

一到秋天就疯狂掉发

这份防秃指南请收好

秋风起,头发落。对很多人来说,秋天是脱发的高发期,枕头、沙发、地板头发散布在家里每一个角落。为何秋季一到,头发就像落叶一样纷纷飘落?有脱发困扰的市民应该如何科学防脱?



脱发困扰

秋季掉发增多是正常现象

10月29日,记者来到位于溪中东路的一家头疗店,看到店内几名工作人员正忙着给顾客洗头做护理。工作人员告诉记者,相比夏季,秋季的客流量更大,并且近期进店消费的顾客更加注重固发和头皮养护。

不仅头疗店如此,医院的脱发门诊接诊量也有所上涨。秋季掉发增多是正常的生理现象,市民不必

过度焦虑。市中医院皮肤科主治医师陈江荣说,毛发生长存在周期性,包括生长期、休止期、退行期和脱落期。秋季气温下降、气候转干,头发血管收缩,头皮营养供应减少,毛囊的代谢活动相应减缓,部分头发提前进入休止期,导致脱落数量集中显现,给人留下掉发增多的印象。

同时,秋季干燥的环境容易导致头皮油脂分泌减少,引起干痒、头

屑,若频繁抓挠可能进一步损伤发根,造成头发脱落。还有不少人由于气候转换身体不适应,引起作息不规律、睡眠不足,打乱了身体代谢,也会加重掉发。

此外,减肥过度也会引起掉发。节食或快速减重会使身体缺乏碳水化合物,影响头发生长,使头发变细、变脆,甚至提前进入休止期而脱落。

科学应对远离脱发困扰

人体虽然每天都有头发脱落,但同样也会有新头发长出来。掉发和脱发是不一样的,大部分人无需过于担心。陈江荣解释,正常人平均每天脱落约70根至100根头发,只要每天掉发量不超过100根,都属于正常范围内的生理性脱发。但当出现斑秃,或每日掉发量超过100根,并持续两周以上时,应及时到脱发门诊就诊。

若还是拿不准自己是不是真的脱发,市民还可在家进行拉发试验。即用一只手的5根手指插进头皮后并拢,用手指侧面力量夹住头发往外捋,

头顶、右侧、左侧、后脑勺一同计算,如果超过10根头发,说明存在异常脱发的可能,需到医院做进一步检查。

陈江荣特别提醒,即使掉发量处在正常范围内,一旦出现头发再生能力不足、发量明显减少、发际线后移、头皮暴露等情况,也需及时到医院查找原因、对症下药。

如何才能更好地应对脱发?这种季节性脱发可通过调节饮食、规律生活作息、按摩头部、正确洗发等方法缓解。陈江荣说,饮食上可以多吃黑芝麻、核桃、梨、百合、黑豆等滋阴润燥、

补肾益血的食物,避免高油高糖饮食,同时还要保证充足睡眠,避免湿发入睡。湿发入睡易滋生细菌和真菌,导致脱发加重。

市民日常还可以用指腹轻轻按摩头皮以促进血液循环,还能缓解疲劳。每周洗头2次至3次为宜,避免过度清洁,可使用含有咖啡因或生姜、侧柏叶等草本成分的洗发水,对改善头皮有一定功效。此外,长期精神紧张、压力过大也会加剧脱发风险,建议通过运动、冥想等方式调节情绪。

融媒记者 王筠铮 郑旭华

记者帮办

便民服务热线:vkrm88@163.com

义务段学校春秋假来了

您关心的问题答疑 可能就在这

近日,我市义务段学校即将全面落实春秋假的消息掀起了不少话题。在欣喜之余,不少家长和学生也向本报记者帮办栏目留言了多个关于春秋假的疑问,希望通过本栏目咨询有关部门并得到解答。在收集整理完大家的较为普遍疑问后,记者联系了市教育局教育科的相关负责人,为大家一一答疑。

问:春秋假时间怎么安排?每年固定吗?放假天数是否会有所调整?

