“阳康”后掉的头发还能再长吗？吃黑芝麻真的能让头发更黑吗？

挽救头发，海都这场直播“干货”多多

N海都记者 林宝珍 吴臻 胡婷婷 文/图

“头发有生长—休止过程，每天脱发数量不多于100根，不用太紧张。”

“新冠不会造成永久性脱发，保证营养均衡，注意休息，可以缩短脱发进程。”

“植发也有了机器人，帮医生省时省力，还更智能。”

“一个人的发质和数量，在娘胎里就定型了，通过剃胎毛让宝宝的头发变粗变密，那只是父母亲的用心良苦。”

……

2月28日晚，在海都直播间里，以“春日之际‘头’等大事”为名的脱发防治科普直播如期举行，来自福建医科大学附属第一医院皮肤科的程波教授和许秋云医生，用通俗易懂的语言解释了头发为什么会掉、哪些人易秃头、如何拯救等问题，并回答了网友们关于脱发的各种疑问。截至发稿时，超过50万网友在线观看。

直播现场，程波教授（中）和许秋云医生（左）解答了网友们关于脱发的各种问题

热烈互动，大家纷纷“扯”起头发

直播一开始，程波教授解释了头发为什么会脱落。他说，我们的头皮拥有10万个毛囊，毛囊从生长期到退行期再到休止期，一般为2~6年。80%~90%以上的毛囊毛发处于生长期，此时毛发持续生长，不脱落。随着毛囊往退行期、休止期转变，头发便会逐渐脱落，再重复下一个生长周期。“换算下来，一个人平均每天脱发数量在70~100根左右，若超出这个限度，就该注意病理性脱发的可能了。”

程波教授还介绍了一种简单易行的“毛发牵拉实验”，即，拉起一束约20根头发，轻轻用力往发梢方向滑动，“如果头发掉落少于3根，属于正常生理性脱发，不用太紧张。”一时间，在场的工作人员和线上许多网友都纷纷“扯”起自己的头发，测试脱发程度。

头发问题是很多人关心的话题，整场直播下来，提问、互动热闹纷呈。

植发也有机器人了，便捷又智能

“斑秃”“雄秃”是最多见的脱发类型，两位专家详细介绍了治疗办法。

程波教授介绍，目前唯一治疗雄激素性脱发的外用药物是米诺地尔，其原理是开通钾离子通道，舒张血管，促进血液循环，从而延长毛发生长周期，一般需要使用6个月以上。

而斑秃多与自身免疫功能紊乱相关，在去除诱因后，比如饮食、睡眠、心理调整后，多数情况会自然痊愈，而对于反复发生、治疗较困难的，目前也可以采取多种疗法联合治疗。

在直播中，网友们也提了很多关于植发的问题。许秋云医生的专业方向之一就是植发，她说，无论是修发际线还是拯救“地中海”，都是采用自体毛囊移植的办法，不同的是，“地中海”需要的毛囊比较多，面积越大“耗材”越多，所以来源要保证。

程波教授还透露，毛发移植过去是“手工活”“体力活”，医生一站就是数小时、十多个小时；现在技术发展了，有了毛囊分离器和植发机器人，在设计种植方案时，机器人也可以参与，使得植发便捷化、机械化，同时也智能化了。“今后植发将越来越普及，而具有人才优势、技术优势的公立医院将成为首选。”

据了解，福建医科大学附属第一医院奥体院区是省重点建设工程，重点建设皮肤、生殖医学、男科与性医学科三大学科群，其中皮肤学科群连续3年获《复旦版中国医院排行榜》“皮肤科专科声誉排行”全国最佳候选提名，全国皮肤科专科声誉排行第21名，华东地区专科声誉排行第8名。

热门问答

在直播中，网友们提了许许多多关于脱发、护发的问题，有生活的、有专业的，两位专家一一解答，干货多多。大家可以学起来！

问：感染新冠之后，掉头发明显，这是什么原因？会不会导致长期脱发？

答：的确，在新冠救治期间，我们接诊的脱发患者也比较多。但经过毛发镜等检查，没有发现毛发密度的改变。查过相关文献，新冠和脱发没有直接的关系。可能还是与心理压力及睡眠不好等相关，导致头发短时间内转入了休止期。这种脱发属于一过性的，经过一段时间，又会转到生长期，还是会长出来的，不用担心。

问：很多产后妈妈反映，脱发明显，这是什么原因呢？

答：主要还是与激素水平改变有关。怀孕期间，孕妇体内的激素比较高，头发的数量是增多的，很多头发维持在生长期，产后激素水平下降，那一部分头发就转入休止期，慢慢脱掉。

问：民间有“吃黑芝麻会让头发更黑”的说法，这是真的吗？

答：饮食和头发之间的关系，主要还是体现在营养方面。头发是由蛋白质构成的，营养均衡，蛋白质丰富，头发的生长可能会好一些。但头发变白是因毛囊里的黑色素减少，黑芝麻的“黑”与黑色素是两个概念，是不同结构的物质。所以，吃黑芝麻让头发变黑是误区。同样的，多吃酱油也不会让皮肤更黑。

