

即兴采访

拒绝“聪明绝顶”须知



■记者王艳

本周日是“世界无脱发日”。要知道，如今人们的脱发问题，有越来越严重的趋势。

头发是体现人体美感和健康的重要标志，而脱发并非只困扰着中老年群体。据阿里健康联合阿里数据发布的《拯救脱发趣味白皮书》，目前主流脱发人群的年龄已呈现明显下沉趋势。最近一拨刚刚迈入校园、初入职场的90后“小鲜肉”，以及职场中坚力量的80后青年，也是被脱发问题困扰的群体。

杭州市第一人民医院整形美容科主任张菊芳主任医师和皮肤科钟剑波医生介绍，人的头发生长呈周期性，需要经历生长、退行和休止期三个阶段。80%的头发都处于生长期，正常情况每天可脱落70~100根，此为生理性脱

发；如果头发过度脱落，头顶隐约可见的“地中海”，或者轻轻一拉头发就脱落，那就是病理性脱发了。导致病理性脱发的原因很多，常见的有精神因素、遗传因素、疾病和药物因素等。

临床常见的脱发有雄激素脱发、斑秃和休止期脱发。雄激素脱发，又名脂溢性脱发，多为遗传，男性患者多见，表现为额顶部和顶部头发对称、渐进性变薄，人称“地中海”，发际线后移；而女性多表现为头顶部弥漫性稀疏，“圣诞树”型。

斑秃俗称鬼剃头，病因尚不明确，但多认为与自身免疫异常，以及与焦虑、紧张等精神因素相关。

产后、高热、贪食、休克、外科手术或者严重精神因素下，可促使较多毛囊提前进入休止期，从而引起较多头发发生同步性脱落，这种脱发类型称为休止期脱发。产后脱发是最常见的急性休止期脱发类型，一般半年到一年可自行恢复。

拒绝“聪明绝顶”，防脱发是“头”等大事。专家提醒，脱发也要“早发现、早诊断、早治疗”。要判断是哪种原因引起的脱发，必须到正规医院找医生就诊、咨询，切莫轻易相信网上的言论和广告宣传。

同时做好预防，保持良好的生活习惯，充足的睡眠可以促进皮肤及毛发的新陈代谢；适当运动有利于舒缓压力，保持良好心态；适当补充铁质和植物蛋白，避免油腻饮食，切忌酗酒等。另外，应注意毛发保养，做染烫等造型间隔至少3个月以上；平时洗头时水温也不宜过高，并选择正规品牌防脱洗护产品。

■善意提醒

谨慎购买化妆品



■齐振松

臂内侧或耳根处反复试涂几次，过一段时间后皮肤未出现过敏反应再购买。

避免交叉使用。应选一个品牌使用一段时间后再更换。

在有效期内使用。高档的化妆品过了保质期也不应使用，科学的使用时间是在打开后的6个月内。

儿童禁用成人化妆品。成人化妆品中很多含有激素成分，有的化妆品还添加违禁成分，使用后，对儿童发育不利，容易造成性早熟或过敏反应。

到正规场所美容。消费者要到具有资质、灭菌消毒好、卫生状况好、信誉好的美容院（店）做美容。要留意美容院（店）使用的化妆品，拒绝美容院（店）为您使用无质量合格标记的化妆品。消费者因美容发生皮肤红肿、伤口感染等伤害时，要及时到医院诊治。同时，要依法维护自己的合法权益。

索要发票或凭证。购买化妆品或接受美容服务时，要向经营者索要发票或凭证。而且，一定要妥善保管，以便在受到伤害时进行索赔。

■美装杂谈

姿势与形体美

■王刚菊

常姿势和各种生理功能。14岁时脊椎骨的空隙才长满软骨；20岁时这些软骨才与脊椎结合在一起；21岁时脊椎的发育方告完成。青少年时期如果不养成正确姿势，这条生理曲线就会被破坏，造成脊柱弯曲或驼背。

人体的胸骨接合也比较晚。胸骨的下部一般要在十五六岁时才接合在一起，胸骨上部接合得更晚，

大约要在21至25岁才能完全接合。不正确的坐姿，会破坏胸骨和肋骨的正常发育，使以后胸骨保持健美受到影响。另外，少年时期肌肉发育也尚未完善，肌纤维比较细弱，肌肉的弹性、收缩和伸展、耐久性都比较差，因此容易疲劳。不正确的体姿容易引起肌肉疲劳而形成不正确的体姿定型，如驼背、斜颈、两肩不平、足内翻或外撇等。所以，要想获得形体美，就必须从青少年时期做起。

