

# 生姜擦头，越擦越秃？

## 6-姜酚可抑制毛发生长

近年来，面对“秃”如其来的难题，很多人期待用老祖宗的智慧来解决。于是，“生姜擦头可以生发”等偏方在网上被疯传，也带火了相关食材的销售。那么，从现代科学的角度来看，这些偏方真的有用吗？

### “秃”如其来是何故

首先来了解一下脱发，毛发是有生长周期的，分生长期、退行期和休止期三个阶段。在正常的头皮中，90%到95%的毛发都处于生长期，而剩下的5%到10%的毛发处于休止期，这些处于休止期的毛发在一段时间后会自然脱落。正常生理情况下，毛发脱落的速度为每天50根到100根，这个数量会因个体差异和季节变化而有所不同，如果发现每天的脱发量超过100根就需要加以关注了。

如果发现自己只是少量脱发且持续时间并不长，则可以尝试通过调节生活方式来改善。不过，若发现自己脱发的情况逐渐加重且持续时间较长，则建议大家

去医院请医生给出明确的诊断，再对症治疗，以免延误了病情。

在临床中，最常见的脱发类型为休止期脱发，这一类型的脱发多与疾病或生理状态的改变相关。如果患者是因生理状态改变而引起的休止期脱发，如不当的节食等，那么患者找到发病诱因，再进行针对性的调整，脱发情况是可以得到改善的。

此外，也有一部分病人的脱发类型属于雄激素性脱发，这部分患者以男性居多。这类病人多有家族遗传史，是不能单靠改变生活习惯来延迟病程发展的，需要去医院接受正规的治疗。

### 生姜擦头生发极不科学

对于网上盛传的生发偏方，建议大家谨慎对待，尤其是“生姜擦头可以生发”，这种做法极不科学。目前，已有科学研究证实，生姜的提取物6-姜酚，可抑制毛发的生长，外国甚至有人试图将这种提取物加入脱毛膏中。因此，用生姜擦头不仅不会生发，反而可能越擦头发越少。

其实，预防脱发，可以从日常的点滴做起。在日常生活中，要注意劳逸结合、放松心情，尽量避免熬夜和长时间的精神压力，避免消耗过大的体育运动。

对头发的保养和护理也要讲究方法，避免长时间梳过紧的发辫和频繁的烫染。使用吹风机时温度不要过高，洗发后要适当在发梢使用护发素，注意头发的防晒，使用稀齿圆头的梳子。

饮食上，要均衡摄入各种营养素，不要节食减肥，多摄入一些富含不饱和脂肪酸、蛋白质、铁、锌、钙、铜、碘的食物。方方面面都注意到，想拥有一头乌黑浓密的秀发也不是件太难的事。  
(据《科技日报》)

# 稀里糊涂就胖了，或因服了这十类药物

许多药物的说明书上标有一长串儿的副作用，其中一些风险可能让人完全放弃服药。在这些说明书上，标注的一个常见副作用就是体重增加。虽然这种影响本身并不危险，但多多少少会对健康造成损害。事实上，还有其他药物可供选择。

当你开始服用一种新药时，请向医生或药剂师询问基本信息，比如药物的用途、剂量及其副作用。如果真的发生了体重增加的副作用且感到不舒服，就要询问医生是否可以减少剂量或由其他药物替代。当然，你仍然需要保持健康的饮食和勤锻炼的习惯。美国“每日健康网站”总结了十种常见药物对体重的影响。

## 三环类抗抑郁药

这类药物包括阿米替林、多虑平和去甲替林等，能增加食欲以刺激体重上升。如果你正在服用这类抗抑郁药，不要突然停止服用，要先与医生商量制订合理的方案，以避免严重的戒断反应。

如果体重增加迫使你停止服用这类药物，要在医生的指导下换服另一类抗抑郁药。安非拉酮和度洛西汀更多地与体重减轻有关，而氟西汀对体重的影响为中性。

## 皮质类固醇

口服皮质类固醇(如强的松)能治疗一系列疾病，从哮喘、关节炎到背痛、红斑狼疮等。这种药物有很多副作用，其中之一是食欲增加、体液滞留和代谢功能改变。药剂师通常建议病人，食物与皮质类固醇同时服用。

