



女性秋冬掉头发 未必全是因为肾虚

A 一天掉50~100根 头发是正常现象

在考虑如何“对付”脱发之前，先要弄清楚你是不是真的脱发了。专家表示，有一些女性比较爱美，头发稍微掉多一点就十分紧张，其实不是真正的脱发。

“正常人一天掉50~100根头发，属于正常现象。”专家说，到了秋冬季节，掉头发变多也

是正常的新陈代谢循环。只要不是每次掉头发的量很多，长期都掉，就不用太过担心。不过，正常情况下，头发掉了之后，新头发会长起来，如果只掉头发、不长头发，整体发量越来越少，就要考虑是否出现脱发了。

专家表示，女性脱发与男性不同。男性脱

发通常遗传性因素占比较大、普遍多见，并且难以治疗。女性出现脱发，只要分清楚原因，尽早对症治疗，相对比较容易恢复。女性一般在生育年龄之后，头发的生长就会呈现下滑的趋势。因此，一旦出现脱发症状，最好及时治疗。

B 过度熬夜精神紧张都可引起脱发

很多女性一旦出现脱发，就会怀疑是不是肾虚。其实，引起女性脱发的原因有很多。专家表示，常见的脱发原因有以下10种：

1. 产后气血不足导致脱发较常见。这是由于产后气血不足、激素水平下降等原因造成的。伴有面色苍白、气短乏力。

2. 过度熬夜劳累，导致肾气不足。常伴有畏寒怕冷、手脚冰凉、夜尿频多，这些症状与肾精不足有关。

3. 缺乏微量元素。例如硒，锌、铜、铁、维生素E等微量元素的缺乏容易导致脱发。

4. 精神紧张、失眠焦虑、思虑过度、耗伤精血，也会引起脱发。

5. 长期过度节食减肥，导致蛋白质摄入不足，引起头发干枯脱落。

6. 内分泌失调。例如长期服用避孕药或者更年期的妇女容易出现脱发。

7. 经常烫染头发，特别是刺激性比较强

的化学染发剂，容易损伤头发引起脱发。

8. 遗传因素。有些患者有家族史，父母有脱发的现象，有可能会遗传给后代。

9. 自身免疫疾病。例如红斑狼疮也会引起脱发，同时伴有面部红斑，疲劳乏力等症状。

10. 甲状腺功能紊乱、慢性肝病、营养不良性等疾病，也会引起不同程度的脱发。这些情况在治疗脱发之前，先要治疗原发病。

C 大部分女性 可补肾养血来养发

不过，大部分常见的脱发都与肾虚、气血不足有一定关系。因此，对于大部分女性脱发的情况，采用补肾精、养气血的

专家说，中医认为：“发为血之余”、“肾其华在发”，头发与肾精和气血关系最为密切。平时容易脱发的女性，要注意补肾、养血。

对于头发干枯、发黄的情况，可以适当食用一些富含油脂的黑色食物，例如黑豆、黑芝麻、核桃以及海带、紫菜等，这些食物富含铜、铁、硒、碘以及维生素A和维生素E等多种微量元素，有助于保持头发的乌黑浓密。

(林恒华)