



2010年8月,国内一家植发医疗机构向卫生部门建议成立“528全国爱发日”。“528”谐音“吾爱发”,旨在唤起更多人爱护自己的头发,关爱头发健康。2017年就有人在微博发起“90后成脱发主力军”的话题,90后陷入“脱发危机”的消息隔三差五地登上热搜平台,脱发已成为热议话题且超越“减肥”话题。阿里健康报告数据显示:在阿里零售平台,购买植发、护发产品的消费者中,90后占比36.1%,即将赶超占比38.5%的80后。90后成为脱发“主力军”,脱发人群低龄化趋势严重。到底是什么原因造成这一现象呢?如何判断自己是否脱发了?我们在日常生活中又该如何预防脱发呢?记者对此展开了采访。



在市区一公司工作的李先生脱发严重



市民张女士在烫染头发

90后正成为『主力军』 脱发人群日趋低龄化——

□策划 李伟
执行 支亚茹 文/图

防脱力度赶不上发际线上移速度

记者在采访中发现,90后正在成为脱发“主力军”。多名90后表示,脱发严重影响自己的形象,尤其是处于婚恋阶段的人群。“现在头发快脱光了,防脱的力度已经赶不上发际线上移的速度,每年都需要买三四瓶防脱发产品。因脱发导致缺乏自信,大学4年都没谈恋爱。”周口师范学院大四学生李同学告诉记者。记者同时采访了从事互联网工作不到两年的王女士,她说:“在互联网行业压力很大,经常熬夜加班,最近每天都会掉100多根头发,地板上、洗手盆上、枕头上都是头发,看着让人害怕。”

除了在校大学生和互联网从业者面临脱发的苦恼外,在传媒行业摸爬滚打数年的周女士也深受其扰。看到自己日渐上移的发际线,周女士无奈地说:“从大学第二次染发后开始脱发。上大学时为了赶潮流,看到电视剧里女主角或者明星好看的发型,都会尝试一下,结果发现,洗澡时掉落的头发会堵塞下水道。买过生发液,但效果不大。看到别人乌黑浓密的秀发,会有去植发的冲动。”

压力大、熬夜、烫染成脱发主因

专家介绍,脱发现象越来越低龄化,有遗传因素,但更多的和90后平时工作压力大、经常熬夜、烫染头发、不良生活习惯等因素有很大的关系。

一方面是精神压力大造成的。当今社会,生活节奏加快,90后虽然没有经历过父辈忍饥挨饿的生活,但他们的压力也很大。90后不仅面临升学、就业等的压力,还要承受结婚、买房、养娃等的压力,而脱发正是压力带来的直接后果。

脱发还与90后的不良生活习惯有关,比如经常熬夜。熬夜会让身体得不到足够的休息,扰乱人的生物钟,影响内分泌,降低身体免疫力。当体内免疫力下降、内分泌紊乱后,就很容易导致脱发。

另外,频繁烫染头发也是脱发的重要原因之一。不少年轻人为了追求时尚,往往会选择染发、烫发来提高自己的颜值。这本无可厚非,但是,如果经常染发、烫发,就会对发质造成巨大伤害,也会对头皮组织、毛囊细胞造成伤害,从而导致脱发。

如何判断是否脱发

如何判断自己是否脱发?新华网发文称:晚上9点左右洗一次头发,次日相同时间再洗一次,洗头发的过程中必须使用脸盆。之后,数一下掉了多少根头发,用这个数除以80%,就可以估算出每天掉的头发数量。比如,你从脸盆中收集了50根头发,那么你当天掉头发的数量大概是 $50 \div 0.8 = 62$ 根。其实,脱发是一种生理现象,属于正常的新陈代谢。如果日均掉发量达到100根,就是头皮发出的脱发信号,需要引起注意;如果日均掉发量达到100根以上,并持续两三个月以上,就需要尽快去正规医疗机构给头皮毛囊做一次全面体检,预防更严重的脱发。

如何让自己远离脱发困扰,成为一名健康优秀的90后?专家提醒,最重要的是根据以下两点去修正自己的心态和生活习惯。一方面,面对巨大压力时要放松心态,学会自我解压,也可以利用运动排压,不要让自己长期处于一种紧绷的工作生活状态;另一方面,要重视头皮生长环境,提前预防。在日常生活中养成良好的饮食、作息习惯,早睡早起、戒烟少酒、少玩手机、多陪伴家人等。非上述原因出现的脱发,就要积极进行治疗了。