

秋季狂脱发，如何守护发际线

秋季，一年中脱发最严重的时期。

统计数据显示，我国约2.5亿人遭遇脱发困扰，其中，青年群体尤为严重。年轻一代脱发比例持续攀升，90后已成为脱发主力军，脱发问题日益趋向年轻化。

你的发际线还好吗？这个秋季，让我们一起守护发际线。

■王志升

“秋天到了，我的头发掉得更多了，会不会是脱发了？”很多人看着每天梳落的头发想必都会有这样的疑问。

如何判断自己是否真的脱发？脱发的原因有哪些？又该如何从营养的角度守护发际线？这些知识你该知道。

多重原因导致脱发

毛囊生长具有周期性特点，秋季时大量头发进入休止期，因此更容易脱落。其次，秋季气温下降，皮肤血管收缩，导致头发的营养供应不足，从而使每日掉发量增加。这是一个正常的生理现象，不必过于担心。

那么，掉多少头发才算不正常呢？如果怀疑自己有脱发风险，这里提供一个“拉发测试”可以帮助判断：拇指和食指以中等力度捏起前额或者颞区的一束头发根部，约50到100根，然后沿头发纵轴方向缓慢地向外拉。

观察拉下的头发数量，如果只有1到2根，属于正常情况；若掉落3根及以上，需要留意；如果超过5根，你可能就真的脱发了；如果10根以上，那就是严重脱发了。注意，该测试不建议洗完头后立即进行，至少等洗头后1天再测试。一般来说，成年人每天掉发量在70到100根以内，属于正常的生理性脱发。

如果掉发数量多于100根，且超过1个月没有停止迹象，部分区域甚至出现稀疏，则需要引起重视。

是什么原因导致脱发？

频繁烫染：频繁烫染头发，会因为染发剂或烫发药水中的化学成分，不同程度破坏头发角蛋白。不仅对头发造成很大

损伤，还会使头发内部结构无法受到保护，使头发内部水分以及营养成分流失。因此，频繁烫染头发的人群，头发会变得干枯、发脆、开叉、变软，进而变成脱发。

精神压力过大：当人长期处于精神压力过大的环境中，很容易导致精神性脱发。当人精神压力过大时，头皮组织的肌肉层易收缩，导致血流量不畅，使毛细血管收缩，造成局部血液循环障碍，通过毛细血管输往毛囊的营养成分减少，由此造成头发生态环境改变和营养不良，进一步导致脱发。

雄性遗传脱发：雄性遗传脱发可謂门诊中最常见的就症原因，主要是因为遗传易感性和雄激素共同作用引起的脱发。遗传易感性是指患者从父母那里遗传到脱发的易感基因，这类人群对雄激素中的双氢睾酮特别敏感，导致毛囊萎缩、头发生长期缩短，最后毛囊完全失去功能而闭锁。

如果放任不管，就会导致男性最担心的脱发问题——地中海。雄性遗传脱发的根本原因还是在家族遗传，女性也会受雄激素影响而脱发，不过表现没那么明显，通常只是头顶的头发慢慢变得稀少。

头发扎得过硬：女性要注意，如果经常习惯性把头发扎得紧紧的，头发长期受到牵拉拉扯，不但容易造成毛干损伤、断裂，还会伤害毛囊，进一步导致脱发。

饮食疗法助头发更丰盛：脱发的原因多种多样，如遗传因

素、激素变化、长期压力、药物、疾病和不良生活方式等，除此之外，营养因素也发挥着至关重要的作用。

蛋白质的重要性：头发的主要成分是角质蛋白，这是一种富含蛋白质的物质。充足的蛋白质摄入对保持健康的头发很重要。

鱼、鸡肉、牛肉、豆类、坚果和乳制品等食品都是优质的蛋白质来源。确保每日饮食中含有足够的蛋白质，有助于支持毛囊的生长和修复。

铁的角色：铁是维持头发健康的另一重要矿物质。铁不足会导致血液供应不足，从而影响毛囊的营养供给，进而引起脱发。

红肉、鸡肉、鱼类、豆类、绿叶蔬菜（如菠菜）和铁强化食品等都是补充铁质的好选择。维生素C可以帮助提高铁的吸收率，建议搭配食用富含维生素C的食物，如橙子、草莓和辣椒等。

锌的作用：锌对头发的健康同样重要，它参与了头发的生长和修复过程。缺锌可能导致头发稀疏或脱发。富含锌的食物包括肉类、贝类（如牡蛎）、坚果和全谷物等，摄入足够的锌可以帮助维持毛囊的正常功能，促进头发的健康生长。

