

天热爱出汗,头发秒变“大油田”,要不要洗个头却让不少人犯了难——每次洗头都会一团一团掉头发,岌岌可危的发际线让人实在不忍心下手。问题来了,头发真的会越洗越少吗,脱发的锅到底该谁背?

最新一期“科学”流言榜揭晓,网罗近期热门的健康流言,快来看看生活误区背后藏着哪些真相。

■据《北京青年报》



图据新华社

头发越洗越少? 脱发的锅该谁背

流言 长期用抗过敏药易形成依赖

真相 不少人担心抗过敏药用久了会产生依赖,秉承能不用就不用的原则,在过敏季选择生扛。其实,使用抗过敏药并不会产生药物依赖。

过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用

原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

流言 水果挖掉发霉部分还能吃

真相 这种看似节约的方式不可取。水果放置时间过久或表面有伤口,可能导致霉菌侵入并滋生,这些霉菌会产生并积累很多真菌毒素。比如,苹果、梨、桃子等水果滋生霉菌后,其中展青霉素的量会逐渐增加。这种毒素是一种神经毒素,会导致食用者发生急、慢性食物中毒,可能会出现恶心、腹痛、腹泻等食物中毒症状,且具有致畸性和致癌性。

不仅如此,这些毒素也会不同程度地存在于腐烂部位的周围组织中,研究表明:苹果腐烂的面积越大,其中展青霉素的含量就越高。并且展青霉素还会向苹果的周围组织中扩散,距离腐烂部位越近毒素含量就越高,并且其含量会随着腐烂部位直径的增加而增加。因此,只是削掉霉变部位仍有可能摄入毒素。

流言 频繁洗头会导致脱发

真相 每次洗头都会掉一团头发,频繁洗头会不会导致脱发,这种担心是多余的。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

但是为什么有这样的误解呢?在洗头过程中,一梳头,有很多头发轻易就掉下来了,一是因为洗头后摩擦力小了,该掉的这部分头发就

脱落下来了。第二个原因是部分头发正处在休止期,实际上每天都该脱落的。但是,在洗头的时候,有一个比较集中的梳、揉的外力,这些头发会更集中脱落。

多久洗一次头更合适?北方地区、夏季时段,阳光直射损伤头皮屏障,加速油脂氧化,产生异味或头屑。专家建议1至3天洗一次头即可。对于头皮爱出油的人士,则可隔日清洗。干性头皮可延长清洗间隔为3至5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。此外,洗发的关键是确保泡沫充分接触头皮,刚起沫就冲掉,可能使洗发效果大打折扣。

流言 正畸会让牙齿松动脱落

真相 暑期正值青少年牙齿正畸高峰,不过有些家长误认为正畸就是靠把牙齿弄松再移动,时间久了牙根不稳,担心牙齿会变得易脱落。这里有个误会需要说明:牙齿移动不等于牙齿松动。

正畸的原理是通过持续轻力,引导牙齿在牙槽骨中移动,牙槽骨会随之发生生理性改建(吸收与再生)。这一过程已有多年医学实践验证,只要牙周健康且力量适当,牙齿稳定性便不会受损。

牙齿脱落的主因是牙龈萎缩、牙槽骨吸收等牙周病或严重龋坏,与正畸无必然联系。

流言 防晒就该“武装到牙齿”

真相 夏天烈日灼灼,大马路上经常能看到“全副武装”隔绝紫外线的防晒达人。从防晒霜、防晒衣、遮阳伞到“脸基尼”,不少人为追求极致防晒已经做到全身上下无死角。虽说紫外线能加速皮肤衰老,但过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。专家提醒,科学防晒要避免陷入“武装到牙齿”的误区。

据介绍,长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品,会破坏皮肤屏障功能。一方面,高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原,容易引发接触性皮炎;另一方面,高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻,在炎热容易出汗的夏季大量、频繁涂抹,极易堵塞毛孔,导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。防晒霜并非指数越高越好,当SPF值达到30时,对UVB(户外紫外线)的阻隔率已超过96%,完全可以满足一般的户外防晒需求。

过度防晒导致的维生素D缺乏,还可能导致脱发,甚至悄然侵蚀骨骼健康。人体需要接受适量中波紫外线照射,才能合成维生素D,长期完全隔绝阳光照射会导致维生素D合成严重不足,进而影响钙质吸收,最终引发骨质疏松。

科学防晒的黄金法则在于“分时段”与“讲适度”。比如,在紫外线强烈的上午10点至下午3点,应优先选择遮阳伞、宽檐帽、防晒衣、太阳镜等“硬防晒”手段。而在阳光相对温和的清晨或傍晚,则建议适当进行户外活动,让面部、手臂等部位每天接受10至20分钟的温和日晒。日常通勤或室内活动时,使用SPF15、PA++的低倍数防晒产品已足够;普通户外活动可选择SPF30、PA+++的中倍数防晒霜;只有在登山、海滩或高原等长时间高强度紫外线暴露环境下,才需要使用SPF50+、PA++++的高倍防水防汗型产品。

流言 烧水壶存水垢易引发结石

真相 网络流传长期饮用带有水垢的水会得肾结石。实际上,有水垢的水也能喝。导致肾结石的元凶不是水垢,而是代谢因素以及饮食习惯导致的饮水太少。

水垢,是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中产生的碳酸钙和氢氧化镁。水里存在很多矿物质,含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时,烧水时就会产生水垢。温度越高,水垢越多。

不过大可放心,喝点硬水对人体无害,也不会导致结石或其他健康问题。水垢进入人体后,部分可被分解;不能分解的那些,也能排出来。而且,水垢中的钙镁离子含量有限,远远达不到形成结石的程度。