

秋季， 内外解救头发

平时以手指指腹或木梳自前而后按摩梳理头发，可以疏通头部经络，调畅气血。

最近，世界卫生组织将头发健康列为第九个健康问题。“发为血之余，血盛则发润，血亏则发枯”，中医认为“肾其华在发”。而西医的观点是，拥有一头健康的秀发，补充足够维生素、外在养护也必不可少。一年四季中，秋季是头发最为脆弱的季节。如何从内外着手解救头发于水火之中？为此特地请中、西医皮肤专家为读者支招。

■ 头发干黄分叉

症状：头发干枯发黄，不顺、无弹性、无光泽。

西医诊断：酸性流失、黑色素被破坏

头发的颜色取决于头发中黑色素的含量，而阳光和空气中的氯会对头发的颜色造成改变，如日晒或泳池中的漂白水会破坏黑色素，导致头发的颜色发黄。

其次是洗发产品使用不当，过量使用碱性的洗发水，或者洗发时冲洗不够彻底，残留在头发上的化学物质给头发造成了损害。身体内的甲状腺分泌出了问题也会令头发干枯发黄。

养发秘籍：洗发尽量用弱酸性的(pH值在5.5-6.5之间)洗发水。对于阳光的伤害，可以在外出的时候戴上帽子，或者选择一些含有防晒外线的护发产品。每次游泳后洗发之前可用橄榄油或发乳按摩头发。

■ 中医支招：健脾胃，补气血

中医常说“女子以血为本”，显示出气血充盈对于女性来讲至关重要。当失眠、精神紧张、不恰当控制饮食、生理周期不正常等现象出现时，往往会导致气血的亏虚。很多女性在产后更容易出现脱发、头发干枯分叉现象。如何调养气血，调补脾胃是关键。中医认为，脾为后天之本，是气血产生的源泉。如果脾胃虚弱，尽管补充了很多营养物质，也难以吸收利用。脾胃健康，气血才能充足，气血充足头发自然会好。

养发秘籍：保证睡眠、多吃杂粮以及坚果类食物。例如养血健脾的食物，如小米、黑米、红枣、莲子米、花生、苡仁、芡实以及滋阴补肾的食物，如黑芝麻、核桃、板栗等坚果类

食物。

■ 头皮屑纷飞

症状：即使刚洗过发，也会有粒粒“白点”。

西医诊断：头皮表面菌群的紊乱

头皮屑的产生原因很多，最常见的因素是头皮表面菌群的紊乱。皮肤不是一尘不染的，表面会有很多寄生的菌群。当这些菌群处在正常范围内时，皮肤就健康。头皮也一样，当表面的某些菌过多繁殖时，就会出现头皮屑。另一方面，头皮表面有保护膜，当这层保护膜被破坏(例如劣质洗发水、烫发水不小心接触头皮等)，也会出现头皮屑。当然，内在因素也很重要，例如，某一段情绪紧张，工作很忙，这时头皮表面的菌群以及头皮的保护膜也会出现异常，引发头皮屑。

养发秘籍：在每次洗发时，均匀按摩头皮，刺激血液循环。减少使用发胶等化学产品。化学物会与头皮上的死细胞加上分泌的油质混合成一层湿黏的膜罩在头皮上，阻塞了毛囊，令头屑增多。

中医支招：养血祛风为主，清淡饮食，充足睡眠

饮食要“清淡”。像蔬菜、水果应多吃，而油腻食品则少吃，特别是麻辣火锅。接着是“睡饱多笑”。再忙也要按时睡觉，好睡眠能补精气和元气，精气神有了，人自然神清气爽。再烦，也要多让自己笑，只有心情好，才能有更多的正面情绪对抗负面情绪。

养发秘籍：避免过度抓挠。尖利的指甲会刮伤头皮，导致保护膜被破坏，更容易出现头皮屑，甚至毛囊炎。

■ 断发、脱发

症状：头发经常打结，梳头后有許多断发，每天掉发超过100根。

西医诊断：压力过大易脱发

头发也要新陈代谢，正常人每天可掉100根，超过三四百根就要引起注意。脱发原因很多，“鬼剃头”在医学上叫做斑秃，往往与情绪有关，例如惊吓、紧张、恐惧等。另一种常见的脱发是雄激素源性脱发，过去称为脂溢性脱发，这与遗传、工作压



健康提示

力、情绪紧张等都有关系。而对于女性来说，产后或终止服用避孕药后，都容易造成掉发，这些都是由于荷尔蒙分泌失调而导致的。

养发秘籍：偏食对身体的损害同样会在头发上表露出来。人体缺乏维生素，如维生素A、B族维生素，维生素C、H3(生物素)的缺乏也易导致皮肤粗糙、头发无光泽、脱落。

中医支招：找准原因+食补

中医通常将脱发分为肝肾阴

虚、气血不足、脾虚湿盛3大主要类型。肝肾阴虚：头发成片脱落、发质干枯。常伴有头晕、失眠、五心烦热，还会有睡觉时出汗、腰膝酸软、月经不调的症状。气血两虚：头发稀疏，伴有面色萎黄、神疲乏力、头晕眼花、心悸失眠、舌质淡、苔白。脾虚湿盛：头部多油黏腻、毛发光亮、头皮瘙痒，伴有食欲不振、腹胀、舌质红、苔厚腻。