口服皮质类固醇的推荐用药时间短，如一周或两周的剂量，以限制其副作用。如果病人因病情需要必须长期服用，体重增加可能更难以控制，不得不更加勤奋地锻炼和节制饮食。

## 抗组胺药

如果你有过敏性疾病或发痒的皮疹，可能需要服用抗组胺药。研究表明，经常服用某些抗组胺药的人比不服用抗组胺药的人体重更沉、腰围更粗。

美国耶鲁大学医学院的精神病学家发表在《肥胖》杂志上的研究成果显示，体重增加的副作用与服用H1受体抗组胺药西替利嗪、盐酸非索非那定和氯雷他定有关，这是因为体内的组胺会关闭饥饿信号。相反，抗组胺药可能以某种方式干扰饱腹感信号。

另一种选择是类固醇鼻喷剂，如丙酸氟替卡松。由于它的药理机制与口服类固醇不同，因此通常与体重增加无关。

## 治癫痫的药

治疗癫痫的药物，包括加巴喷丁、普瑞巴林和氨己烯酸可能增加患者的食欲，摄入过多的热量，最终导致体重增加。

如果你是一名正在服用这类药物的病人，要意识到体重增加是其中的一个副作用。

如果你觉得这种药物不合适，要咨询医生，换服与体重增加无关的抗癫痫药，如非氨酯、托吡酯或拉莫三嗪。

## β受体阻滞剂

β受体阻滞剂是治疗高血压的常用药物，其中一些更有可能导致体重增加，包括阿替洛尔和美托洛尔。虽然原因尚不清楚，但β受体阻滞剂会让服药者感到疲劳，特别是第一次服药的时候。它会减慢心率，降低运动的耐受性。活动期间的疲劳和不适可能会使服药者更有可能保持久坐，从而导致体重增加。

美国威尔康奈尔医学院的内分泌学家发表在《胃肠病学》上的研究成果显示，这种药物也会降低代谢功能。出于这种原因，超重或肥胖的人不应该把这类处方药作为一线治疗方案。相反，血管紧张素转化酶抑制剂可能是更好的选择。

## 选择性5-羟色胺再摄取抑制剂

这类抗抑郁药能提升大脑中神经递质5-羟色胺的水平，包括艾司西酞普兰、帕罗西汀和舍曲林。这类药物通过影响食欲而导致体重增加，而且在减轻情绪障碍症状的同时也可能影响饮食或运动习惯。

如果服药者出现了体重增加的现象，要及时告知医生。体重增加通常发生在服药早期，这意味着它可能成为一个长期的问题。

## 单胺氧化酶抑制剂

这类药通过阻断一种能分解情绪平衡神经递质

(如血清素和多巴胺)的大脑中的酶来治疗抑郁症。它还可用于减轻偏头痛的症状，同时刺激食欲。

苯乙肼是这类药物中造成体重增加最多的一种药，如果患者担忧这个问题，要询问医生是否有其他选择。

## 胰岛素

如果你正在使用胰岛素治疗糖尿病，就要知道它可能造成体重增加。这种激素帮助身体吸收血液中的葡萄糖，而葡萄糖是一种有用的营养物质，体内的细胞利用它有效地工作。

即便如此，当糖从血液中吸收并被推入细胞后，如果它不被身体用于供能，就会转化为脂肪。如果你暴饮暴食，特别是爱吃高糖食物(糖果、甜点)，就会发胖。

如果你患有1型糖尿病，需要使用胰岛素。如果你患有2型糖尿病，改变生活方式将有助于改善胰岛素的功能，因而可以通过饮食和运动来降低或最终消除对胰岛素的需要。

## 磺酰脲类药物

另一种常见的治疗糖尿病的药物(磺酰脲类药物)可以将血糖水平降低20%，但它也会导致平均体重增加4斤至5斤。这类药物包括格列齐特和格列本脲(优降糖)。

磺酰脲类药物刺激胰腺β细胞释放胰岛素，血液中有更多的胰岛素会推动糖进入细胞。最后，它们以类似注射胰岛素的方式导致体重增加。

其他治疗糖尿病的药物，包括二甲双胍或钠-葡萄糖协同转运蛋白抑制剂，能促进体重减轻或对体重无影响，最适合病人的药物类型取决于病史、目前的健康状况和成本等因素。

## 抗精神病药

这类药物用于治疗精神分裂症和双向情感障碍，与其他抗精神病药相比，奥氮平增体重的潜力最高。

更重要的是，这类药物会影响葡萄糖的功能，增加胆固醇和甘油三酯，使患者患上代谢综合征的风险升高。鲁拉西酮和齐拉西酮是另外两种抗精神病药物，它们导致体重增加的可能性较低。  
(据《北京青年报》)