

# 脱发？这几种情况其实并不可怕

正常人约有10万根头发，每天脱落头发100-150根以内均属生理性脱发，不必紧张。秋冬天气候干燥，树叶凋零，在这样的季节里，人也更容易掉头发。其实，正常人约有10万根头发，每天脱落头发100-150根以内均属生理性脱发，不必紧张。”

## 自测是否正常脱发？

### 1.拉发试验

用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发(约40-60根)，顺着头发轻轻拉。如果只有1~2根头发脱落，不用担心；如果能捋掉3根及以上，要小心脱发问题；如果一次捋掉超过5根，说明有严重的脱发问题，赶快看医生。

注意：刚洗头之后做拉发试验不准确，请在至少洗头后1天做，3-5天不洗头再做更可靠。

### 2.观察枕头

比如在早上睡醒后，看枕头上掉落的头发有多少根，然后用掉落的根数乘以3，即是一天的大概掉发量。要知道这些脱发都算正常现象

### 一、中年发量减少，不可怕。

女性35岁左右，男性40岁左右，头发开始减少，这应该符合正常生理规律的表现，无需过度紧张。郑艳华指出，不良的情绪对头发也存在不良的影响。因为中医认为：“肾藏精，其华在发。肝藏血，发为血之余。”

肝肾亏虚，精血不足，毛发失养。而如果长期处于惊恐和紧张的状态，继而影响睡眠，则容易导致肝肾气血亏虚，出现或加重脱发。

### 二、秋冬季掉发，不可怕。

每天脱落头发100-150根以内属生理性脱发。郑艳华解释，因为头发生长是一个循环反复、周期性的过程，每根头发生长一段时间后都会进入退行期，继而毛根萎缩，进入休止期，引起头发脱落。虽然正常掉发也会在一定程度上让头发变得稀疏，但是这种稀疏程度基本上肉眼观察不到。

脱发则不然，脱发不仅可以清楚地观察到局部头发变稀，甚至是光秃，而且仔细观察还会发现脱发掉落的毛发根部大多有白色脂肪粒。

### 三、产后脱发，不可怕。

产后脱发也是一种生理现象，一般在产后3-7个月左右出现，6-9个月会自行好转，最长不超过1年，一般可以自愈，所以无须过分紧张及特别治疗。中医认为，由于产前母体气血亏耗，产后虚且产乳及喂养婴儿，容易导致母体的气血亏虚，血不能上至巅顶濡养毛根，毛根干涸，致发虚脱落。而断哺之后，多注意调理则血足而发增。而同样，那些大病初愈的人，由于体内血气亏虚，也会出现发量的减少，待状况恢复，头发又会重新长出。



也会出现发量的减少，待状况恢复，头发又会重新长出。

### 减少脱发可以这样做

1.注意休息。失眠、焦虑紧张、过度疲劳不利于气血的生成，均可导致脱发，注意休息，调整心态，保证充足睡眠，放松心情，适度的体育活动均有助于头发生长。

2.少食煎煮油腻之品。嗜食肥腻、煎炸、辛辣刺激之品，容易导致脾胃湿热，出现头面油腻，而脱发。均衡的营养有助于生发，适当补充杏仁、贝类、牛排、豆类、鸡蛋、奶制品、柑橘等。如此，便能在一定程度上防治季节性脱发。

如此，便能在一定程度上防治季节性脱发。

3.减少紫外线的照射、烫发和染发、游泳池的水均会对头发造成损害。

4.适度洗发，重视梳头，避免过度牵拉压迫头皮。

洗发时水不要太热，最好38℃左右，太热容易损伤毛小皮。

洗发次数不宜过勤，每周2-3次为佳。

洗完头后，千万不要只用毛巾擦干，最好使用吹风机。



**CCACC ADHC**  
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心，隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”，尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭，所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务，提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地，提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药，咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿，物理治疗  
社工服务——福利申请，心理咨询  
交通服务——舒适安全，购物出游  
餐饮服务——高级厨房，新鲜美食  
文化养生——琴棋书画，诗词歌赋，益智手工，舞蹈、合唱、油画等



# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

# 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善，活动内容丰富多彩，欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训，提供就业机会，薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

4-079