(羊晚)

查基因、做药敏

肿瘤患者化疗前应做两项检查

目前对肿瘤的治疗有三大主要方法：手术、化疗、放疗。化疗的目的是杀死肿瘤原发病灶及转移灶，减少复发和转移。然而，化疗存在着两大障碍。专家称，几乎所有的化疗药物都存在毒性，同时和其他药物一样，肿瘤细胞也会对化疗药物产生耐药性，即使是分子靶向治疗的药物使用一年以后，约有70%的病人会产生耐药性。

由于每一位肿瘤患者对各种化疗药物的敏感性存在明显的个体差异，常规的化疗时常会对一部分患者无效。因此，专家表示，对付肿瘤一定要进行

个体化的治疗，才能提高疗效和患者的生存率。实施个体化治疗是以每个患者的肿瘤遗传信息为基础，对每个患者“量身定做”的治疗方案。

举例来说，对于非小细胞肺癌的治疗，循证医学的治疗指南里就有5个治疗方案，但到底哪一个方案适合哪一类病人，这就要求更为个体化了，特别需要对病人遗传基因的表达谱进行检查。专家说，用生物分子靶向药物治疗非小细胞肺癌，总有效率约为27%，而通过对患者的遗传基因的表达谱进行检查，挑选出对表达生长因子受体外

显子突变的病人，这部分病人使用分子靶向药物总有效率则提高到70%。

另外，实现药物个体化治疗的第二条途径就是进行药敏试验。癌症患者对药物是否敏感，决定着治疗是否有效。因此，抗癌药理专家们致力于找到患者最敏感的药物的研究。从上世纪90年代开始，有关专家就着手研究药敏试验。经过十几年的努力，他们发现以“微组织块培养”取代“单细胞法”，药敏试验的成功率由以前的30%提高到90%。

(张华)

博爱孕育讲堂

被子宫肌瘤困扰的美丽教练

28岁的美清(化名)是一家健身中心的瑜伽教练。年轻漂亮、身材匀称、气质优雅的她从来都是众人瞩目的焦点。但是在两个月前，美清常常感觉自己腰酸腹痛，疲乏不堪。而更令她惊讶的是，她无意间发现自己的腹部也在逐渐增大。是胖了吗？可是多年的运动习惯从未改变，为什么身体偏偏就在最近长胖了呢？与此同时，美清发现自己的月经也越来越不规律了，周期越来越短，经量越来越多，还总是十天半月的淋漓不尽。

一直注重身体健康的美清决定去医院看看，原本以为自己仅仅是月经不规律，却在做了一系列检查后被医生告知，她患了多发性子宫肌瘤。

开腹切子宫祛肌瘤，让人望而却步

由于肌瘤增长较快，为防止蒂扭转等急性并发症或恶变的发生，医生建议美清马上手术治疗，美清也有意做手术，但是必须开腹切除子宫剔除肌瘤。医生说她这种情况剥离难度很大，必须切掉子宫。这对28岁尚未生育的美清来说，无疑是晴天霹雳，没有子宫就失去了做母亲的权利！美清绝望了，难道自己的人生就真的会毁在这小小的子宫肌瘤上了吗？

正在这时，一位朋友带来了令她振奋的消息。周口博爱妇科医院微创妇科能够不开刀剔除肌瘤保全子宫。不管虚实，有希望就不能放弃，美清决定亲自到周口博爱妇科医院咨询求诊。

博爱专家微创祛瘤保宫，解除难题

在朋友的陪同下，美清来到周口博爱妇科医院，了解到医院正在开展微创手术推广活动。等了半个多小时，医院妇科专家白翠莲主任为她亲诊，白翠莲仔仔细细询问了她的病情，并认真地看了美清带来的检查报告。听了美清的想法和要求，白主任表示，美清的情况完全可以用腹腔镜下剥离肌瘤的方法治疗。

相关链接：

宫、腹腔镜下妇科微创手术的优点

- 美观：只需要在腹部开3个3毫米大的小孔，腹部无疤痕；
- 微创：损伤小、出血少、病人术后恢复快，不伤元气；
- 保宫：无需切除子宫，保留了未婚未育女性的生育权利；
- 术后恢复快：一般手术第二天便可下床活动，3-5天即可。

为中国加油·为健康献爱心 大型微创技术推广活动

周口博爱妇科医院特别奉献“为中国加油·为健康献爱心”大型微创技术推广活动。

活动时间：9月25日~10月25日

活动内容：

- 妇科、不孕不育科、男科12项微创手术优惠推广
 - 十项常规检查费用全免(原价：148元)
 - 微创专家亲自手术
 - 医保、农合患者享受报销
- 详情咨询：0394-8366555

美容博士

击破雀斑

雀斑通常分布在眼周、双颊、额头、鼻梁处，一般是遗传造成的，常在5岁左右出现。皮肤白的人更容易有雀斑，青春期和夏季日晒后，斑点数目会增加，颜色会加深。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197
13592208703

医师：周海燕

周口博爱妇科医院

援助热线：0394-8366555 0394-1991991

院址：周口市黄河南路(原车坊路)中段锦南桥东首路北首(即车坊路河南路口下车东100米) 1、2、10、33路车到周口下车即到

新农合定点医院