维生素A和维生素E：维生素A有助于保持头皮健康，并促进头发的自然油脂分泌，保持头发湿润。胡萝卜、红薯和深色绿叶菜（如羽衣甘蓝）是维生素A的良好来源。

另一方面，维生素E作为一种抗氧化剂，有助于保护头发免受自由基的损害，促进头皮血液循环。坚果、种子和植物油中富含维生素E，适量摄入有助



求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 甲状腺结节有“温度”？

张倩

上海市第十人民医院核医学科副主任医师

如今不少人患有甲状腺结节，会非常焦虑，担心结节是恶性的。其实，甲状腺结节是有“温度”的，可以分为“热温凉冷”四种类型，以此可以协助判断结节的良恶性。

甲状腺结节温度是核医学甲状腺平面显像后得到的一种视觉上的色温，而非平常触觉感知的温度。它利用核素^{99m}Tc高锝酸盐进入人体后会聚集到甲状腺组织的特性，通过体外扫描后，得到甲状腺功能代谢影像。

甲状腺结节在这个显像上，会有4种不同的影像表现，这些表现分别被称为热结节、温结节、凉结节以及冷结节。

热结节：此类结节的代谢或功能比周围正常甲状腺组织高，显像上面会看到浓聚的结节影，代表结节功能是高，常见于高功能腺瘤。这类结节的恶性病变几率相对小，据临床统计约为1%。

温结节：此类结节的代谢与周围正常甲状腺组织相似，在显像上看不到结节的影像，代表结节的功能正常，常见于腺瘤、结节性甲状腺肿。这类结节的恶性病变几率也很小，大约4%。

凉结节：此类结节的代谢比周围正

常甲状腺组织低，在显像上可以看到低于正常代谢的结节影像；代表结节的代谢低，常见于结节性甲状腺肿、桥本氏甲状腺炎、出血等。

冷结节：冷结节的代谢比凉结节还要低，不仅低于正常甲状腺组织，还呈现出代谢缺损的结节影像，代表结节无功能，常见于甲状腺癌、腺瘤、囊肿。凉结节和冷结节的恶性几率增大，单发的冷或凉结节恶性率可高达20%，多发的冷或凉结节恶性率可达18%。

甲状腺结节热温凉冷的温度，是对结节的功能及代谢做出的判断。代谢越高，恶性的风险越低；代谢越低，恶性的风险越高。对于甲状腺结节的诊断，首选超声检查，对于性质的判断，除了上面讲的甲状腺核素显像，还有细针穿刺、基因诊断等，这些检查可以从不同角度对结节性质进行综合判断。

患者若超声发现有甲状腺结节，希望了解结节性质，或超声提示甲状腺结节分类为4级以上的，倾向恶性，又不希望进行有创检查，都可以进行甲状腺平面显像的检查。不过，妊娠及哺乳期女性不建议进行核素显像。

问 异物入耳怎么办？

孙莹

上海市儿童医院耳鼻喉头颈外科医生



外耳道异物是耳鼻喉科常见的急症之一，成人及儿童均有发生。

外耳道异物常见三种分类：动物类异物，包括蚊蝇、蟑螂、飞蛾、蚂蚁、水蛭等；植物类异物，包括豆类、豆类、麦粒等；非生物类异物，包括玩具、小石头、沙粒、铁屑、木屑等。

不同异物，有不同应对策略——**动物类异物**：首先往外耳道滴两滴植物油、姜汁、丁卡因等，油能够包裹住异物，使其失去活动能力，防止它进一步损伤外耳道黏膜或鼓膜。确认虫体失去活动能力后，再用镊子取出，或用生理盐水冲洗外耳道（确保鼓膜无损穿孔）。如果进入外耳道的虫子是飞蛾或蚊子等趋光性的昆虫，可用手电筒照射引诱其飞出。

植物或非生物类异物：直接取出，用取耳钩或者异物钩取出异物相对更安全；负压吸引，针对易变性较小的异物可用吸引器直接简单粗暴地吸引；外耳道冲洗，如果小虫子已经失去活性，可以用温生理盐水冲洗外耳道，但对于有鼓膜穿孔、外耳道炎症的患者禁用。

不管是小虫子还是小黄豆，如果进了外耳道，一定要及时处理，不要不管不顾，更不要自行盲目掏取，以免损伤外耳道皮肤及鼓膜或将异物推向深处。

通常来说，小而无害的异物，未触及鼓膜的非生物性异物多不引起症状；较大异物阻塞外耳道或累及鼓膜可引起耳闷、耳痛、耳鸣、听力下降。严重者可导致外耳道炎、外耳道水肿或鼓膜穿孔。如果有耳道破损的情况，为了防止发生感染，可配合医生使用抗生素。