问：经常拿牛角梳梳头，会让头发变得浓密一些吗？

答：梳头的过程能够改善毛囊的微循环，对头发生长有一定的帮助。民间还有用生姜治脱发的“偏方”，如果是生理性的脱发，是有帮助的。实际上生理性脱发，当头发从休止期进入生长期，自然就会长出来，不用“偏方”也会长出来。

问：如何判断是否属于雄激素性脱发呢？女性也会“雄脱”吗？

答：雄激素性脱发最典型的表现，是头发的直径变细，毛囊里毛发的数量减少。这可以通过毛发镜检查来判断。雄激素性脱发因为有“雄激素”三个字，大家可能会觉得应该发生在男性身上，实际上男女性都可以发生，但表现可能有所不同。男性脱发，最常见的就是发际线往上、往后移，或者是平时见到“地中海”型较多；而女性脱发多从头顶开始，最上面头发稀疏，越往下头发越多，像圣诞树从上到下的树枝分布，被称为“圣诞树样脱发”。

问：植发后还会再脱吗？哪些人适合？

答：植发叫自体毛囊移植或者自体毛囊单位移植。毛囊在放大后看是不均匀的，两个三个挤着长在一起，我们把分离出来的毛囊单位一根根种到需要长头发的地方。植发后，头发不会再掉，但没种植的地方可能还会再脱。所以需要稳定后再植发。

问：发际线不断往上升，能通过植发来解决吗？

答：发际线植发，相对来说“工程量”是比较小的。如果短期内发际线上移明显，最好先到医院进行评估，是不是还在脱发的进展期。如果进展速度很快，需要做些治疗干预，等脱发稳定了再植发。

问：民间有给宝宝剃胎毛的习俗，认为可以让孩子的头发更粗，是真的吗？

答：我们头发的粗细和数量，与毛乳头的粗细、数量有关，在娘胎里就定型了。通过剃胎毛让宝宝的头发变粗变密，那只是父母亲的用心良苦。

我省6部优秀舞台艺术作品进京展演

海都讯（见习记者 吴雪薇） 记者从福建省歌舞剧院获悉，该院携6部作品进京，参加文旅部举办的“新时代舞台艺术优秀剧目展演”。由省文旅厅主办的福建省歌舞剧院“福建艺术周”也在京同步启幕，首都观众将一睹福建艺术家的风采。

此次进京展演，集合了我省近年来创排的6部优秀舞台艺术作品，包括：原创歌剧《鸾峰桥》（与宁德畲族歌舞艺术传承中心、闽江学院等共同推出）、交响音画《海峡 海峡》（与福州市闽都文化艺术中心共同推出）、音乐剧《富春璧合》（与浙江瑞锦文化演艺有限公司共同推出）、《大儒朱熹——走进朱熹大型交响咏诵会》（与南平市文旅局共同推出）、马勒《流浪少年之歌》（与福建师范大学音乐学院共同推出）、交响合唱音乐会《闽山闽水物华新》（省文旅厅与省文联共同主办）等。2月28日开始，这些作品相继在中央歌剧院剧场、北京音乐厅等地上演。

歌剧《鸾峰桥》（省歌舞剧院供图）

其中，歌剧《鸾峰桥》展现中国共产党的坚强领导和一心为民的无私情怀，同时也讴歌时代精神和展现民族复兴愿景；交响音画《海峡 海峡》呈现两岸同胞血脉相连的文化认同，并以宏大音乐叙事展现了两岸一家亲的热恋情怀；音乐剧《富春璧合》讲述一段跨越半世纪、横跨海峡两岸的生死恋，表达期盼两岸团圆的美好祝愿；《大儒朱熹——走进朱熹大型交响咏诵会》则塑造血肉丰满的闽学派代表人物、儒学集大成者朱子形象，展现其特有的文化人格魅力。

此外，在本次“福建艺术周”期间，“福州海峡交响乐团北京展演季”也将在京展开。

今日起 闽江水域禁渔四个月

海都讯（记者 马俊杰） 记者从福建省海洋与渔业局获悉，为切实做好闽江水域禁渔期管理工作，更好地养护水生生物资源，维护生态平衡和水生生物多样性，保护闽江水域生态环境，2023年闽江水域禁渔期从3月1日0时开始至6月30日24时结束，为期四个月。禁渔区域为南平市延平区市标至福州市长乐区金刚腿的闽江干流江段。

按照禁渔规定，除休闲渔业、娱乐性垂钓外，在规定的禁渔区和禁渔期内，禁止所有捕捞作业，江面上不得有捕捞的渔船，水中不得有设置的捕捞渔具、网具等。

另外，因科研调查，如需要采捕天然渔业资源的，应当按照《中华人民共和国渔业法》的规定，经省级以上渔业行政主管部门批准。