

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不宠溺狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不破坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不造谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不破坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

读懂脱发,避开日常「掉发」陷阱

护航。
健康的象征。让我们从日常点滴做起,给头发细致呵护,为「头顶大事」保驾护航。
少、发际线后移焦虑不安?一头乌黑亮丽的秀发,不仅是颜值加分项,更是您是否曾在梳头、洗发时,望着大把掉落的头发忧心忡忡?因发量渐

为什么会脱发?

内在因素: 身体内部的“信号”

- ✓ **遗传因素:** 以最常见雄激素源性脱发为例,它具有高度的遗传易感性。易感基因导致头皮毛囊对体内的雄激素代谢产物是双氢睾酮过于敏感,引起毛囊萎缩、脱发。
- ✓ **自身免疫紊乱:** 自身免疫系统错误地将毛囊视作异物进行攻击,使处于生长期的毛囊提前进入休止期,导致“斑秃”(俗称鬼剃头)。
- ✓ **内分泌与激素紊乱:** 甲状腺功能异常、多囊卵巢综合征、女性产后/更年期雌激素水平骤降可能影响毛囊的生长周期。此外,长期精神压力、熬夜和失眠可能影响毛乳头细胞的活性,抑制毛发生长。
- ✓ **关键营养素匮乏:** 铁、锌、维生素D与B族维生素的缺乏会影响毛囊细胞的代谢动力。盲目节食或长期高油高糖饮食,均有可能引发毛囊的营养不良。

为什么会脱发?

外在因素: 来自环境的“伤害”

- ✓ **季节性影响:** 5-7月通常是脱发的小高峰。夏季强烈的紫外线会直接诱导头皮和毛发的氧化应激反应。高温导致皮脂腺分泌旺盛,容易堵塞毛囊,引起马拉色菌过度增殖,破坏皮肤屏障,加重脂溢性脱发。
- ✓ **理化损伤:** 频繁的烫发、染发、拉直等美发处理可能含有高浓度碱、过氧化氢、对苯二胺等化学物质,会直接破坏头发的蛋白质结构,导致发质脆弱易断。
- ✓ **药物因素:** 化疗药、部分抗抑郁药、β-受体阻滞剂(降压药)、非甾体抗炎药、高剂量维生素A,某些避孕药停药反应,都可能诱发脱发。

怎么判断是否脱发?

方法一:

数每天大约掉多少根头发?

- A、50根以下——属于正常脱落范围
- B、50-100根——属于脱发风险。长期以往,头发可能会不知不觉变稀薄
- C、100根以上——属于脱发

方法二:

拉发实验方法:用拇指和食指拉一束(50-60根)头发,掉多少根?

(注意:是轻轻地拉!不是使劲薙或者扯!)

- A、6根以下,正常
- B、6根以上,有脱发风险

以上两种方法,大家自行在家简单测一测,但是这只作为初步判断。如果想要知道自己属于什么类型脱发,还是需要医院的专业检测和医生的具体诊断。

这些日常习惯,正在悄悄加重脱发

1. 水温太高洗头

过高水温会破坏头皮的油脂层,损伤头皮屏障,使头皮干燥敏感,影响毛囊健康。适宜水温在37-40℃,略高于人体体温,摸起来温温的感觉。

2. 洗发水直接抹头顶

这样会导致局部洗发水浓度过高,难以均匀起泡,不仅清洁不彻底,还易刺激头皮,长期如此会破坏头皮微环境,致使头发脱落增多。

3. 湿发入睡

水分滞留头皮,易滋生细菌,影响毛囊健康,还会使头部血液循环不畅,导致发根松动引发脱发。

4. 长期扎发过紧

马尾辫、丸子头扎得过紧,持续牵拉头发,会损伤毛囊,导致毛囊逐渐萎缩,头发韧性降低,变得易断易脱。

5. 频繁使用电吹风高温档

高温会使头发中的水分快速流失,让发丝变得干燥脆弱,发根也易受损,大大增加脱发几率。

6. 忽视枕头枕巾清洁

长时间不清洗的枕头巾布满灰尘、油脂和细菌,与头皮接触时,会污染头皮环境,损害毛囊,引发脱发。

如何爱护头发?

1. 保证睡眠, 避免熬夜

充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,而代谢期主要在晚上。特别是晚上10时到凌晨2时之间,这一段时间睡眠充足,就可以使得毛发正常新陈代谢。

2. 均衡营养, 避免油腻饮食

发根的毛囊需要吸收营养,头发的生长需要高蛋白、多种维生素、微量元素的营养。只有保证全面合理的营养,才能有利于头发的生长。

3. 正确洗发, 保护头皮

我们要选择适合自己发质的洗发产品,洗发时,要注意水温适宜,不要用过热的水洗头,以免损伤头皮和头发。同时,要用指腹轻轻按摩头皮,促进血液循环,增强头发的生长力,洗发频次根据具体情况,每周3次左右。

4. 适度烫发、染发

强光、环境污染、毒素、染发、烫发等都会对头发造成一定的损伤,所以平时应该尽量避免接触这些有害因素,也能有效地缓解脱发症状。

把关专家:北京协和医院皮肤科副主任医师李峰
策划:丁亦鑫
制图:冯蕾(实习生)