

# 3种体质更易脱发 推荐对症 养发方

## 警惕生活中的 隐性烧伤

当我们提到 烧伤 很多人会想到火焰、开水或油锅,在接触时会更加谨慎小心。但生活中往往存在一些容易被忽视的 隐性烧伤 。它们看似不起眼,却可能造成较深层组织损伤,难以愈合,甚至留下永久性疤痕。那么有哪些需要我们引起警惕的 隐性烧伤 呢?一起来看看。

温水煮青蛙式的伤害 低温烫伤

1.什么是低温烫伤?

低温烫伤通常由45-50 的热源持续作用引起,由于痛感较轻或接触者处于睡眠中等因素,人们可能不易察觉,但长时间接触低热的物体会导致真皮层甚至皮下组织坏死。这类伤口往往看似轻微,仅有红肿等,实则深度大、愈合慢,且容易感染。

2.有哪些常见场景?

婴幼儿缺乏语言描述能力,老年人、瘫痪病人、糖尿病患者、腰麻手术后处于恢复期的患者等往往感觉反应比较迟钝,成为低温烫伤的高危人群。在使用暖宝宝、电热毯或热水袋长时间接触皮肤时,常导致低温烫伤,过度追求热水泡脚且泡脚时间长也是高危因素。近年来,有不少年轻人追求艾灸养生,操作不当也可能引起低温烫伤。

3.防治建议:暖宝宝避免直接贴皮肤,间隔衣物使用,电热毯睡前预热,入睡时关闭,泡脚水温控制在40 以下,泡脚时间不超过15分钟,控制艾灸与皮肤间的距离及使用时间。

阳光下的 隐性烈焰 紫外线灼伤

1.紫外线为什么危险?

紫外线(尤其是UVB)会破坏皮肤细胞DNA,导致晒伤,长期累积可能诱发皮肤癌等。眼部暴露于强紫外线还可能引发角膜灼伤。

2.有哪些常见场景?

海边、高原等地紫外线强烈,而夏季户外活动时未做好防晒工作常导致晒伤;另外,紫外线消毒灯照射皮肤或眼睛,也可引起紫外线灼伤。

3.防护建议:优先推荐选用物理防晒,如戴帽子等;选择SPF30+、PA+++的防晒霜,每2小时补涂一次,紫外线消毒灯消毒时远离房间,避免直视光源,晒后及时冷敷,并注意保湿修复。

其他生活中的 隐性灼伤

在生活中往往还存在一些其他隐性烧伤,如手机长时间充电发烫后贴皮肤使用,卷发棒、直发器短暂触碰颈部或耳朵。这类接触时间短,但局部温度可超过100 ,可能造成小面积深度烧伤。儿童因好奇触摸更易受伤。

因而,我们建议:电热美发工具使用后及时断电,放在儿童够不到处,避免边充电边玩手机,尤其是高温环境下。

隐性烧伤的急救原则

我们也总结一下隐性烧伤的处理原则,希望能帮助更多人,减轻隐性伤害。

1.立即脱离热源或化学源。

2.冷水冲洗(化学烧伤需更长时间使用流动水冲洗)。

3.勿涂抹偏方(牙膏、酱油、香油以及某些中药土方可能会加重感染)。

4.及时就医(尤其是儿童、老人及深度烧伤患者)。

5.防护在前。

隐性烧伤 因不易察觉或被低估,反而可能带来更严重的后果。受伤后创面暴露,不予处理,可能导致创面感染,而患者乱用药又会带来湿疹等不良反应,需提高警惕、做好防护,一旦受伤及早寻找烧伤科或创面修复科医生的帮助,才能避免这些 溫柔的伤害 。

(来源:学习强国 网站《每日科普|警惕生活中的 隐性烧伤 这些不起眼的伤害,可能比明火更危险》)



## 不同体质 各有防脱调养法

每次梳头洗头,掉落的头发越来越多,地板、枕头上随处可见散落的发丝,轻轻一捋,就能掉下好几根。脱发,莫过于当代人最大的形象危机之一。

在中医看来,造成脱发的很大原因在于体内气血状况。

在此,专家为你解读气血与头发的关系,总结适合不同体质的防脱调养法,教你稳住发量。

中医认为,发为血之余,血亏则发枯。血盛则荣于发,则须发美;若气血虚弱,经脉虚竭,不能容发,故须发脱落。

意思是说,气血充沛,头发会旺盛、有光泽,且不容易脱落;气血不足,头发得不到适当营养,就会出现干枯、分叉、白发等现象。

《黄帝内经》记载,肾 其华在发,即头发的状况还与肾气相关。肾精充盈,头发乌黑茂盛有光泽;肾气亏虚,则头发干枯甚至脱落。

中医认为,不同体质的人群脱发各有特点,可针对性改善。

肝肾亏虚型

若肝肾不足、精血亏虚,头发根

会失去营养而脱落,表现为头发成批脱落、发根不牢、头皮不油、发质尚可,可能伴随头晕、耳鸣、腰膝酸软等身体症状。这种类型一般以产后脱发、节食后的营养不良脱发居多。

建议多吃黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物。这些食物入肾经,能滋补肝肾,有助改善因肝肾亏虚引起的脱发。