真正的形体美应该包括三个方面：身体健康，这是健美的基础，没有健美的体魄，自然也就没有健美；身体发育均匀，均匀的形体会给健美增辉添色；良好的体态，它会使你在待人接物时，潇洒大方而有风度。体态不仅是形体美的重要条件之一，也是心灵美的动态表现形式。

一个人的形体再好，如果缺乏良好的体态姿势，也会给人以不舒服的感觉，显得缺乏教育和修养，既不健康，也不美好。

怎样才能获得形体美呢？概括起来不外乎六个字：靠培养，靠塑造。塑造形体美要从青少年时期做起，注意培养正确的体姿。因为这个时期骨化过程还没有完成，身体处在发育成型阶段。

体态如何又首先取决于骨骼发育是否正常。骨骼是人体的支架。少年时期，骨骼里有机物骨原胶比较多，钙盐的含量少，因此骨骼富有弹性，弯曲度较青年人强。这个时期骨骼的可塑性很大，姿势正确与否将直接影响骨架的定型。人的骨化过程一般要在20~25岁才能完成，所以在骨化完成之前，是培养塑造形体美的关键时刻。

脊柱是人体的支柱。正常的脊柱有一条极为科学的生理曲线，以保持身体的正常

时尚风向

“玉米”做衣更环保

■钟伟、王思

目前，位于绍兴市柯桥区滨海工业区的浙江新宁生物材料有限公司，成功完成了“立构聚乳酸生物基纺织纤维”项目。今后，立构聚乳酸将与棉花、石油基纤维一样，作为纺织纤维之一，制成更为环保的服装。

新宁生物公司成立于2013年，是专门开发立构聚乳酸的一家集产学研为一体的新型企业。公司总经理兼技术总监劳含章为研发该项技术，扎根在实验室整整5年。“随着人类对纺织产品需求的增长和石油基产品作为不可再生资源的减少，我们需要纺织原料的替代资源。因此，聚乳酸作为未来纺织原料的替代产品，具有巨大的可行性和市场开发潜力。”劳含章介绍说，由于聚乳酸纤维存在耐温和耐水解性的缺陷，亟须开发出耐热、耐水、耐用的立构聚乳酸纤维。

据了解，整个生产过程是将玉米原料通过生物发酵提炼出乳酸，再转化成丙交酯，最后形成聚乳酸。说起来容易，但每一道工序中都存在技术难点，研发工作曾一度陷入瓶颈。在当地政府的牵线搭桥下，公司成功引进了“国家千人计划”人才、上海江南大学的一位姓杨的博士，及其立构聚乳酸研发团队。杨博士认为，在聚L-乳酸中加入一定量的聚D-乳酸进行共混，可形成高结晶性的立构聚乳酸，该立构聚乳酸具有更高的溶解温度和更好的机械性能。

目前，“新宁生物”已在实验室完成立构聚乳酸纺丝技术研发，其样品立构复合度接近100%，该纤维的热稳定性和高温耐水解性远优于市售聚乳酸纤维。这一研究成果是目前聚乳酸领域内，最先进和最具有应用价值的研究成果，在国内甚至国际上都处于领先地位。

对于消费者来说，用该纤维制成的衣服，可染色、可水洗，不仅可制成贴身的内衣，还可做成厚实的外套。这种“玉米服装”，最大的特点就是绿色环保。据悉，埋在土壤里的玉米纤维服装，数月内就会自然降解，变成可供植物吸收利用的肥料；而肥料被植物吸收后，经过光合作用又可变成聚乳酸的起始原料淀粉，称得上是无污染的绿色循环。

■美人才调

穿衣风格出卖你的内心

■王珍

在一个完全陌生的地方，于一群完全陌生的人中，我们一眼就认出彼此。波西米亚风情的长裙，一根长长的辫子，是她的穿着，也是我的打扮。我们像照镜子一样，审视彼此、欣赏彼此。我和梅钰就这样相识了。有时，认识一个人，喜欢一个人，真的可以如此简单，穿衣风格确实会出卖人的内心和秉性。

柔美、温顺的女性，一般喜欢穿带有精致的刺绣、小花边、细小的褶皱的衣裙，喜欢佩戴丝质、缎带类的小饰物，看起来精巧可爱。她们倾向选择淡粉、淡蓝、淡黄、粉色、淡紫、浅绿、米黄、米色、乳白等柔和的色调，不大会把色差强烈的对比色穿在身上。

