

## 健康提醒

■ 本报记者 侯赛

脱发不再是老年人的专利，二三十岁的年轻人如今也加入脱发主力军。

“与传统认知不同，脱发群体趋向年轻化。90后职场新人和已经成为职场中坚力量的80后，正逐渐成为被脱发困扰的集中群体。”海南省皮肤病医院副主任医师吴伟伟提醒，调整好工作生活心态，改变不良生活习惯，学会正确护发养发，是头发健康的必修课。

## 高蛋白早餐有助减重

早餐吃好吃。澳大利亚联邦科学和工业研究组织近日发表一份研究报告认为，早餐吃富含蛋白质的食物有利于减重。

这份名为《蛋白质平衡：体重管理的蛋白质新概念》的报告说，最新科学实验证据支持了每餐至少摄入25克蛋白质有利于控制饥饿感、增强肌肉代谢的结论。早餐摄入富含蛋白质的食物可减少饥饿感，有助于体重管理。

该项目负责人曼尼·诺亚克说，澳大利亚人平均每天早餐摄入的蛋白质大大少于其他两餐，增加早餐的蛋白质摄入有助于在一天剩余时间里控制食欲。“如果你觉得很难控制自己的食欲，在早餐时多吃富含蛋白质食物是既减重、又不会感到特别饥饿、不会特别馋那些不健康食物的好办法。”

报告鼓励人们在早餐时摄入更多蛋白质，但对大多数澳大利亚人而言，蛋白质摄入多在晚餐时分，早餐只占一小部分。该国女性早餐平均摄入11克蛋白质，男性为15克，老年人早餐摄入蛋白质更少，但实际上老年人需要更多蛋白质。

诺亚克说，每三个澳大利亚成年人就有两人超重或肥胖，这增加了他们罹患慢性病的风险。科学研究的证据证明，想减少脂肪需要进食更加富含蛋白质的食物，并结合锻炼。

高蛋白、适量碳水化合物、低GI(血糖生成指数)食谱是减重的营养之路，早已得到科学证明。不过报告发现，澳大利亚人饮食中三分之一的蛋白质来自加工食品等低质量的食物，而不是瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及奶制品等高质量食材。

(新华社)



# 青春还在 秀发不再 脱发缘何早早盯上“90后”

### 脱发并非男性专属

吴伟伟表示，人体因正常的新陈代谢，每天都有头发脱落，只不过脱落量不多，一般问题不大，但是如果每天脱落头发超过60根，引起脱发明显稀疏，就是一种病理性的脱发。

引起病理性脱发的疾病也较多，包括脂溢性脱发(又称脂秃、早秃)、斑秃以及部分疾病伴发的脱发等。吴伟伟表示，目前因为脱发来就诊的年轻人日益增多，其中甚至有十几岁的少年。

吴伟伟说，脂溢性脱发常从青春后期后开始出现。脂溢性脱发医学上称雄激素源性脱发，这个名称很容易造成“女性不会患雄激素源性脱发”的误解。事实上雄激素源性脱发在男性、女性身上均可发生。男性雄激素水平从青春期开始增高，女性一般也是在20岁左右，当雄激素的作用“靶点”在毛囊上时，就会出现脂溢性脱发。而90后目前正处在这个年龄段。

脂溢性脱发主要发生在前额发际线和头顶部，逐渐累及头皮前部，最终在女性中引起头皮正中至前部毛发变细变稀疏，毛发向两边分开时缝隙变宽，但很少出现地中海式的少发区。而在男性中，往往最终导致顶部头皮呈现地中海式的少发无发区，有时前额发际线呈M形上移，最后形成U形或者C形的发际线。

### 压力大也会造成脱发

90后加入脱发主力军，除部分受遗传因素影响之外，更主要的是和其生活方式相关。

吴伟伟表示，相对于70后和80后而言，90后的生活方式更“潮”。首先90后更喜欢“倒拐”自己，染发、烫发、长时间戴帽子等一系列的生活方式，对头发的伤害非常大，从而损伤毛囊和发质健康，造成比较严重的脱发。

其次，由于生活、工作、情感等因素的影响，以及越来越大的社会压力，使90后步入社会后面临的生活压力也越来越大，这也是很多年轻人脱发的主要原因。

“不论是打游戏，还是外出娱乐等，90后熬夜的比例要远高于80后。”吴伟伟表示，熬夜对头发的伤害极大，不但影响对毛囊养分的供给，更会导致毛囊出油量增多，导致脱发问题加重。

