

清水洗头对头发更好,这是真的吗



健康真相

□洛报融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

夏秋换季,很多人又被脱发困扰。近日,网上“只用清水洗头对头发头皮更好,还能改善脱发”的说法引发网友关注,不少网友还分享用侧柏叶等中草药洗头改善脱发的经验,这些说法有无科学依据?昨日,记者采访了我市皮肤科和中医科医生。

清水洗头对头发更好? 试过的人说“一点儿用都没”

此前,杭州一名男子发布视频讲述自己被脱发困扰,他尝试各种方法无效后,决定每天只用清水洗头,同时戒烟戒酒,还注意清淡饮食和规律作息,坚持半个月后,他发现自己谢顶的地方重新长出了头发。

只用清水洗头,效果真的这么神奇?记者了解到,有市民跟风效仿这一做法,但以失败告终。

“我试了一个月,一点儿用都没。”市民孙先生说,他今年42岁,脂溢性脱发严重,之前在网看到这个方法后坚持了一个月,只用清水洗头,不用任何洗发产品,但没像杭州那名男子那样戒烟戒酒不熬夜,结果头发该掉还是掉。

“作为一名皮肤科医生,不建议只用清水洗头。”市中心医院皮肤科副主任医师王修勇说,现代人普遍生活压力大,饮食结构偏高脂高热量,导致油脂分泌旺盛,只用清水洗头难以起到有效清洁的作用,头皮分泌的油脂大量堆积,反而可能加剧脱发。

从杭州那名男子分享的经验来看,清水洗头只是其中一部分因素,改善生活方式起的作用可能更大。

用侧柏叶洗头能生发? 有人头痒还生理期紊乱

“用侧柏叶洗头两个月,变化是小碎发多了!”在某社交平台上,不少网友分享用侧柏叶等

中草药洗头改善脱发的经历。有人用何首乌、侧柏叶等打粉,泡水洗头三个月后,头上新长了一些头发。

也有人说用侧柏叶洗头后头痒,生理期还推迟了两周,后来才知道侧柏叶有止血作用。

对此,市中心医院中医科主治医师鲍普强说,中医认为,发为血之余,气血虚者容易头发枯黄、脱落。侧柏叶、何首乌等对生发、养发有一定作用,但通常对女性尤其是血热者,效果更明显,因为侧柏叶有凉血、止血的作用。对于雄激素性脱发,单靠侧柏叶洗头,一般很难改善。

“没有任何一个方子适用所有人。”鲍普强提醒,中医讲究辨证施治,建议大家不要盲目跟风,尤其是像何首乌这类应用不当可能导致中毒的药材,“曾有患者用生何首乌打粉喝,喝了一段时间后肝衰竭,险些没命”。

夏秋换季狂脱发? 听听专家掏心窝的建议

王修勇说,在门诊上,经常接诊脱发患者,尤其是一到夏秋换季时,“我的发量也不算多,所以很理解脱发人士的苦恼,给大家几点掏心窝的建议”。

偏方别乱试,当心越用越脱

“患者用过的养发偏方,可以说是五花八门,有人用生姜擦头皮,脱发没治好,把头皮擦破了;有人明明是湿热体质,跟风吃黑芝麻,越吃头越油。”王修勇说,这些偏方都不作为主流治疗方法来推荐,用不对还可能加重脱发,给后续治疗增加难度。

洗发水品牌定期更换

最好不要常年用一种洗发水品牌,以防头皮对洗发水中的成分产生依赖。王修勇说,他的个人经验是,2个到3个月更换一次洗发水品牌,可根据头发情况选择有去屑或控油效果的药用洗发水,尽量选正规大品牌。

洗头频率因人而异

到底该多久洗一次头?这个问题困扰着很多人。王修勇的建议是,根据头油情况来定,如果头皮出油较多,可一两天洗一次,干性头皮两三天洗一次即可,老年人可一周洗一次。

自制秋梨膏,方法看这里

□洛报融媒记者 裴冉冉

近日,市民周先生打电话咨询熬秋梨膏的方子。就此,记者咨询了义顺堂中医馆负责人杨全阁。

杨全阁说,秋梨膏润肺止咳,很适合秋季食用,老少咸宜。她分享了义顺堂自制秋梨膏的配方:梨6个,大枣80克,老姜20克。

制作方法:先将大枣洗净晾干,切开去核后切细丝备用;再把老姜去皮切丝备用;梨削皮,把擦丝器架在锅上将其擦成梨蓉和梨汁,加入红枣和姜丝后盖上锅盖,用小火煮30分钟,过滤出梨渣,弃

去不用,继续用小火熬煮两个小时后离火,放凉后装入密封容器保存即可。

“需要注意的是,全程不需加水,熬好后谨防生水进入,装入容器前一定要彻底凉透。”杨全阁表示,“凉透是为了防止哈气,热的秋梨膏放入容器中容易产生哈气,变成水珠,影响秋梨膏质量。”

杨全阁说,上述配方为了方便糖尿病人群饮用,没有加冰糖,如果是读者自制秋梨膏,为了口感更好,可根据个人需要适量放入冰糖。

健康提醒

新鲜银杏果,您可别乱吃

□洛报融媒记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

秋味渐浓,距离层林尽染的日子越来越近了,很多人已经开始惦记金黄的银杏叶和银杏果了。银杏果真的有毒吗?怎么吃才安全?记者就此采访了我市营养科专家。

“银杏果也叫白果,它既是食物,也是中药材。我孩子小时候有一次咳嗽得厉害,我买了银杏果煮粥给他吃,同时配合药物治疗,效果挺不错。”市中心医院营养科主任田俊梅说,银杏果含有蛋白质、维生素C、核黄素等营养物质,煮熟后的银杏果口感比较粉糯,但略

带苦味。有人说新鲜的银杏果摸不得,会引发中毒,这是真的吗?

“摸银杏果一般不会导致中毒,但食用银杏果不当,真的可能危害健康。”田俊梅说,新鲜的银杏果,不建议大家徒手剥果肉,其果肉中的有机酸可能刺激皮肤导致过敏,生的银杏果一定不要直接吃,因为含有氰苷、银杏酚等有毒物质,尤其是胚芽,也就是最里面的芯,银杏果需要经过充分烹煮等处理后才能食用。所以,吃银杏果记住三点:一是要剥壳去芯;二是别生吃;三是别吃太多,不管是煮粥还是炖汤,一次放几个就可以了。

传播 **政** 能量

新闻采编

舆情监控

安全发布

洛阳网一站式 互联网+政务 服务平台

国家一类新闻网站 · 河南省重点新闻网站 · 洛阳城市门户网站

- 新闻信息采集 ✓
- 新媒体代运营 ✓
- 舆情服务 ✓
- 视频拍摄 ✓
- 大型活动策划 ✓

洛报网
65233921