媒数据显示,2020年中国植发行业市场规模在200亿元左右,年复合增长率25%比5年前增长了4倍。据估算,中国整个防脱发市场有数千亿元产值。据相关统计,对于这些饱受脱发困扰的“90后”来说,购买生姜洗发水、佩戴假发、植发都是应对脱发的选择。

那该如何摆脱脱发困扰呢?一年当中人在春季和夏季是头发生长最快的季节,抓住春夏这两个生发的黄金季节,注重头发护理,往往就能起到非常明显的效果。

隔天洗一次头发。频繁洗头会损伤头发的毛鳞片让发丝更加脆弱,但长期不洗头又会导致毛囊堵塞、感染细菌,也不利于头部的血液循环。春天气温上升,皮脂分泌增加,头发易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,建议隔天洗一次头发,或是每天只用清水冲洗,这样既保证了头皮有适量油脂,又能去除污垢及过敏原。

洗发水水温不超过40℃。洗头时水温太高或太低容易使发质变差,建议使用40℃以下的温水洗发,用指腹轻轻按摩,然后将护发素涂抹在发梢部位,片刻后冲洗干净即可。如护发素不慎沾到头皮,一定要冲洗干净,否则容易堵塞头皮毛孔,导致脱发。

低温档将头发吹干。很多人喜欢在春末夏初时,头发没干就出门,这样容易沾染空气中的灰尘,使其附着在头皮阻塞毛孔,从而引起脱发。建议洗发后,使用吹风机低温档将头皮吹干,既能预防头皮细菌滋生,又能防止高温伤害头发。

本报综合

和平路(郭宅街至胡家牌坊街)半封闭施工公告

根据潍坊市白浪河流域排水主通道改造工程(三标段)要求,将对和平路(郭宅街至胡家牌坊街段)实施半封闭施工,为确保施工期间道路交通安全,现将有关事项公告如下:

- 一、封闭路段
1、和平路郭宅街路口。
2、和平路东风西街路口南侧20米。
3、和平路胡家牌坊街路口北侧20米。

二、封闭时间
2023年3月1日至2023年3月25日。

此路段主要施工内容为新建雨水管道、雨水检查井等,封闭施工期间,通过此路段的车辆、行人、非机动车请绕行未封闭保通道路。沿线各企事业单位和居民请根据本公告,提前做好生产生活准备,注意交通安全。因道路封闭施工给您造成的不便,敬请谅解。

特此公告

潍坊市公安局交通警察支队
潍坊市市政公用事业服务中心
2023年2月23日