另外，不健康的饮食习惯是导致脱发的关键因素。吴伟伟指出，90后或者是00后日常生活中吃各种快餐、油炸食品等，很多含油较多的食物，这样的饮食方式导致头皮油脂分泌失调，出油量增加，引起脂溢性脱发。

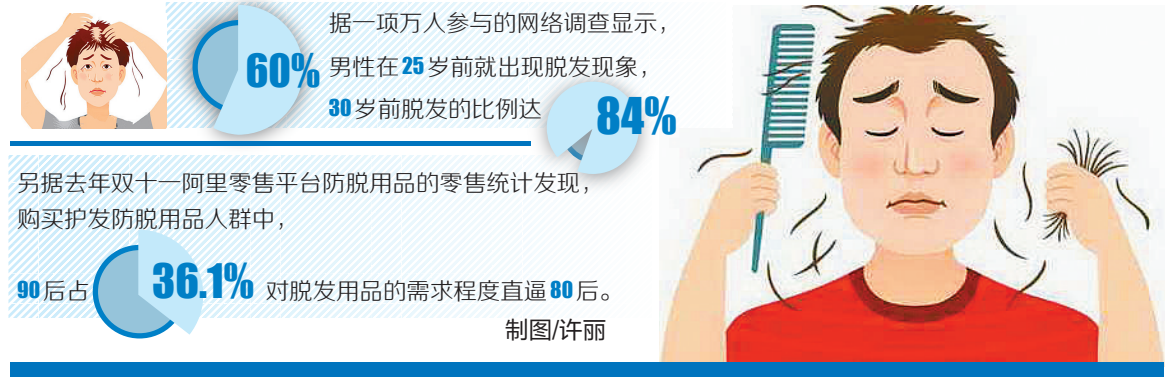
### 治脱发勿乱用偏方

很多90后如今开始面临房贷、车贷等经济压力和工作压力，出现过度疲劳。吴伟伟提醒，90后年轻人一旦出现病理性脱发，除了使用药物治疗外也要时刻调整心态，及时缓解工作和生活带来的压力。

吴伟伟建议年轻人工作之余多参加各种体育活动，缓解神经疲惫，养成良好的作息时间和生活习惯，尽量少抽烟，少喝酒，少熬夜。饮食上要均衡，多吃含有维生素类食物，少吃辛辣、刺激、油腻的食物。

记者对脱发患者进行调查发现，很多患有脱发的都会出现焦虑、烦恼、心神不宁的情绪。其中不少人会通过尝试各种药物或者偏方进行治疗，还有一部分人会选择变换发型或者戴帽子来遮挡发型。

对此，吴伟伟表示，脱发症状较轻时，只要及时发现及时治疗，对于脱发的控制效果还是很好的。他提醒，一旦发现脱发情况要及时到正规医院就医，切勿听信偏方胡乱使用药物加重脱发。



# “减肥中药包”包减肥？如此神效不可信！

■ 本报记者 徐晗溪

最近，不少人的朋友圈里被一种减肥瘦身的中药包给刷屏了——用中草药来打通全身经络，从而达到溶脂减肥瘦身的目的。效果真有这么神奇吗？

记者在采访了相关专家后了解到，没有任何一剂中药贴敷适合所有患者，中医减肥包括针灸、中药都是因人而异，一组穴位、一个中药贴不可能适合所有人，即便中医对减肥有一定疗效，但最好的减肥方法仍是“管住嘴，迈开腿”。

### 辩证看待“肥胖”

对于一些爱美的女性过分追求苗条，省中医院针灸科主任罗和平说，秋冬季节比春夏时节胖一点、多点肉，是正常现象。

因为天气变冷，身体会“储存”脂肪来抵御寒冷。罗和平建议可以尝试八段锦、站桩等“微运动”，腹部相对肥胖者，也可以进行腹部按摩，一天两次，一次十分钟，不仅可以刺激到多条经脉，使经络通畅、气血充盈，还可以按摩内脏，促进腹部水液代谢正常，减少脂肪堆积，消除小肚腩。

中医认为肥胖是体内脾运失调、气虚湿滞、胃强脾弱、湿热内滞以及冲任失调、带脉不和等因素，导致水液失调，脂肪淤积于体内造成的。通

过中医手段之所以能起到减肥效果，是因为通过调理脏腑平衡阴阳，使水湿得以运化，在外则表现为局部脂肪的消除。因此，如果是病理性肥胖的患者，已经影响到生活和身体健康的，确实可以尝试中医减肥。

