

# 健身也会脱发? 腿毛能当眉毛用?

## 记者直击植发全过程,听专家科普与发有关的那些事

### 第 医 线

“植发提升气质,毛囊每单位价格 10、20、30、50 元。”“发际线重新设计,重回人生巅峰!”这两年,各种植发广告收割了不少为容貌焦虑、试图拯救头顶的年轻人。5月28日是“爱发日”(谐音“吾爱发”),数据显示,全国已有超 2.5 亿人饱受脱发困扰,面对年轻化的脱发大军,植发有用吗?该如何保护脆弱的头发?记者日前走进上海市皮肤病医院皮肤外科手术室,直击植发手术全过程。

#### 植发原理:拆东墙补西墙

“植发时间取决于移植毛囊单位多少,流程都是一样的。”周日下午 1 时 30 分,30 岁的李先生来到手术室,该院皮肤外科副主任陈裕充已经准备就绪,对他进行术前宣教。

李先生发量不少,但有几处疤痕长不出毛发,尝试了不少防脱产品都不见起色,经人推荐后找到了陈裕充。

植发原理并不复杂,就是将毛发较多部位的毛囊移植到秃发或毛发稀疏的部位,移植后成活的毛囊可以继续生长。常用的植发技术有两种:一种是切 1.0-1.5 厘米宽的头皮条,再分离其上的毛囊单位,进行种植,简称 FUT;另一种是用直径 0.7-1 毫米左右的空心钻,点状提取毛囊单位,简称 FUE。从本质上说,植发是一个“拆东墙补西墙”的过程,主要是在毛发相对密集的后枕部取毛囊作为“支援”。

陈裕充介绍,来植发的多为 80、90 后,还有一些 00 后大学生,年轻人对外形有一定追求,女性来植发发际线、美人尖的较多,但男性依然是植发的主力军。

手术前,李先生完成了局部剃头和消毒,还要判断取发区头发状态是否良好。陈裕充说,李先生植发的区域并不大,预计只要 100 多个毛囊单位就可以满足。一个毛囊单位通常会有 1-3 根头发。市面上的公立医院,每个毛囊单位移植费用为 15-30 元。植发发际线要动用 1000-2000 个毛囊单位;而对于脱发严重者,将有 3000-4000 个毛囊单位需要“搬迁”。

#### 后脑勺“绣花”,过程似移树

陈裕充拿起马克笔,在李先生的后脑画好移植区域,经局部麻醉后,便开始取毛囊。只见他手持一个空心钻子,耐心将毛囊完整取下,交给团队其他成员。机器发出嗒嗒声,自动计数。这个过程很考验医生,要求手法精细,就像“绣花”一样,以免破坏毛囊。

取下的毛囊被放置在冰盒上以保持相对低温的环境。这个过程不但要求手速还要求手稳。“每个毛囊单位含有的头发数量不同,需要将多的和少的分开,均匀种植,这样才会显得自然。”护士告诉记者。

分离毛囊的同时,陈裕充用直径 1 毫米左右的针头在患者头部的种植区域打孔,另一只手拿着镊子将毛囊同步种入。就像是给树木“搬家”,从这个“坑”移到另一个“坑”去。由于李先生植发的区域是疤痕,皮肤弹性较差,技术难度比较大。其间,他的头皮被少量多次注入麻药。头皮上的小“坑”里会冒出一血,

但李先生说并不疼,植发没有想象中恐怖。

手术完毕,护士用专业药水在其头皮区域进行冲洗,包好纱布。新植入的毛囊有 1-3 个月头发的脱落换茬期,之后正常生长,6-8 个月后会见成效。

陈裕充提醒他,有些人做完植发会出现脸、眼睛肿的情况,这与麻药有关,很快就会好。第二天开始,种植区会形成血痂,头发也比较痒,不要用手抓头发,可以来医院进行局部清洗。

#### 避免取发区“资源亏空”

对于“发友”来说,最关心的莫过于自己适不适合做植发,成功率有多高。陈裕充说,植发在技术上没什么难度,但要设计得自然、并且判断脱发原因以及是否适合植发等,并不简单。做植发的机构很多,技术名称也很酷炫,事实上,植发技术发展至今,取材方式无非是上述提及的两种,种植上也仅有器具的差别。一般毛囊存活率可达 90%到 95%,存活率除了与医生技术、器材有关外,与患者本身头皮状态和毛囊健康也有关系。

陈裕充还曾遇到用过腿毛移植作为眉毛的;也遇到过用头发移植作为胡须的。“不同部位的毛发属性不同,不能瞎移植。比如腿毛就不能种头上,一是存活率低,二是长不长,头上长出腿毛也不好看。”

“首先要搞清楚是否适合植发。”陈裕充说,中国人以雄激素性脱发为主,必须药物治疗,否则即便植发后,也还是会脱发的。“后枕部毛囊会过度开采,前面的头发又会不断地掉。”陈裕充说,如果正处于一个急速脱发期,也要先用药,等头发脱落相对稳定

时,再考虑植发。

后枕部毛囊也不是取之不尽的,应该用一个就少一个。“拆东墙补西墙,不能把东墙拆塌了。”陈裕充说,医生要对植发患者有长期的考虑。他就常遇到植发手术失败来找他补救的。还有人初次植发存活率低,后续连做三次修复,造成后枕部“资源亏空”,再无挽救余地。

