



11月1日“世界头皮健康日”策划

为高颅顶花15万头皮注射？ 记者暗访医美机构，求美者留心这些风险

羊城晚报记者 朱嘉乐

近年来，许多女孩追求“头包脸”的视觉效果，来顺应“幼态美”的潮流趋势。有人不惜给头皮大量注射玻尿酸，增高颅顶达到更显年轻的视觉效果！医美机构里这种项目如何做？“增高颅顶”有哪些潜在风险？近日，记者走访广州的医美机构及综合医院一探究竟。

教训 多位美妆博主填充后头顶大块斑秃

注射完玻尿酸或再生材料，就能达到理想“高颅顶”效果了吗？是否存在其他风险呢？去年底，网络上就有多位美妆博主分享自己的注射经

历，在给头皮注射数十支玻尿酸后，头顶出现了明显的大块斑秃。在社交平台，也有不少网友以过来人的身份发帖，劝

其他消费者理性选择：“打完就掉头发，慎重！”“觉得颅顶低比例不好看，可以通过假发片、植发或者其他装饰品来修饰。”

医生 有局部血管栓塞、颅内感染风险

广州医科大学附属第二医院皮肤科主任齐庆介绍，给头皮注射玻尿酸属于近一两年流行的比较小众的医美项目，具有短期美容效果，但近期的副作用风险是未知的。通常而言，随着时间的推移，玻尿酸会被身体逐渐吸收。且玻尿酸中含有交联剂，用于增加玻尿酸分子之间的稳

定性和持久性，如果选择不正规的机构，存在不安全的代谢风险。需要注意的是，大量填充玻尿酸可能会出现皮肤局部肿胀、瘙痒、硬结，甚至局部血管栓塞、颅内感染等风险。所谓“头脸一张皮”，如果注射过量，还有可能使注射部位的组织分离形成腔隙，导致头部及面部

出现凹陷、松弛、衰老现象。广东药科大学附属第一医院整形美容科副主任医师李平、整形美容科医师林琳则表示，“头部填充玻尿酸要达到肉眼可见的效果，得上几十支玻尿酸，后期代谢会造成头皮松弛，还可能导致斑秃甚至永久性脱发。有些机构使用一些不合规的填充材料，如果无法代谢吸收，还会导致头部外形的畸形。”医生们谈到，在审美趋向网络化的当下，“高颅顶”“精灵耳”“嘟嘟唇”等审美受到欢迎，但并不适合每一个人。但也有医美机构过度追求经济效益，对求美者的要求来者不拒。“对于咨询医美项目的求美者，如果觉得不适合做，我们会坚定告诉她，并从专业的美学角度给出合理的建议。”林琳说。

暗访 打造“高颅顶”医美机构主推头皮注射

如果一个人的发际线到头顶的距离长于发际线到眉毛的距离，则被认为是“高颅顶”。颅顶高会让头脸呈现“上大下小”的视觉效果，更显年轻。近日，记者走访了广州中心城区的两家医美机构，以消费者身份咨询“增高颅顶”项目。两家机构负责接待的咨询顾问均表示能提供头皮注射项目，但分别给出了不同的项目方案。据机构顾问介绍，如今在国内主要以注射方式“增高颅顶”，包括玻尿酸注射、再生材料注射等，均有不少消费者选择。单支玻尿酸

的价格从1000元到2万元不等，一般使用30—50支。如果选择较便宜的品牌，费用通常需要3万元到5万元。再生材料单支价格为1.5万元至2万元，大概需要注射10支，总费用约为15万元。第一家机构顾问推荐选用再生材料，因为可以刺激胶原再生，支撑力度比玻尿酸强，首次注射半年后补充注射一次，效果可以维持2—3年。“用玻尿酸填充头皮，有堆积感，维持时间较短，需要经常补打。”第二家机构顾问则更推荐注射玻尿酸，因为价格更低，适合初次尝试者。

免洗喷雾、发际线粉会导致脱发吗？

羊城晚报记者 许敏
实习生 谢嘉祺 通讯员 谢伽蔚

“摇一摇，朝头顶轻轻一喷，再用梳子梳开，油发秒变干爽。”“发际线高，发缝大没关系，用发际线粉一抹，跟真的一样。”在各大电商平台，免洗喷雾、发际线粉等网红产品备受欢迎，这类产品可以在视觉效果上增加发量，缩小额头，有网友反馈，在使用后会存在头皮发痒、头皮屑增多，还会出现脱发严重的现象。这些“网红产品”会加速脱发吗？

