



# 脱发？中医说这几种情况其实并不可怕

文/羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 许咏怡

秋冬天气候干燥，树叶凋零，在这样的季节里，人也更容易掉头发。“最近在门诊，问起脱发的人，比以前明显多了。”广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华说，“其实，正常人约有10万根头发，每天脱落头发100~150根以内均属生理性脱发，不必紧张。”

## 自测是否正常脱发？

### 1. 拉发试验

用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发（约40~60根），顺着头发轻拉。如果只有1~2根头发脱落，不用担心；如果能将掉3根及以上，要小心脱发问题；如果一次将掉超过5根，说明有严重的脱发问题，赶快看医生。

注意：刚洗头之后做拉发试验

验不准确，请至少在洗头后1天做，3~5天不洗头再做更可靠。

### 2. 观察枕头

比如在早上睡醒后，看枕头上掉落的头发有多少根，然后用掉落的根数乘以3，即是一天的大概掉发量。

## 要知道这些脱发都算正常现象

### 一、中年发量减少，不可怕。

女性35岁左右，男性40岁左右，头发开始减少，这应该符合正常生理规律的表现，无需过度紧张。郑艳华指出，不良的情绪对头发也存在不良的影响。因为中医认为：“肾藏精，其华在发。肝藏血，发为血之余。”肝肾亏虚，精血不足，毛发失养。而长期处于惊恐和紧张的状态，继而影响睡眠，则容易导致肝肾气血亏虚，出现或加重脱发。

### 二、秋冬季掉发，不可怕。

每天脱落头发100~150根

以属生理性脱发。郑艳华解释，因为头发生长是一个循环反复、周期性的过程，每根头发生长一段时间后都会进入退行期，继而毛根萎缩，进入休止期，引起头发脱落。虽然正常掉发也会在在一定程度上让头发变得稀疏，但是这种稀疏程度基本上肉眼观察不到。

脱发则不然，脱发不仅可以清楚地观察到局部头发变稀，甚至是光秃，而且仔细观察还会发现脱发掉落的毛发根部大多有白色脂肪粒。

### 三、产后脱发，不可怕。

产后脱发也是一种生理现象，一般在产后3~7个月左右出现，6~9个月会自行好转，最长不超过1年，一般可以自愈，所以无须过分紧张及特别治疗。中医认为，由于产前母体气血亏耗，产后虚且产乳及喂养婴儿，容易导致母体的气血亏虚，血不能上至巅顶濡养毛根，毛根干涸，致发虚脱落。而断哺之后，

多注意调理则血足而发增。而同样，那些大病初愈的人，由于体内血气亏虚，也会出现发量的减少，待状况恢复，头发又会重新长出。

## 减少脱发可以这样做

1. 注意休息。失眠、焦虑紧张、过度疲劳不利于气血的生成，均可导致脱发，注意休息，调整心态，保证充足睡眠，放松心情，适度的体育活动均有助于头发生长。
2. 少食煎煮油腻之品。嗜食肥腻、煎炸、辛辣刺激之品，容易导致脾胃湿热，出现面油膩，而脱发。均衡的营养有助于生发，适当补充杏仁、贝类、牛排、豆类、鸡蛋、奶制品、柑橘等。如此，便能在一定程度上防治季节性脱发。
3. 减少紫外线的照射、烫发和染发、游泳池的水均会对头发造成损害。
4. 适度洗发，重视梳头，避



脱发人群逐渐增多 图/视觉中国

### 避免过度牵拉压迫头皮。

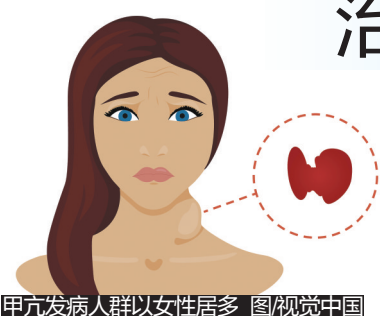
可以用“洗发菊花散”来洗护发。摘自《御药院方》甘菊花、蔓荆子、干柏叶、川芎、桑根、白皮、白芷、细辛、旱莲草各20克，加一升水煎煮20分钟，过滤后用来洗发，能使头发清爽。特别适合头发容易油腻的人群。