和平、稳重的男性，穿衣服饰走中庸之道，既不张扬，又不过分低调。大家都在跟风某品牌的时候，他们也不会置之不理，但你永远不要指望，从他们身上看到前卫信息。

温和女和稳重男的性情决定了他们无论穿衣、处事都不会太出格。这类人理性大于感性，从不过分顺从欲望，也不会桀骜不驯不合群。他们比较可靠，值得结交。

■美容护肤

只要青春不要痘

■记者王艳

在这个看脸的时代，脸上长几颗痘，你可以说是青春，而脸上长满了痘时，你还能那么淡定地说青春无敌吗？

宁波大学附属医院皮肤科主任石磊主任医师介绍，痤疮俗称青春痘，是皮肤科最常见的慢性炎症性毛囊皮脂腺病，轻度的仅有散在的炎症皮肤损伤，重度的可发生于面部、颈部、背部等，易形成瘢痕。

痤疮病因复杂，是一种多因素疾病，通常与内分泌、毛囊皮脂腺导管角化异常、痤疮丙酸杆菌和宿主免疫反应等因素有重要关系，还与过度清洁皮肤、熬夜、化妆不当、乱用祛痘产品等相关。

狂长痘痘的皮肤通常都是油性肌肤，这类人容易犯一个最严重的护肤错误：过度控油，过度清洁皮肤！结果皮肤失去保护，越控越油。经常熬夜，睡眠严重不足，会刺激皮脂腺分泌过量的皮脂，冲击表皮功能稳定，导致痤疮生成。化妆不当很有可能使毛孔堵塞，很容易滋生痘痘。有些人为了遮盖痘印或痘痘，就会涂多层粉底，结果厚重的粉底阻塞了毛孔，导致痘痘有增无减。

石磊表示，清洁是护肤的基础，哪怕是油性肌肤也要清洁适度，在恰当控油的基础上正确地做好补水保湿工作。每天夜里12点到凌晨2点，是身体肝脏排毒时间，这个时候应该进入深度睡眠。如果易长痘痘，最好选择轻薄一些的底妆产品，并且要及时卸妆。痘痘非常厉害的时候，尽

量不要化妆，特别是浓妆。而市面上号称纯天然的祛痘产品，并不一定都是纯天然的，也可能存在非法添加激素或抗菌药物，长期使用容易形成“激素脸”或其他副作用。建议针对不同类型痘痘，选择不同的产品。

挤痘痘是一种瘾，也是个技术活，不是什么样的痘都能挤，特别是危险三角区的痘痘。祛痘请到专业医院，在医生的指导下进行治疗和护理，以免留下祸患。同时，应尽量避免脂肪类、糖类及辛辣、油炸、熏烤类食物，咖啡或奶制品等也要尽量避免。

石磊介绍说，作为全国首批痤疮临床诊疗培育基地，该院皮肤科针对痤疮，在常规药物治疗基础上，开展了一系列疗效显著的特色治疗。

比如，蓝光和红光结合起来，可以更好地清除痤疮的炎性反

应，杀灭痤疮丙酸杆菌，减少疤痕形成，从而有效治疗痤疮；粉刺针清创，用粉刺针把痘痘刺破挤出里面的异物，配合常规消炎治疗，快速不留痕；莲子、僵蚕、白芷等多味中草药做成的面膜，用后不但皮肤损伤消退快，而且能减少痘印痘疤，使皮肤柔嫩、细腻、光泽。

另外，果酸焕肤，使皮肤角质层粘连性减弱，纠正毛囊上皮角化异常，使毛囊漏斗引流通畅，皮脂顺利排出，从而有效地治疗痤疮；点阵激光，采用特定激光对面部疤痕组织进行有效刺激，促进纤维重新排列，从而刺激弹力纤维与胶原的重塑和再生，有效治疗痤疮疤痕；强脉冲光，可有效杀灭痤疮丙酸杆菌，同时光子治疗产生的热量可以使毛孔张开，清除毛囊内的各种炎症性物质，疏通毛孔，有效治疗痤疮。



主体性格，自卑。一遇到刺激，就会表现得极度自尊，与人争吵不休，以保住自己可怜的面子。和他们大吵特吵，多半会两败俱伤；退一步认可他，反而会让他感到你的宽容大度，而自己退下阵去。

人的穿衣打扮就像不同的树会开出不同的花。如果突然改变了嗜好，多半是内心受了刺激或是生活发生了变故。这种状况多见于失恋的年轻人。若想走进他的内心去解心结，最好别揭穿真相，而是赞美他穿什么都好看。这样，他才会放松戒备，慢慢敞开心扉。