记者查询发现，一些免洗喷雾标注的成分为“微米去油分子”或“稻米淀粉”等，而“发际线粉”内则含有防腐剂、滑石粉等成分。这些成分是否会加速头发脱落呢？南方医科大学皮肤病医院毛发专病门诊教授罗颖解释，头发毛囊的位置很深，基本处在皮下脂肪层，生发过程发生在头皮深层，与表皮关系不大，这些喷雾、粉末一般作用在头发表皮，无法进入头皮深层，也就无法影响头发的脱落。

值得注意的是，许多爱美人士定期对头发进行烫染，而烫发和染发膏里的化学物质会对头发产生变性损害，医生建议，每年烫发染发的次数控制在1—2次，不要过于频繁。

知多D 吃药助长头发可行不？

在社交平台，还有网友分享通过外用米诺地尔来促进头发生长的帖子，米诺地尔属于非处方药，获得方便，局外用能扩张血管、增加头皮的营养供血、延长毛囊的生长周期，从而促进头发生长。但其效果相对较弱，主要用来预防脱发。不过，停药后，新生的毛发依然会脱落。

秋冬季=脱发季？到秋冬换季，各种关于脱发的话题频上热搜。为何秋冬掉发特别多？“秃”然入秋怎么办？擦生姜片、啤酒洗头、吃黑芝麻，这些网上流传的方法有用吗？中医脱发专家为你一一讲解。

秋冬掉发多是正常

为何秋冬掉发特别多？“春生夏长秋收冬藏”是大自然规律，秋天叶落，猫狗在秋天换毛，人类在秋季脱发也会相对增多，这是一种自然现象，不必过分担忧。”广东省中医院皮肤科脱发专科副主任医师梁家芬表示，秋季天气特点比较干燥，皮肤黏膜水分加速蒸发，皮脂腺分泌减少，容易引起毛发干枯及脱落，所以秋季后很多人感到脱发明显，这也被称为“季节性脱发”。梁家芬提醒，一般来说，一天掉发100根以内，都算正

常。日常也可以通过简单的拉扯试验自测。用拇指、食指和中指夹捏五六十根头发，适当力度牵拉，若脱落毛发数量大于5根，才算有脱发风险。

减肥不当也会脱发

脱发话题受关注与脱发年轻化有关。“目前临床上，雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发比较多见。”梁家芬介绍，值得注意的是，门诊中有一类比较典型的年轻脱发者，往往是减肥人群，通常在体重下降两三个月后出现大量脱发，一来检查发现是休止期脱发。

梁家芬提醒，这种休止期脱发通常在减肥、抑郁、妊娠、创伤、重大手术、病毒感染等压力事件后出现，或由药物、营养不良、内分泌失调引起，对症处理一段时间后可停止脱发，重新长出头发。

和饮食习惯等因素，均可能使雄激素脱发症状加重。苗勇建议，如果是雄激素性脱发的情况不仅不能少洗头，还需要每天洗一次头发，以防皮脂堵塞毛孔和头皮寄生菌滋生，造成毛囊炎、皮炎等；但如果头皮较干，根据个人情况两天一洗、三天一洗都没有问题。

洗发水：“两情相悦”最重要

近日，有网络测评博主根据洗发水的成分整理出了“洗发水黑红榜单”，不少网友在看过后纷纷表示：“一直用这个牌子，感觉天都塌了！”

这些说法靠谱不？

- 1.细软发质比粗硬发质更易脱发（不靠谱）
脱发和发质没有太大关系。
- 2.生姜擦头皮可生发（有争议）
目前有研究观察到，中药人参、何首乌、生姜对斑秃模型小鼠具有治疗作用，与改善脱发区局部微循环有一定关系，也有研究发现生姜汁对小鼠毛发生长有一定促进作用。但也有研究发现生姜提取物6-姜酚可明显抑制毛发的生长。因此关于生姜生发的研究目前尚有争议。此外，直接用生姜片擦头皮，在有效成分吸收方面不是高效的方式。
- 3.吃黑芝麻丸可养发乌发（并非万能）
黑芝麻有补肝肾、滋五脏的作用，由于肝肾不足导致的身体虚弱、津枯便秘、须发早白等症