日常生活中应谨慎挖耳，以免断棉签等异物遗留在耳内。父母要加强对孩子的看护，告知小孩不要将细小物体放入耳内。野外露宿者应加强防护，以防昆虫入耳。异物取出后，外耳道应保持干燥与清洁。

问 膝关节炎为何偏爱女性？

张锦程

同济大学附属同济医院运动医学科医生

膝关节炎是影响广泛人群的一种常见退行性疾病，它不仅严重损害患者的生活质量，还可能致残。研究显示，膝关节炎在女性中发病率更高，这是为什么？

膝关节炎或称骨关节炎，因关节软骨逐渐磨损而导致。软骨磨损后，关节面摩擦增加，可能引起疼痛、肿胀、僵硬及运动困难。膝关节炎可以分为原发性及继发性两种，原发性与衰老有关，继发性则与其他因素如肥胖、关节损伤或遗传倾向有关。

女性易患膝关节炎由多种因素影响——**解剖结构差异**：女性骨盆比男性更宽，这会导致大腿骨向内倾斜的角度(Q角)增加。较大Q角可能会对膝关节产生不平衡压力，增加膝关节炎发病风险。

激素影响：女性激素水平特别是雌激素在月经周期中波动，也在怀孕、产后和更年期时发生变化。雌激素会影响软组织的弹性及关节稳定性，可能会加重膝关节炎。

骨质疏松：女性到了更年期后，体内雌激素水平下降，易患骨质疏松症。骨质疏松可能会导致关节畸形，增加关节磨损和退变的风险。

生物力学和肌肉力量：女性肌肉力量和力量控制通常比男性弱，特别是在

膝关节周围。股四头肌的力量是支撑膝关节的重要因素，力量不足可能导致关节磨损加剧。另外，女性通常有更宽松的韧带，这也使得关节稳定性较差。

运动伤害：女性在某些运动中尤其是跳跃和做剧烈转动动作时，因生理与生物力学特点，膝关节更易受损，如半月板损伤或前交叉韧带撕裂。这些损伤会加快膝关节炎的发展。

怀孕与分娩：怀孕期间，女性体重增加会给膝关节带来额外压力。孕期体内激素水平的变化可使韧带变得更松弛，从而间接影响关节稳定性。分娩时的挤压过程也可能直接或间接对膝关节造成压力。

育儿活动：抚养孩子通常涉及大量蹲下、弯腰、抱小孩等身体活动，这些活动如果长期重复进行，会加剧膝关节负担。

家务劳动：女性通常比男性承担更多家务劳动，如打扫卫生、洗衣服、做饭等，这些活动常涉及重复的弯腰、蹲下或爬行等姿势，增加了膝关节的负担。

膝关节炎在女性中更高的发病率也提示女性要做好针对性的预防措施，比如适度运动，规律地参与低冲击运动，如游泳和骑自行车等，可以帮助强化膝关节周围的肌肉，减轻关节负担；维持健康体重，以减少膝关节负荷；并减缓软骨退化的进程；合理饮食，增加抗炎食物的摄入，减少炎症反应，保护关节健康。

呵护记忆家园，莫让“健忘”变“遗忘”

■吴宏

俗话说“年老多忘事”，老年人在日常生活中常常会出现健忘的情况，比如忘记手机、钥匙放在哪里，忘记刚刚说过的话、做过的事、吃过的东西等，虽然大多数情况均可在家人的提醒下回忆起来，但这些行为都是大脑衰退的预警信号。为帮助公众更好地了解老年人记忆力减退这件事，防止“健忘”变“遗忘”，在这里和大家分享一些要点。

科学预防

细节入手，守护脑健康

一项对中国老年人长达十年的研究发现，健康的生活方式尤其是健康的饮食，与减缓记忆力减退有密切关联。

健康饮食：保持饮食的多样性，确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。多吃蔬果，蓝莓、西蓝花等蔬果富含抗氧化剂，有助于保护脑细胞免受自由基损害。

适量补充Omega-3脂肪酸，如鱼类、核桃和亚麻籽等食物，对大脑健康有益。补充维生素，包括叶酸、B族维生素、维生素D等均能延缓大脑衰老、降低出现认知障碍的风险。

适量运动：有氧运动如快走、慢跑、游泳和骑自行车等，可以增强心肺功能，促进血液循环，为大脑提供更多的氧气和营养。适度的力量训练可以增强肌肉力量，提高身体平衡和协调能力，减少跌倒的风险。除了身体运动外，脑力活动也是预防记忆力减退的重要一环。益智游戏、下棋、打牌、唱歌、跳舞都可以刺激大脑，保持其活跃状态。

