

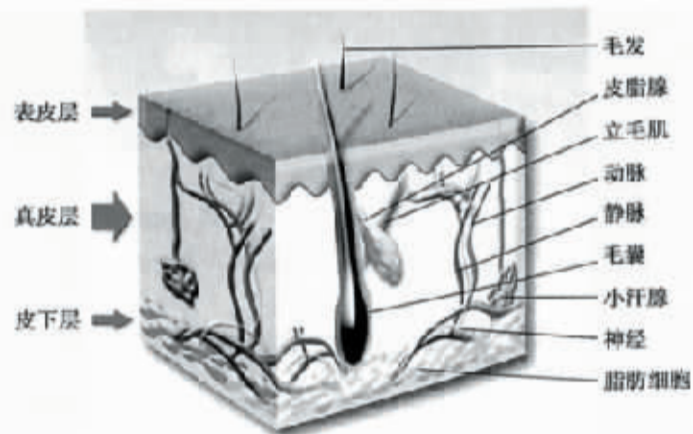
生姜能治脱发



每年冬天都是“养生”重灾区,今年也不例外。“生姜治脱发”的“传说”,就像雪花一样,寒风一吹,卷土重来。

其故事大都相似,“我以前经常掉头发,后来坚持用生姜擦头皮”,或者,“后来用生姜煮汁,涂抹头发”,结果都很喜人,“生姜改善了局部血液循环,头发从此就再也掉过,梳都梳不下来”。

果真如此么?



皮肤的结构

依据形态不同,人的皮肤可以分为两种,一种是有毛的薄皮肤,一种是无毛的厚皮肤。前者覆盖身体的大部分区域,后者则主要分布在那些需要忍受机械性摩擦的地方,比如掌跖和指(趾)屈侧面。

头皮等部位,之所以能长出头发,是因为具有毛囊。

爱看科技新闻的朋友,应该知道,这两年干细胞是研究人员的宠儿。通俗来讲,一般的细胞,其内部具有一套指令,只能进行有限次数的分裂,干细胞则不受此约束。

在毛囊上,也有一种干细胞,称之为毛囊干细胞。它在毛细血管的滋润、营养、调控下,以一定的周期生出毛发。具体来说,毛发的生长周期可以分为三个阶段:

第一个阶段称之为生长期,约三年,这个时候毛发是不断生长的,每天生长0.27~0.4毫米,最终可以长到50厘米左右;

第二个阶段,称之为退行期,约三周,这个阶段的毛发不再生长,进入较为稳定

的状态;

第三个阶段,称之为休止期,为期约三个月,毛发凋亡脱落。

临床上的脱发,按其原因,可以分为三种。

第一种是因为化疗等原因引起的,这是接受相关治疗不得不承受的代价,不在本文讨论范围内。

第二种是由其他疾病引起的,比如因盘状红斑狼疮导致头发斑秃。盘状红斑狼疮是红斑狼疮的一种,属于自身免疫性结缔组织病,病人的免疫系统发生“叛乱”,和正常组织“内讧”,对于这种情况,即使生姜对于局部毛发缺损有效,只要原发病依然存在,脱发就会不断发生。所以,早日就医,遵从医嘱,治疗原发病,是最佳原则。

第三种,就是毛囊自己的问题了,雄性激素源性脱发是其中非常典型、发病率较高的一种。很多人听到这个名字,可能会认为,这是只有男人才会患的疾病,其实不

然,女性患者虽然较少,但并不罕见。

雄性激素源性脱发表现为毛发休止期延长,客观上,使生长期与休止期的比例显著下降,与此同时,毛囊密度和体积逐渐缩小,最终导致毛发变短变细,容易脱落。

雄性激素源性脱发的原因,目前尚不明确,不过,大量研究表明,雄性激素源性脱发跟雄激素异常代谢分不开。雄激素包括睾酮、二氢睾酮、脱氢异雄酮等。不管是哪一种,它都要和相应受体结合,才能起作用,而人体的毛囊中,恰恰具有着丰富的雄激素受体。这一受体和雄激素结合后,可以形成激素受体复合物,与特异的DNA序列相互作用,调控基因转录,表达新的蛋白质,从而使细胞功能得到改善。有研究显示,和非脱发患者或者脱发患者非脱发区相比,脱发区的雄激素受体表达更为集中,这可能是雄性激素源性脱发产生的重要原因之一。

生姜的主要成分是姜酚和姜醇。在猫身

上做的测试表明,姜醇确实有扩张血管的作用;对于豚鼠的离体心脏做的相关实验也表明,一定浓度的姜酚对左心房、右心房都有增加收缩能力的作用。不过,一来,这些数据建立在生姜提取物灌注上,生姜擦头皮、姜汁涂抹头发有没有用?存疑。二来,正如前文所说,雄性激素源性脱发是激素水平和局部受体的问题,如果这些问题得不到改善,单纯改善血液循环,只怕会起到反作用。

进一步的研究更指出,姜醇、姜酚等物质,可以延长毛发的休止期,并且抑制细胞增殖、促进细胞凋亡。也就是说,生姜不仅不能治疗脱发,而且,有可能加重病情。

爱美之心,人皆有之,谁不想有头茂密美丽的头发呢?虽然脱发的原因还没有被彻底搞清楚,但是临床上,针对雄性激素源性脱发等常见病,已经有了价格较为低廉、疗效较为显著的方案,何必非要求助于效果不清还有可能起到反作用的生姜?

(新科)