洗发时水不要太热，最好38℃左右，太热容易损失毛小皮。洗发次数不宜过勤，每周2~3次为佳。

洗完头后，千万不要只用毛巾擦干，最好使用吹风机。

## 治疗甲亢，口服一杯药水即可，真的吗？

文/羊城晚报记者 张华  
通讯员 黄月星



甲亢发病人群以女性居多 图/视觉中国

## 131碘治疗甲亢有效率95%

采用服用放射性131碘破坏足够的甲状腺组织来治疗甲亢，这种方法已有60多年的历史，至今已治疗数十万病例，是放射性核素治疗学最成熟和应用最广泛的方法。

朱旭生主任医师说，其优点是简便、安全、疗效确切（总有效率95%）、复发率低（<1%）、并发症少。但缺点是有可能引起甲减，其发生率为10%~59.8%。

据了解，广州第一人民医院核医学科已累计用131碘治疗甲亢超过5000例，总有效率达95%，临床缓解率78%，甲低发生率

20%~25%。可以说，只要使用131碘的剂量科学计算，患者定期复查，及时替代治疗，能有效防止甲减的出现。

## 131碘为什么能治疗甲亢？

碘是合成甲状腺激素的原料。131碘和食物中的碘化学性质一样，都能被甲状腺细胞所吸收。可以说，甲状腺细胞对碘具有特殊的亲和力。而口服131碘（药水）后，能被甲状腺吸收，131碘发出β射线（占99%）和γ射线（占1%）。

朱旭生主任医师解释，在治疗中起作用的是β射线。β射线在体内的有效射程比较短，仅有0.5~2毫米，能选择性地破坏甲

状腺细胞而不影响邻近组织，甲状腺受到照射后，其腺体被破坏后逐渐坏死，代之以无功能的结缔组织，从而降低甲状腺的分泌功能使甲亢得以治愈。所以，有人称131碘治疗甲亢为“不开刀的手术”或“无刀手术”。

## 两类人群适合131碘治疗

放射性131碘治疗甲亢的优点，首先是简便，只需要口服一杯无色无味的同位素药水即可。其次是安全，放射性131碘发射的射线最大射程仅2mm，平均1mm，对甲状腺周围组织及器官基本无损伤。第三，治愈率高，一次性治愈率高

达80%以上。服药后3~4周疗效开始出现，随后症状逐月减轻，体重增加，心率减慢，手抖减轻。3~4个月绝大多数患者甲状腺机能恢复正常。第四，复发率低，统计显示，复发率小于1%。

当然，放射性131碘治疗甲亢有适应症。朱旭生主任医师说，有两类：1、内科抗甲亢药物治疗疗效差，或者药物过敏、肝损害、粒细胞减少或治疗后复发的患者；2、有手术禁忌症、不愿手术或术后复发的患者。

需要注意的是，放射性131碘治疗甲亢有禁忌症，比如妊娠或哺乳期患者；严重肝、肾功能障碍的患者；新近发生心肌梗塞的患者。

## 和老伴结伴住进养老院，她说作了最正确的选择

文/羊城晚报记者 陈辉 实习生 杨楚莹

初冬午后的阳光，和煦温暖，斜斜地照进保利广州中科和嘉会的走廊。周三下午是田姨的大女儿看望父母的固定时间，一家三口坐在走廊的凳子上，喝着老火汤，聊着家常，闲适安好。这一幕恰是81岁的田阿姨此前未曾想过的，她对女儿说：“我们当初作了最正确的选择！”其实就在两年前，田阿姨还觉得住养老院等同于是凄凉，田阿姨改变心意还要从三年前的一次摔跤说起。