管理共病：对高血压、糖尿病、高血脂等一些基础性疾病做好血压、血糖和血脂的控制；对后期由于各种疾病导致的视力、听力、嗅觉、味觉等功能下降需及时通过专业治疗，保持正常功能。老年人在日常生



本版图片：视觉中国

活中也可以通过大声朗读、换手刷牙、听新闻广播、尝试烹饪新菜肴等活动来活化五感，使之处于充满刺激而又平和的环境中，引发正向反应。

其他预防措施：老年人应该积极参与社交活动，与家人、朋友和社区保持联系，有助于减少孤独感和抑郁情绪。保证每晚7到9小时的高质量睡眠，有助于大脑恢复和记忆巩固。

太溪穴是肾经之根，记忆之源，具有滋肾阴、补肾气、壮肾阳的作用，经常揉按太溪穴，能够促进下肢乃至全身的血循环，加速血液向脑部输送氧气和营养物质，起到补肾养脑的作用。长期坚持可增强记忆力。太溪穴的位置在我们脚腕内侧，顺着足内踝尖往后摸，首先会摸到一个凹陷，再往后能摸到跟腱，在内踝尖和跟腱之间这个凹陷的地方，按一下会有强烈的酸痛感，这个位置就是太溪穴。

手指梳头：用双手十指从前往后梳理头发，按摩头皮，每天坚持10分钟。中医认为，头为诸阳之首，百脉汇集，用手指梳头既能按摩头皮也能按摩头部穴位，可以改善随着年龄带来的记忆力减退的问题。

茶饮：取石菖蒲、黄精、远志各10克一起煮水喝，石菖蒲具有开窍豁痰、醒神益智的作用，黄精可以养阴益肾，远志可以安

神益智，三味药配伍到一起适用于肾精亏虚引起的失眠、健忘等症状。要注意，中医需辩证论治，不能盲目用药，需在专业医师的指导下用药。

家庭参与

多维度关爱与护理老年人

家庭的关爱对老年人群来说也很重要，当家中老年人记忆力减退，家人可以从多维度关爱与护理老年人。

家人平时多陪伴老人，与老人对话保持倾听及耐心，使用简单明了的语言，给予足够时间让老年人反应和回答，不要急着打断他们的思考过程，保持良好的眼神接触，以增加他们的理解力和注意力。

鼓励老人多提问并积极回答他们的问题，以保持交流的双向性。多带老人参加社交活动，如社区合唱团、居委活动、同学聚会等，增加他们与社会的接触，对提高认知水平有很大的益处。

教会老人使用一些辅助工具，如手机上的日历和备忘录，可以设置重要的事项，做到提前提醒老年人。鼓励老人在需要记忆的地方留下便签和笔记，如门上、冰箱上、餐桌上等。使用定位器可以帮助老年人找到他们经常丢失的物品，如钥匙、眼镜等。鼓励老年人将日常的活动和体验记录下来，也可以把血压、血糖、服药记录下来，便于回忆和巩固。

提供舒适的环境和日常生活支持，适老化装修可提供安全舒适的居住环境，如保持地面平整，安装扶手、防滑垫等，防止老人跌倒。日常用品贴上标识，方便老人更好地找到需要的东西，常用物品归整在老人方便取用的区域等。

记忆力减退是老年人面临的普遍问题，但通过健康的生活方式和科学的预防措施，以及家庭、社会的支持与关爱，可以有效延缓病情的发展，提高生活质量。让我们共同努力，为老年人的健康与幸福保驾护航。

（作者为上海市浦东新区高行社区卫生服务中心全科副主任医师）

中医调理

补肾固精，增强记忆

记忆力减退在中医上多归于“健忘”范畴，其形成原因多与年老肝肾亏虚、脑髓不充或先天禀赋不足、气虚不足等因素有关。肾主骨生髓，诸髓皆属于脑。基于这一认识，中医多采取滋补肝肾、填髓健脑的方法来增强记忆。

穴位按摩：记住两个穴位，涌泉穴和太溪穴，每天按揉5到10分钟，可以起到补肾固精，增强记忆功效。

涌泉穴属于百穴之源，《黄帝内经》有云：“肾出于涌泉，涌泉者，足心也。”意为，肾经之气犹如源泉之水，来源于足