

年底了,你又开始折腾头发了吗?

每到年底,除了购物血拼,找发型师弄弄头发也成为一部分人的保留曲目。但就在前不久,英国媒体报道称,英国一名母亲在使用欧莱雅的染发剂数分钟后,便突然倒地不起并且呼吸停止,医生说,至今仍在昏迷的她存活的可能性只有8%。据估计,染发剂的主要成分对苯二胺(PPD)可能是元凶。这则消息一时成为谈论的焦点,但似乎担心归担心,大部分人年底“做头发”的打算并没有被打消,“我又不是经常染,应该没事吧”,“周围烫染发的人多了去了,也没见有什么问题啊”。今年,你打算怎样折腾一下头发呢?在跟你的发型师讨论前,不妨先看看这篇文章。受访专家江苏省中西医结合医院皮肤科主任陶迪生、南京市中医院皮肤科祁坚副主任医师。

你是怎么折腾头发的

烫发液也是一种脱发剂

长期烫发有害健康,但烫的人多了,大家也就熟视无睹了。日本学者须藤研究发现,冷烫次数过多,会损伤头发的结构,造成磺丙氨酸增多,使头发弹性降低、变形,引起头发断裂。据介绍,头发的弹性和形状跟两种化学键息息相关——氢键、二硫键。热烫是通过加热来破坏二硫键,而冷烫是通过还原剂来破坏二硫键。构成毛发的角蛋白,一般来说化学性质不活泼,但对沸水、酸、碱、氧化剂、还原剂比较敏感。所以专家提醒,从某种意义上讲,烫发液也是一种脱发剂。

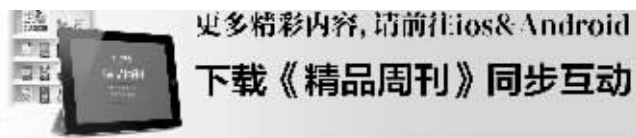
染发剂造成的皮肤病主要有两类

“在皮肤科门诊中,由染发剂造成的皮肤病主要有两类,接触性皮炎和毛发受损。”陶迪生说,患者多见于中年以上女性,有些人染发后头皮出现红斑、糜烂、渗液、瘙痒,甚至出现面部及眼周肿胀,或头皮感

染,这些都是接触性皮炎的表现,“美国科学家分析了169种染发剂,发现其中150种含有致癌物质。”

如果一定要染发,怎样做才能将危害降到最低?首先选择具有卫妆准字号、生产日期和有效使用期限的染发剂。在使用前应仔细阅读说明书,并按要求在前臂内侧选一小片皮肤做斑贴试验,观察24小时,若无灼痒、丘疹等异常反应,方可用以染发。此外,有贫血倾向、头发破损或处于经期的都不宜染发。

出于对化学合成染发剂的担心,有人开始研究新的染发方法,比如曾在网上广传的啤酒、橙汁染发。但陶迪生表示,橙汁等染发为暂时性染发,橙汁含柠檬烯油,此种物质也可引起接触性皮炎。



三千烦恼丝果然很烦恼

冬天,你多久洗一次头

冬季洗澡的次数不能多,否则皮肤容易干燥瘙痒。那洗头的次数呢?油性头发的人能否通过勤洗头来控制油?“实际生活中,该多长时间洗一次头,并没有统一的标准。”陶迪生说,一般认为,油性头发者可3-5天洗一次,干性头发者宜7天洗一次。对油性头发,夏季可每天洗一次,冬季每周洗两次,春秋季节隔日洗一次,“头皮的脂膜有滋润皮肤的功效,皮脂中的脂肪酸有抑制细菌的作用,经常洗头,这层脂膜没有了,头皮就失去屏障保护了。”

头屑变多只因头皮干燥?

人体由于新陈代谢,正常情况下会有一定的头皮屑形成,头皮屑的主要成分是脱落的角质层。秋冬季皮肤干燥,头皮屑脱落增多,这是正常现象。如头皮屑特别多,医学上称“头皮糠疹”。据研究,部分头皮糠疹与糠秕马拉色菌感染有关,可用复方酮康唑洗剂(采乐)外洗。专家提醒,不健康的饮食、过度劳累、精神紧张等也会增多头屑,所以去屑首先要弄清诱因所在。

同样,秋冬季头发脱落增多,多属正常的生理周期性脱发,不必特别治疗。可尝试每日服用桑葚粥(桑葚20克、糯米100克、蜂蜜适量煮粥)改善脱发。

怎样选购洗发水?取决于发质和是否烫染过

每次选购洗发水,你的标准是什么?功效?价位?包装?品牌?根据美国《消费者》杂志报道,在对1700个马尾辫样本做完产品测试后,研究者们发现价格昂贵的洗发剂并不比便宜的洗发剂效果好。而且洗发水本身也存在引起头皮过敏的可能,比如使用某种洗发水时头屑增多,而换用别的品牌后情况又有所缓解。所以,选择何种洗发水还是取决于你头发的状况:是否是油性发质、是否烫染过等,不要盲目跟风。

食疗护发

头发干枯 试试两款食疗方



琥珀核桃仁

吃什么会让头发有光泽?大部分人首先想到的应该是核桃和芝麻。确实,核桃仁含有维生素C、胡萝卜素、蛋白质、油脂、糖类等,经常食用可以使头发乌黑亮泽。黑芝麻富含油酸、棕榈酸、维生素E、叶酸、蛋白质、钙等,特别是油脂的含量较高,能有效润泽肌肤、滋养头发,对改善头发干燥、易断等不良状况有显著作用。“导致头发干枯的原因很多,首先头发干枯与人体内脏功能密切相关。人体内气血不足、内脏功能失调,都会使头发失去营养,导致头发干枯。”祁坚提醒,除遗传因素、烫染发的伤害,长期睡眠不足、吸烟过多、某些疾病(如贫血、低钾)等,都可引起头发干枯。下面两款食疗方对防治头发干枯有疗效,有兴趣的读者不妨试试。

蜜枣核桃羹

做法:将蜜枣去核(250克),洗净,沥干水分;与核桃仁(100克)、白糖(适量)一起下锅,小火炖煮;待汤羹黏稠、核桃绵软即可关火食用。此甜汤滋补肝肾、润肺生津、养血润发。

琥珀核桃仁

做法:把核桃仁放入7成热的油锅炸成金黄色,捞起待用;炒锅内放适量白糖和水,小火熬开,倒入核桃仁,搅拌数下;把火关闭后,继续翻炒核桃仁直至冷却,撒上芝麻,即可。

快报记者 李鑫芳 通讯员 徐翎翎



现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚

三甲医院名医

江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将	江苏省中医院 肾内科主任医师 孙伟	南京中医药大学 心血管病研究所所长 马根山	解放军第八一医院 全军肝病中心主任 秦叔莲	南京鼓楼医院 普外科主任医师 邱勇	南京市第一医院 骨科主任医师 王黎明	南京市第二医院 感染科主任医师 姚文虎
南京二大附院 消化医学中心主任 范志宁	解放军第四四医院 骨科主任 李颖	南京市妇幼保健院 产科主任 刘晓梅	南京市儿童医院 烧伤整形科主任 沈卫民	南京市中医院 肛肠科主任 樊志敬		
江苏省中西医结合医院 肝病科主任医师 朱佳	南京同仁医院 口腔科科主任 朱正宏	南京同仁医院 耳鼻喉科科主任 高文彤	南京市口腔医院 牙周病科主任 葛久禹	南京鼓楼医院 肾病科主任 谢世平	南京鼓楼医院 内分泌科主任 张侠	

全科专家团系列之二
《健康周刊》逢周一出版