答:今年秋假共3天,时间为11月21日、24日、25日(11月22日、23日周末正常双休)。春假一般安排在春季学期清明或五一假期前后(4月至5月)秋假一般安排在秋季学期的期中前后(10月至11月)。春秋假的长度将固定在2天至3天的范围内进行调整,具体起始时间和放假天数由市教育局根据当年实际情况统筹安排,统一发布。

问:以后春秋假都连着双休放吗?

答:通常情况下,春秋假将尽可能和双休连放,但具体的放假安排将由市教育局根据当年实际情况统筹安排,统一发布。

问:夫妻都要上班,孩子放假没人看管怎么办?

答:社区、市青少年宫等场所将组织丰富的公益活动,学校也会为有需要的学生免费提供托管服务,确保孩子在安全、温馨的环境中度过假期。

问:学校提供的托管服务收费吗?

答:托管服务遵循自愿原则,均为免费公益性质。

问:如果不方便带孩子旅行,本地有哪些地方可以去?这些地方会在假期开展应期的活动吗?

答:市博物馆、市图书馆、市文化馆、市青少年宫等公共场馆将根据春秋假安排,面向中小學生及家庭免费或优惠开放、灵活开放,鼓励孩子走进社会课堂,在身边的场所中学习体验。关于上述公共场馆是否会开展相应活动的问题,若确有具体活动,学生家长可以进一步关注相关场馆的活动公告,我们将积极和相关部门单位配合展开工作。

问:每年多出了这么多天假,会影响学校的正常教学进度吗?

答:春秋假并不会影响学校正常教学任务的进度。在每年教学总周数保持不变的前提下,我市义务段学校的春秋假可从每学期一周的学校机动周中调整安排,不占用正常课时,确保学校教学任务高质量完成。

问:作为家长,我们可以提前做哪些准备?

答:建议您提前与孩子共同商议,制定假期计划。若您因工作无法陪伴,请留意学校发布的托管通知。我们也鼓励您抽出时间,陪孩子一起探索秋天、共享亲子时光。

融媒记者 吕晓婷

融媒记者 邵思臣

一周天气早知道

洋葱式穿衣法 继续安排

未来七天,天气晴雨随机切换,昼夜温差大

本周我市天气总体平稳,延续了秋日的温和基调。未来七天,天气主打晴雨随机切换,气温起起落落但幅度不大,早晚有些凉飕飕。大家还是要继续实行洋葱式穿衣法,内穿棉质衣服,外搭防风外套,随时根据气温变化增减衣物,谨防感冒。

从目前的天气预报来看,降水主要出现在两个时段:10月30日至31日及11月4日前后,各有一轮绵绵秋雨,外出记得带好伞,穿防滑鞋,骑车或开车的朋友要注意降速控距,雨天路面湿滑别猛踩刹车。

未来一周的其余时间,以多云天气为主,整体体感较为舒适,最高气

温在21至23之间,最低气温为14至16,日夜温差较为明显。

天气转凉后,不少人会反感下雨,因为雨水会让体感变得更冷,但这次的弱降雨是值得珍惜的好雨。它不仅增加了空气湿度,有效缓解秋季的干燥感,还能冲刷空气中的部分污染物,让空气更清新。桂花估计也会随着气温变化,香味变得浓郁。过敏星人要尽量避免去桂花盛开的地方或戴口罩前往。

值得注意的是,秋天还容易产生静电。静电会对人体造成危害,比如引起身体不适,表现为头痛、失眠、烦躁不安等。大家可以收藏一下这些

防静电小妙招。第一,室内要保持一定的湿度,勤拖地、勤洒水,或使用空气加湿器;第二,勤洗澡、勤换衣服,以消除人体表面积聚的静电荷;第三,少穿皮、毛和化纤质地的衣物,特别是老年人,应尽量穿柔软、光滑的棉纺织或丝织衣物;第四,平时多喝水,勤洗脸、洗手,发现头发因静电飞起无法梳理时,将梳子浸湿消除静电后再梳理;第五,接触金属用品前,先用手摸一下墙壁,释放身体的静电;第六,清洗毛质衣物时,使用衣物柔顺剂等除静电洗涤用品,这样可以减少穿用时静电的产生。

融媒记者 吕晓婷