



脱发误区知多少

经常洗头易脱发？核桃芝麻能「生发」？

误区一：

每天洗头会导致脱发？

真相：不会。



洗头时掉一些头发是正常现象。洗头本身不会导致头发掉更多，它只是让那些已经“下岗”的头发离开头皮罢了。不过这只是说洗头不会导致脱发，并不是说脱发的你洗头的时候就不掉头发了，事实是，如果你掉头发严重，可能干啥都会掉……

比如当你每天洗头、吹头、梳完头，低头一看掉在地上的头发，它们似乎还乌黑靓丽，会不会有种割肉的痛？

1. 超过 100 根再痛。

正规的烫发、染发，既不会直接导致脱发，也不会加重脱发。染发发不仅可以让整个人看起来更美，还能减少头发稀疏带来的尴尬。

1. 烫发：不会直接引起或加重脱发，但会伤害发质。

烫发主要是通过热刺激改变毛干的形状，对毛囊没有影响，不会直

北京丰台工商之窗

私刻公章办假照 工商核查不疏漏

近日丰台工商分局丰台工商所登记注册窗口在办理公司登记的过程中，发现丰台区花乡大模台 158 号内注册有多家公司，而该地址是著名的世界公园，对此反常的行为经调查，工商所执法人员找到了一家名为北京校园之星科技有限公司的企业，在该公司内，执法人员发现了花乡乡政府、住建委等十几家单位的公章，执法人员立即联系了派出所，经鉴定以上公章均为假冒。工商所执法干部将通过登记系统，对涉嫌利用虚假材料取得营业执照的企业进行调查。丰台工商分局在此提醒如果找代理公司办理，一是要核对该公司的资质，二是要对代理公司提交给工商部门的材料进行审查，防止代理公司用假材料暗度陈仓，给后期公司经营带来违法隐患。

人的头发总数超过 10 万根，每天大约有 0.1% 以内的头发会更新换代。也就是说，即便是正常人，每天也可能会有 100 根左右的头发进行“岗位交接”。

如果每天掉的头发没有超过 100 根，那就放心吧，不过是“长江后浪推前浪，前浪掉在沙滩上”。

如果每天掉发超过 100 根，或突然明显变多，这时就要考虑病理性脱发了，确实该痛。

2. 这 100 根，要一根一根数吗？别担心，这里准备了一个小技巧，帮助大家粗略评估：用手轻轻抓住一撮头发，轻轻一拉，连续在头皮不同部位重复 5—6 次；如果每次只有 1—2 根头发脱落，代表头发基本正常，粗略估计每天自然脱发数少于 100 根；如果每次都超过 3 根，则提示每天自然脱

发可能超过 100 根了。

提醒大家，一定是轻轻抓、轻轻拉，毕竟如果你不脱发，太用力了，可能会误以为自己脱发，头皮疼；如果你真脱发，平白无故揪掉好多根，心好疼。不管测试后结果如何，最后以专业医生的诊断为准。

3. 出现病理性脱发的原因有哪些？

病理性脱发的原因很多，主要包括：

雄激素性脱发（也叫脂溢性脱发）、休止期脱发、斑秃（俗称“鬼剃头”）、拔毛癖、瘢痕性脱发，至于具体是哪一种脱发，需要专业医生来判断。



接引起脱发，也不会加重脱发。但这不代表你就可以随便“烫烫烫”了。因为烫发会对毛发角质造成不可逆的损伤。所以，虽然烫发不会直接导致脱发，但也不能太任性，还是尽量降低烫发频率比较好。

2. 染发：没有证据证明会导致脱发，但会引起皮肤过敏。

染发剂中含有色素和辅助着色剂“如苯二胺”，后者是最常见的染发有

效成分，关于染发副作用的讨论也主要集中在它身上。但现在并没有任何权威研究证实其与脱发相关。

不过，染发剂造成的头皮和面部皮肤过敏反应倒是很常见，再加上很多不法商家采用劣质染发剂，如果反复使用，对身体的不良影响是显而易见的。所以，要么就不要染发或者少染，要么就选择相对正规的机构染。

误区三：

头皮出油太多，会导致脱发？

真相：不会。

你身边一定有这样的朋友：头皮总是特别油，隔一两天就非洗不可，冬天头皮屑还挺明显，爱掉头发。其实，头皮出的油来源于皮脂腺。皮脂腺的分泌功能主要由雄激素（睾酮）控制，但同时也会受环境、气温、湿度等影响，比如夏天头发可能会更容易油腻。所以，简单来说，头皮油腻和脱发一样，只是一个结果，“爱出油”和“脱发”可以结伴出现，可以一先一后出现，但它两完全没有因果关系。建议头皮容易油腻的人还是适当增加洗发频率，享受清



爽。

另外要强调的是，正常使用洗发水或护发素，是不会影响毛囊生长的，也就不会导致脱发，只要产品合格，放心使用就好啦。

误区四：

多吃黑芝麻、核桃能“生发”？

真相：不能。

想靠“食补”来生发？想都不要想……要解答这个问题，得看两方面：如果是病理性脱发，必须接受正规治疗才会有点效果，吃啥都只能是个辅助，有没有用是随缘的；如果是生理性脱发，也许等一等、减减压就会自己好，想吃点啥来促进头发生长，只是个美好愿望，有没有用也是随缘的。所以，脱发的人只要正常饮食、规范治疗

就好，所谓的“神奇食物”并不能帮上忙。非要吃一点的话也无妨，不过，别只顾着吃这些。有菜有肉，有蛋有奶，均衡膳食才能给头发提供足够的营养。

脱发是看似简单的现象，但是很多人知之甚少，误解太深。正确认识、规范治疗，也许不经意间头发就长出来啦。

误区五：

很不幸，“谢顶”这事儿男女平等，只不过男性更常见而已。说到“男女脱发平等”，就不得不不说一说脂溢性脱发，也叫雄激素性脱发（简称雄秃）。男性：雄秃在男性中更为常见，主要表现为前额发迹线上移，后期发展到头顶秃发；女性：女性也会得，且占了女性脱发的一半以上，主要表现为头顶和额部脱发，但发迹线不受影响。雄激素虽然姓“雄”，但男女体内都有它，且其与毛发生长相关。所以，聪明的男人和女人，都有可能“绝顶”。

「谢顶」是男人的专利？

真相：不是。



新锐商务 共享进取

打开商务新局面

风行 F600

新锐上市

购车即送399元行车记录仪一个



2900/3200mm超长轴距

便捷双滑门设计

2.0L/1.5T+6MT手动变速箱

9.99万元起

风行 F600

新一代中级商务车

商务路上，唯不断进取者，方能突破既有格局，打开商务新局面。风行F600，助力商务人士创享进取。新一代商务外观，尽显新锐风范；便捷双滑门设计，出入更从容；搭载1.5T高效动力，为事业注入全新能量；七座舒适大空间，畅享宽广商务格局。风行F600，更新锐的品质，只为你更进取的梦想。

北京大正通产风行汽车旗舰店

电话：87775050 400-872-1823

地址：朝阳区东四环大郊亭往东 6 公里路北（东五环广渠路出口向西即到）

东风风行