田阿姨和丈夫从广州军区退休后身体依旧硬朗，生活简单平静。“2017年，我丈夫摔了一跤，刚开始还能在院子里散步，后来下不了床了。”由于找不到合适的保姆，当时已年近耄耋的田阿姨只能亲自照料卧床的丈夫。“他是病人，心情不好。我照顾他特别累，心情也不好。有时候一晚上要起来六七次，基本没睡过整觉。”长时间护理带来的疲惫、睡眠不足，使她体重从原来的53公斤骤降至47公斤。

老人最怕拖累孩子，田阿姨的女儿在大学任教，每天中午都要特意赶回家帮忙照料，女婿也

帮着喂药、洗澡。一家人尽心尽力，百密仍有一疏，老伴从床上摔下去了。“还好女儿当时在家，他140斤我根本没办法把他弄到床上。住在小区里，邻居都不熟，不知找谁帮忙。”当时的无助感仍记忆犹新，说到这田阿姨忍不住泪珠滚落。

2019年2月田阿姨和老伴住进保利广州中科和嘉会。田阿姨兴致勃勃地向记者介绍老两口现在的生活。如今，丈夫由专业人员24小时照顾，从洗澡、穿衣到洗澡都不再需要自己操心，白天的时间完全重新由她来掌控，做医疗保健操、种菜，下午打乒乓球，晚上唱歌，无忧无虑，休息时间充足，田阿姨的体重也很快恢复正常。

曾经的爱好一样都不落下，还有许多同龄人做伴。“我喜欢唱歌，天天晚上带他们唱歌，楼上一些年老痴呆的伙伴一开始都不会唱，我就教他们唱，他们现在都会唱一些了。”这让田阿姨在喜悦之余多了份成就感。

丈夫的改变田阿姨看在眼里，更让她坚信来养老院这条路

选对了。原来，护理员不仅提供专业照料，还陪他们打乒乓球，做康复运动，鼓励老人家逐步走出患病后的思想困境。“以前有一点不对头，他就发脾气，现在他心情好多了，爱说爱笑。他每天在轮椅上和护理员打乒乓球，单面最多可以打到256下，是和嘉会的纪录保持者呢！”

“在这个地方，我觉得最放心的是不管遇到大事小事，一按铃什么问题都有人解决。要是我在家里，我能求谁？”这样的体会源于今年11月底丈夫发病的经历。当日下午，丈夫突然冷得发抖，血压飙升，田姨见状立马按下呼叫铃。医护团队随即赶到，一番紧急处理后，丈夫症状减缓，转危为安。事后，田姨还特地写了一封名为《棒棒的团队》的感谢信交给和嘉会的工作人员。

两年前，田阿姨为照顾病人忙得疲惫紧张、心力交瘁；而今，



田姨夫妇在保利广州中科和嘉会安度晚年 图/许俊杰

她仅为兴趣忙碌，忙得充实轻松欣喜。或大或小的变化凝聚成老人的成就感，和嘉会的工作人员笑称，田阿姨比他们还忙。“以前我以为来养老院就是走人生最后一程，是无奈凄苦的；现在我才意识到，人老了需要专业团队照料，就像小孩子应该去幼儿园，老人就应该到养老院，这是顺理成章的事情。”田姨也常对看望他们的老战友们这样说。她笑着结束了和记者的聊天，上楼参加当天关于老年人心理的“和嘉讲堂”去了。

## “2020羊城金牌养老机构评选”专题

文/杨广

## 用至诚之心，做有温度的事业

——从事养老行业的人都怀着一颗温暖的心

从事养老行业的人，都有一个共识，那就是情怀，没有情怀的人肯定是坚持不下去的。运营养老机构，不能只当作一个企业来经营，而是能把社会价值和企业文化结合在一起，把它当作事业来做，并坚定地坚持下去。养老事业需要情怀，也需要一颗温暖的心。随着近年养老服务机构不断涌现，行业竞争的核心其实就是人才竞争、管理竞争及服务竞争。本届“羊城金牌养老机构评选”对在养老事业发展过程中有突出贡献的企业及个人进行了表彰，让我们来看看其中几位养老服务机构负责人是怎样全心投入养老事业的吧。