### 中医减肥方法多

罗和平介绍，针刺治疗、穴位埋线、耳穴压丸是针灸科常用的三种减肥方法。

“减肥无外乎少进多出，除了运动，针灸也可以促进身体少进多出。”罗和平说，针刺治疗通过刺激相关穴

位，一方面可以让人有饱腹感，以达到少进食的效果；另一方面也可在一定程度上提高人的代谢水平，有润肠通便的效果。

相较于针刺治疗，穴位埋线不用经常跑去医院，一般一个月治疗一次，三个月为一个疗程。穴位埋线是将可吸收的羊肠线埋入穴位内，利用羊肠线对穴位的持续刺激起到治疗效果，该法具有作用持久、便利的特点。

中医理论认为耳为宗脉之所聚，对耳穴进行刺激可调整机体功能，实现减肥作用。耳穴压丸的关键在于取穴精准，在耳穴上贴上磁珠后，患



## 想要拥有一头秀发？专家支招：洗头梳头也有讲究

■ 本报记者 侯赛

想拥有一头惹人羡慕的秀发，平时的护理必不可少。

海南省皮肤病医院副主任医师吴伟伟建议，首先要根据发质合理使用洗发护发用品。油性头发的人群需要一种性质温和的洗发水，并经常清洗头发，强力的洗发水不但于头发无益，反会令油脂分泌更加猖獗。干性头发人群应选用一种配方特别温和且安全不含或只含少量洗涤剂，但却能有效地补水的洗发水很重要。

掌握正确的梳发、洗发、吹发方法也很重要。一是要正确地梳发。每次洗头之前，最好花点时间将头发先梳一梳，将打结的部分解开，将头皮上的污垢和头发的污垢梳落。建议用柔软的发刷从头皮梳向发端，将头皮上的天然油脂带到发端，而平日尽量用宽齿的发梳来梳理头发，早晚梳头100次，能清除发面污垢，令头发更顺服，也能促进血液循环及油脂分泌，增加光泽感。

吴伟伟提醒，一些不正确的梳头方式会损伤头发。有些人为了让头发蓬松倒着梳头，会对毛鳞片造成损伤，从而导致头发断裂。应避免使用尼龙梳子和头刷，因为静电会给头发和头皮带来不良刺激，最理想的是用木梳。

二是正确地洗发。应选用合适的洗发露和护发素，给头发正确的营养成分，让头发由内到外恢复生气。洗发必须兼顾头发、发根，透过手指对头发按压，能够促进头皮血液循环。发尾必须仔细清洗，使其充分吸收营养。同时不要忘记在每次洗发后使用护发素，以避免加剧头发的开叉。

三是正确地吹发。洗完头发要先毛巾轻压的方式将水分拧干，再用吹风机吹干。另外，也不可用过热的风吹干头发，否则很容易造成头发枯黄开叉。

### 运动是一把“双刃剑”

不仅中医要因材施药，运动也是一把“双刃剑”。在海南师范大学体育学院院长张新定看来，每个人的条件不一样，即便是通过运动减肥，也要根据自身的体质健康状况和运动目的，科学选择运动项目，唯有科学合理的体育运动才能达到健身与减肥的目的。

“很多人锻炼，不但没有达到预期目的，甚至对身体健康也带来了负面影响，这其中与运动项目的选择也有一定关系。”张新定举例说，20来岁的年轻人通过快走来减肥，效果就不太好，步行或快走适合老年人和体质虚弱者；青年人与老年人都需要适当的力量训练，但是没有运动基础的老年人和心肺系统疾病患者就不能像青年人一样去健身房做力量训练。

对有减肥需求的人而言，既要把握适宜的运动强度，还要达到一定的运动量，才能达到减肥的目的。张新定建议青少年可选择中小强度的慢跑、健身操和游泳等有氧运动来减脂，一双舒适的跑鞋，每日运动40分钟左右，运动心率控制在120-140次/分钟左右，加上合理饮食，即可达到健康瘦身目的。

## 医技前沿

## 基因组研究发现 结肠癌发病机理

日本理化学研究所基因组序列分析项目负责人中川英刀和兵库县医科大学教授池内浩基的联合研究小组，对炎症性肠疾病转化结肠癌患者的全基因组进行解析，发现了结肠癌发病机理。该研究成果将于近日发表在美国《Oncotarget》科学杂志上。

在日本，溃疡性大肠炎和克罗恩病等炎症性肠病患者近年来数量激增，目前有20多万患者接受长期治疗。而长期患有肠道慢性炎症，导致大肠癌发病风险极高。一旦患上大肠癌，就需接受大肠全部切除手术。常见的大肠癌发生机理已被详细阐明，但结肠癌的发生机理尚未发现，需要对全基因组进行详细研究。