状，适当进食黑芝麻可以补益肝肾，帮助乌发润发。黑芝麻对于正常衰老的白发也只能起到辅助作用，且要长期坚持。此外，黑芝麻养发并非万能，像毛囊被破坏等问题黑芝麻也无力为力。

4.淘米水、啤酒洗头可养护发（有一定道理）
淘米水有很多能吸附脏东西的小颗粒，去污能力强，可以通过去除油污污垢来减少头皮出油，更适合油性发质人群。但是，刚盛出来的淘米水pH值较高，也有可能造成掉发。一般建议将淘米水放在容器中发酵2—3天后再使用。

啤酒中含有氨基酸、B族维生素等丰富的营养成分，可为头发补充营养，改善头皮血液循环，从而促进头发生长。但要注意，不要频繁使用啤酒洗头，以免酒精积累过多，破坏头发发质。洗头时应先将啤酒开口通风一段时间，让酒精挥发掉，避免伤到头发。

甲基异噻唑啉酮也跟硅油“同病相怜”。黄卫宁介绍，甲基异噻唑啉酮作为防腐剂，适当添加不仅会延长洗发水保质期，还可以防止真菌、细菌的滋生，起到消炎的作用；然而如果是皮肤敏感人群在使用含有该成分的洗发水后，会产生瘙痒等副作用。黄卫宁建议，敏感性皮肤人群应选择防腐劑较少的洗发水；雄激素性脱发的人群可以选择清洁能力较强的洗发水——如含有水杨酸等消炎去油成分的产品；干性发质、易受损发质的人群可以选择含有植物油、氨基酸或维他命E等滋养成分的洗发水。

黄卫宁建议，敏感性皮肤人群应选择防腐劑较少的洗发水；雄激素性脱发的人群可以选择清洁能力较强的洗发水——如含有水杨酸等消炎去油成分的产品；干性发质、易受损发质的人群可以选择含有植物油、氨基酸或维他命E等滋养成分的洗发水。

“洗发水黑红榜单”靠谱吗？与你“两情相悦”才是关键

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 柯佳 屈理慧 韩文青

要想颜值能打，“头顶大事”不容忽视。一头亮丽秀发，无疑能为个人形象加分不少。近日，不少关于护发养发的消息在网上流传。有人声称“头发不能常洗，常洗秃头”，也有人呼吁“含有这些成分的洗发水不要买”。到底该如何护发养发？

洗头太多会脱发？纯属误会！

近日，某位女明星在采访中被问到“为什么你发量这么多？”她脱口而出“别老洗头！”这段采访在不少人心中植入了观点：频繁洗头会脱发！然而，有专家表

示，这纯属是一场误会。“使用正规洗发水、正常手搓洗头的前提下，脱发的多少并不取决于洗头的频次，洗不洗、洗几次头发都会脱。”南方医科大学南方医院美容整形科副主任医师苗勇认为，脱发后头发依然会附着在头皮，洗头只是让脱发离开头顶进入视野，让人以为洗头脱发，然而头发其实早就掉了。据介绍，90%左右的脱发都属于雄激素性脱发，又称为“脂溢性脱发”，是由于雄激素转化的二氢睾酮（DHT）使毛囊萎缩、消失，进而导致毛发脱落。此外，毛囊周围炎症、生活压力增大、紧张和焦虑、不良的生活

“秃”然入秋频上热搜 中医详解“网红方”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳



图/视觉中国

德叔 435 医古系列

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

秋冬咳痰喘不停 德叔妙方助换季

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案： 陆先生，68岁，间质性肺炎2年

68岁的陆叔退休后每日晨起和三两好友喝早茶，生活过得有滋有味。但4年前开始频繁咳嗽，刚开始用咳药水对付，起初有所缓解，但一变天，尤其是转季时咳嗽就加重。2年前开始，总觉得气不顺，一走路就上气不接下气。立冬前后，天气变凉，陆叔一不小心就感冒了，咳嗽咳痰加重了不少，很多白黏痰，怎么咳都咳不干

净，走不到100米就要歇个几分钟。在医院确诊为肺间质纤维化合并肺炎，因为气喘陆叔还开始吸上了氧，经过抗纤维化、抗感染等治疗后咳嗽有所缓解，但又出现了另外一堆不适，如怕风怕冷、手脚冰凉、频繁失眠。此后身体差了不少，稍微一动就喘，现在外出都要坐轮椅，于是家人推着陆叔来到了德叔门诊。