【**【南医百慈康养中心】马勇军：“养老事业，我要用心做一辈子”**

马勇军说：“养老行业，必须抱有情怀，看淡名利，视长者如亲人，这样才能把养老事业干好”。从养老医疗行业的零基础，到广东百慈健康养老投资有限公司大型医养结合项目的正

式运营，马勇军从点滴学起，一步一个脚印地让南医百慈康养中心在最短的时间内成为广州市医养结合的示范基地，并得到了入住长者亲属的好评。

【**悦年华颐养中心（广州越秀）】严子威：汲取国外养老经验，做有温度的事业**

华润置地华南大区康养业务部负责人严子威，在养老领域，以长者为中心，惟精惟一，矢志不渝。短短几年时间，在广州、南宁等地，协助公司做好多个养老项目，受到了养老业界的一致认可。同时，还在厦门、深圳、海口积极探索和布局养老业态，创新合作模式，精细运营模式。

【**泰宁养老院】何玉仪：基于国外护理再创新，致力提高长者生活质量**

何玉仪拥有十多年的养老从业经验，她利用从国外引进的先进介护手段，结合自己的实践体会，形成了独特而又行之有效的照护方法。在出任广州泰宁养老院院长后，何玉仪



提出“尊重、自立、互爱、幸福”的八字理念，以睿智的头脑、高尚的人格魅力，迅速建立起一支专业性强、凝聚力高的团队，并亲自编写教程，亲自授课，高标准、严要求地培训护理人员。如果您对于养老、长者照护方面有需求，需要专业意见及服务，欢迎加入“羊城晚报老友记俱乐部”以了解或咨询与养老行业相关的资讯。“羊城晚报老友记俱乐部”还会定期组织免费参观市内各个养老机构，帮助您提前了解及早规划养老生活，为您与家人的幸福晚年生活提供保障！详情可致电：18565300583（微信同号）或扫描下方二维码，添加“羊城晚报老友记俱乐部”并备注“养老生活”。



## 限时7天 进口种植牙1折起

“广东爱牙工程社区行”看牙补贴正式发放，致电020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢博硕博学位种植名医亲诊名额，免挂号费、专家会诊费！

文/华章



李阿姨种牙后，精神百倍



李阿姨正在接受种植牙治疗

## 好牙不再是奢望，便宜也能种好牙

对于老人家来说，吃得饱，睡得好，就是他们人生的一大乐事。据第四次全国口腔健康流行病学调查显示，65~74岁老年人缺牙有近一半未能及时修复，引起这种情况的原因有两种：一是老年人本身对口腔健康的不重视；二是很多人普遍意识中都觉得种牙的价格不菲，迟迟没有做牙齿修复。其实，一口好牙往往是不能

用钱来衡量的，更何况现在种牙有优惠，进口种植牙1折起，让你省钱种好牙！

## 缺牙修复不及时，费用高，难度大

根据德伦口腔临床接诊数据显示：老年人群牙齿保有率低于40%，健康状况不容乐观。德伦口腔徐世同院长说：“在我接诊过的老人中，很多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种牙方法缺多少种多少颗，不仅创口大，恢复时间长，还增加感染的风险。”

## 数字化亲骨型无牙颌即刻种牙4颗植体恢复半口牙

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力”，德伦口腔徐世同院长解释，“数字化亲骨型无牙颌即刻种牙是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植入角度，实现可视化、精准化、舒适化种牙。能做到当天种牙当天带牙，术后当天就能正常饮食。”



种牙后的李阿姨吃东西特别香



## 通知

## “广东爱牙工程社区行”

## 精工种植牙考察团广式茶话会 正式招募 限60名席位

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，为了让缺牙街坊拥有好牙享口福，特意举办精工种植牙考察团暨口腔健康广式茶话会。凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种牙补贴、1折起种牙机会、0元名医亲诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”，茶话会名额仅限60名，致电020-8375 2288立即报名！

## 进口种植牙低至一折

报名对象：单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士  
报名热线：020-8375 2288