研究小组对90位炎症性肠疾病转化为结肠癌患者的全基因组进行了详细分析。通常在大肠癌中，APC基因变异最多，60%至90%出现APC基因变异。此次全基因组分析发现，结肠癌的APC基因变异仅为15%，TP53和RNF43基因变异分别为66%和11%，这意味着结肠癌有与大肠癌不同的发病机理。特别是RNF43基因，其与APC基因一样具有Wnt信号通路功能，在通常的大肠癌中变异较为少见，因此研究人员认为，该基因在炎症性肠疾病转为癌症的发病过程中具有重要功能。研究还发现，RNF43基因变异与炎症性肠疾病发病和严重程度正相关，而APC基因变异与炎症肠疾病发病和严重程度呈相反关系。结肠癌多呈现黏液癌等非典型病理症状，在RNF43基因变异的结肠癌中，多具有黏液癌和低分化型的病理症状倾向，而APC基因变异的结肠癌多具有典型大肠癌的高分化型病理倾向。

该研究成果从全基因组视角解读了结肠癌发病机理。结肠癌有与大肠癌不同的发病类型以及类似的发病类型，可根据变异基因进行分类。

(科技日报)

## 长期熬夜工作 可能增加女性患癌风险

由中国研究人员开展的一项荟萃分析显示，长期熬夜工作可能增加女性患癌风险，尤其是乳腺癌风险。研究者同时称，这一分析得出的结论尚需进一步研究证实。相关文章刊登在新加坡《癌症流行病学、生物标志和预防》上。

中国四川大学华西医院肿瘤中心主治医师马学磊等人综合分析了61项原创研究，研究涉及来自欧洲、美国、加拿大等地区超过390万名女性，其中癌症患者约11.5万。纳入分析的人群包括护士、飞机乘务人员、工人等，涵盖了乳腺癌、肺癌、胃肠道癌、皮肤癌等10多种癌症。

分析发现，长期熬夜工作的女性中患乳腺癌的风险增加31.6%、消化道癌风险增加17.7%、皮肤癌风险增加40.8%。在对乳腺癌的亚组分析中，他们发现，每增加5年的夜班经历，患乳腺癌的风险会增加3.3%。

马学磊说，希望这项研究引起大家对熬夜现象的关注，开展进一步的基础研究证实相关机制，以便采取对应措施，比如可以给夜班工作人员使用合适的光源、补充褪黑素、提高这类人群高危癌症的常规筛查，以及加强人员调配等。

马学磊同时也强调，他们只是对前人研究展开荟萃分析，更准确的结论与机制需进一步研究。

(新华社)

## 健康百科

## 老年人血脂高也不能滴油不沾 油吃得太少 易导致营养不良

油脂被一些高血脂患者视为“罪魁祸首”，很多患有高血脂症的老年人要么吃得很少，要么一点油也不吃。近期，美国心脏协会(AHA)发布声明称，油吃太少或一点不吃并不科学，在减少饱和脂肪酸摄入的同时，增加不饱和脂肪酸的摄入，反倒有助于降低血脂水平及心脑血管事件的风险。

食用油是人体所需脂肪的重要来源之一，它含有人体所需的多种脂肪酸：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。过多摄入饱和脂肪酸，易造成血脂升高及诱发心血管病；饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸两类，它们能提供人体必需的能量，单不饱和脂肪酸和欧米伽—3多不饱和脂肪酸还能调节血脂。美国塔夫茨大学研究发现，多不饱和脂肪酸的摄入不足会导致心脏相关疾病增加。

一般说来，饱和脂肪酸大都存在于植物油中。其中，茶籽油、菜籽油和橄榄油中单不饱和脂肪酸含量较高。大豆油、玉米油、芝麻油、红花油、亚麻籽油和葵花籽油等多不饱和脂肪酸含量较高。花生油介于两者之间。“饱和脂肪酸”则在猪油、黄油、牛油等动物油中含量高。

滴油不沾会让患高血脂症的老年人缺乏必需脂肪，导致皮肤病、肠胃道及肝、肾异常等，也使得体内不能吸收脂溶性维生素A和维生素D等，出现营养不良。日常饮食还是应吃些以“不饱和脂肪酸”为主的油脂，把每天食用油量控制在25克左右。《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》明确指出，血脂异常者应优先选择橄榄油、油茶籽油等作为烹调油，并多摄入富含欧米伽—3多不饱和脂肪酸的食物。

(中国妇女报)