脾虚湿盛型

脾胃功能失调会生湿,日久则化热,湿热上蒸头面,导致发根不健而使头发脱落,表现为头皮出油多、头发稀疏、毛发细软等,有一定遗传倾向,如脂溢性脱发。还可能伴有食欲不振、浑身乏力等症状。

建议远离黏腻、太甜的食物,如

糕点、糖果、冰淇淋等,否则易影响脾胃运化,加重体内湿气,进而影响头发健康。可适当多吃一些健脾利湿的食物,如薏米、红豆、山药等。

阴虚火旺型

年龄增长或久病耗损、劳累过度等,人体肾精会自然衰减或过度消耗。肾精亏虚常会累及肾阴,导致虚火 内升。此类人群头发通常较为干枯、易断,缺乏光泽,可能伴有头皮油腻或瘙痒感,身体可伴有舌头红、易失眠等症状。

建议多食用养阴、凉润的食物,如梨、百合等,少食辛辣刺激食物,如辣椒、花椒等,以免助长体内火气,影响头发正常生长。

## 防脱发偏方有用吗?

关于拯救脱发,各种 民间偏方层出不穷:用经络梳按摩、中草药剂洗头、防脱洗发水洗发...这些方法真能解决脱发问题吗?

按摩头部

从中医角度来看,按摩头部促进头发生长是有科学依据的。头发的生长与气血密切相关,按摩通过刺激头部的经络和穴位,能起到调节气血运行、促进气血循环的作用。气血更加充足地供应到头皮和毛囊,有利于头发生长。

经络梳梳头

经络梳一般为宽齿梳,既能避免损伤毛囊,又能促进头皮气血循环。梳子齿的头部应为圆头,能更好地贴合头皮,起到按摩作用。

建议先用指腹轻柔按摩头皮,然后顺着头发方向梳头。注意前额部分向前梳,后脑勺部分往后梳,梳头时力度要适中,以头皮产生轻微发胀感为宜,避免过度用力损伤头皮。

中药洗头

中药洗头需要遵医嘱配药,其效

果不仅取决于所使用的药物成分,更在于整个洗头过程的综合体验。通过洗头过程中的按摩、熏蒸等环节,促进局部气血循环,增强药物吸收,才能达到更好的护理效果。

防脱洗发水

市面上有很多号称有防脱功效的洗发水,宣称加入何首乌、生姜、侧柏叶等生发成分,但目前缺乏严格的现代科学实验证实其确切效果。大家在选择洗发水时可作为参考,只是效果因人而异。

## 做好4件事,稳住发量

防脱育发的正确做法,应当是综合改善生活方式。要想更好地稳住发量,建议试试以下方法:

不熬夜睡足觉

夜晚是身体休息、调养气血之时,熬夜会损耗气血,影响头发滋养。中医强调睡 子午觉,即子时(晚上11点-次日凌晨1点)进入睡眠,可使全身气血归聚肝胆经,避免内分泌失调。

尽量在晚上11点前上床睡觉,早上可根据个人情况合理安排起床时间。

少焦虑情绪稳

情绪状态与脱发密切相关,焦虑、压力等不良情绪会干扰内分泌系

统,进而影响头发生长。

长期紧张焦虑会使身体处于应激状态,干扰正常新陈代谢,影响头发的正常生长周期。因此,要学会通过适当方式缓解压力,维护头发健康。

常运动养身心

推荐太极拳、八段锦等能使形体和精神同时放松的运动,更加注重身体动作与呼吸、意念的配合。

运动过程中,人们能将注意力集中在对身体的感知上,达到身心合一,有助排除杂念,促进全身气血流通,滋养头发。

与之相反,过度亢奋或单纯追求肌肉力量训练的运动,可能导致身体

疲劳、精神紧张,不利于头发健康。

不内耗别过劳

中医认为,久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋、久卧伤气。因此,应注意节制各种欲望,避免过度消耗身体,对养护头发都有好处。同时,要减少过度的欲望和思虑,保持心态平和。

需要提醒的是,头发每天脱落100根以内属正常生理现象,不必过度焦虑。若脱发严重、持续时间长,或伴有其他不适,建议及时就医,寻求专业帮助。

(来源:生命时报 微信公众号《中医:3种体质更易脱发,推荐对症 养发方》)