德叔解读 肺脾肾失调，遇“多事之秋”

德叔深入分析了陆叔咳、痰、喘的根源，认为其问题在于肺、脾、肾三脏功能的失调。其中，肺气作为人体的第一道防线，其虚弱不仅让陆叔特别怕风怕冷，还易导致频繁感冒，尤其在秋冬转季时更为明显。肾气则具有固摄的作用，肾气亏虚使得吸入的气体无法得到有效

固摄，从而引发气喘。针对陆叔的病情，德叔采取了温补肺肾、止咳平喘为主，兼顾健脾化痰的治疗策略。经过两周的精心治疗，陆叔的咳嗽气喘症状显著改善，经过后续一个季度的调治，成功摆脱了轮椅的束缚。转季时配合德叔的饮食方案，安稳度过了这个“多事之秋”。

预防保健 冬日暖阳下运动，2个穴位补肺肾

立冬临近，当下正处于一年中早晚温差较大的时节。德叔提醒，要根据秋冬换季气候特点进行日常护调。对于陆叔这类患有慢性呼吸系统疾病的人群来说，防寒保暖与科学调护尤为重要。要特别注意颈肩部及背部、足底的保暖；运动应选择上午11点到下

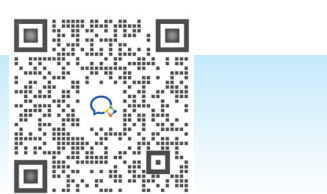
午3点期间，自然界阳气较为旺盛的阶段，而不建议长时间在户外进行晨练。运动时应避免过度出汗，以微微汗出为宜，让身体在寒冷季节里保持健康活力。此外，可按摩肺俞穴和定喘穴，以补肺气和肾气。每穴150—200次，每日2或3次。

德叔养生药膳房 补肺煲

材料：半只鸡，猪瘦肉150克，板栗（鲜品）80克，黄精10克，陈皮3克，巴戟天10克，生姜3~4片，精盐适量。

烹制方法：诸物洗净，把猪瘦肉切块、放入沸水中焯水；板栗剥壳备用；上述食材一起放入锅中，加适量清水，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。

功效：健脾化痰，温肾补肺。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

血尿，不痛≠小问题

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴

中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报联合推出“大咖云集、探‘泌’解惑”科普系列。特别邀请中华医学会泌尿外科学分会主任委员、中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科黄健教授开讲“血尿——不痛就不怕了吗？”详细解析血尿的原因和鉴别诊断。

血尿不痛，要留意恶性肿瘤

在门诊，一些病人常常对医生说，“我有血尿，但好在无痛。”黄健表示，曾经有一位患者让他记忆深刻。这位患者70多岁了，半年前发现尿是红色的，以为是热气，喝了点凉茶清热解毒，尿液果然就不再红了。然而，两个星期后尿又红了，他吃了两剂中药以后，血尿再一次消失。没过两个月，血尿又来了，而且越来越严重，甚至无法排尿，这个时候他才去正规医院看医生。经检查发现他患上了膀胱癌，而且已经是中晚期，需

要手术把整个膀胱都切除。这个案例说明，血尿不痛，不要以为没事，实际上，更有可能提示恶性肿瘤。

实际上，泌尿系肿瘤很重要症状就是间歇性、无痛性、全程肉眼血尿。黄健解释，间歇性就是血尿有时有，有时无；无痛性，这种血尿没有疼痛的感觉；而全程血尿则是因为这类肿瘤多数会发生在膀胱和上尿路，排尿时就一直出现肉眼可见的血尿。所以，如果遇到这种情况，切勿忽视。

查尿液早期诊断肿瘤，准确率达到86%

如何更早发现膀胱癌？最近，中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科团队也研发了尿液DNA甲基化膀胱癌检测技术。黄健介绍，这个检测方法通过收集一管50—100毫升的患者尿液，从中检测DNA甲基化的情况。借助这个方法，膀胱

癌早诊总体准确率86%，敏感性达90%，特异性达到83%。这种诊断方法对筛查早期膀胱癌、单发的小肿瘤或者肿瘤复发都很有帮助。可以说，随着科技的进步，癌症的早诊也会越来越无创，越来越精准。