#### 过度健身加速脱发

植发手术一般耗时较长,虽然和其他手术相比创伤小,但刀子仍意味着风险。想植发的人,最好先到正规医院诊断脱发原因。在上海市皮肤病医院,就新开了毛发诊疗中心,为患者提供各类毛发问题的解决方案。

是什么原因导致年轻人脱发?陈裕充说,常见的雄激素性脱发,其发病与遗传、个体基因功能等有关。“现在的人压力过大,如果蛋白质摄入不足的话,就会出现脱发的现象,因为,人摄入的营养物质是优先保证重要器官的供给,而头发是次要器官,必要的时候只能牺牲头发以减少蛋白质的消耗。”陈裕充还说,熬夜对健康的伤害非常大,首当其冲就是脱发。而用劣质洗发水、化疗、过度烫染等都可能造成脱发。此外,“撸铁”热门,如果原本就是雄激素性脱发患者,过度健身有可能加速脱发进程。

那么,如何防脱发?陈裕充表示:养成良好的生活习惯,减少熬夜,适度锻炼;学会释放压力,保持积极乐观的心态;补充足够的蛋白质和维生素,多吃蔬菜和多喝水。最后,减少染烫次数,洗头护发动作轻柔。

首席记者 左妍

### 校园开放日老外体验中医文化



今天上午,来自日、韩、法等国 110 余名老外走进上海中医药大学,全方位感受中医药和中国文化的独特魅力。参加活动的外籍人士由国际教育学院通过官方微信公众号公开招募而来。开放日安排了专业咨询、现

场体验和校园参观三大环节,并有日语、英语、法语和韩语的教师分组引导。图为参与者在指导教师带领下参观上海中医药大学博物馆等科普场馆 本报记者 易蓉 孙中钦 实习生 邓沐阳 摄影报道

## 2021 年中国龙舟公开赛 (上海·普陀站)重回苏州河中远两湾城、梦清园水域

### 女子龙舟队首次参赛

本报讯 (记者 江跃中)“兴业银行杯”2021 年中国龙舟公开赛(上海·普陀站)暨第十八届上海苏州河城市龙舟邀请赛,即将于 6 月 5、6 日举行。引人关注的是,今年的比赛将重新回到苏州河中远两湾城、梦清园水域进行,并首次设立女子组别,6 支女子龙舟队将参与中国龙舟公开赛的竞渡。在昨天召开的新闻发布会上,普陀区体育局局长顾薇玲介绍,在更为严密的防疫保障下,53 支龙舟队将在苏州河“百舸争流”共 7 大竞赛项目,为市民送上端午划龙舟的精彩对决和热闹景象。

本次龙舟赛由国家体育总局社会体育指导中心、中国龙舟协会、上海市体育局、上海市普陀区人民政府联合主办,上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)、上海市龙舟协会、普陀区体育局、东方体育日报社共同承办。

#### 赛事规模进一步扩大

去年因受疫情影响,苏州河中不见了龙舟的影子。今年赛事“回来了”,共设有中国龙舟公开赛甲 A 组 22 人龙舟 500 米、200 米直道赛,甲 B 组 12 人龙舟 200 米直道赛,女子组 12 人龙舟 500 米、200 米直道赛,以及上海苏州河城市龙舟邀请赛公开组、混合组 12 人龙舟 200 米直道赛。

值得一提的是,今年首次设立女子组别,通过中国龙舟协会官方网站统一报名,6 支女子龙舟队将参与中国龙舟公开赛的竞渡,展现巾帼不让须眉的风采。赛事规模的进一步扩大,赛事专业性的进一步加强,将提升“普陀龙舟”这张名片的显示度。

本届龙舟赛由开幕式、龙舟比赛与梦

清园主题游园活动三大板块组成。在 6 月 6 日上午举行的开幕式上,除了水上飞人、南狮表演、红歌传唱、水袖鼓舞等精彩的暖场秀,还将进行精彩纷呈的龙舟拔河趣味表演赛,两支高校龙舟队将在开幕式主舞台水域角力表演。

#### “苏河之冠”显体育魅力

根据苏州河普陀段的岸线特征,苏河东段(从安远路至曹杨路)由于河流形态恰似一顶皇冠,被市民亲切地称为“苏河之冠”,长寿湾、艺树水岸、梦清之境等重要节点尽显海派文化和艺术气息,而这里正是历届中国龙舟公开赛(上海·普陀站)暨上海苏州河城市龙舟的比赛赛段。今年,在这个集生产、生活、生态于一身的世界级滨水区,普陀龙舟赛将在这“苏河之冠”上,再次完美演绎“景观体育”的灵动与魅力。

激烈的赛事之余,梦清园环保主题公园内,深受市民喜爱的游园活动也将重磅回归。相较往年,今年的游园活动进一步升级,建党百年展、普陀经济文化成果展示、普陀青少年体育展示、海派传统民俗体验、龙舟龙船及奥运主题游戏互动等将逐一亮相,带给市民更为丰富的游园体验。几年来,赛事组委会着力打造“赛事+游园”模式,精彩激烈与休闲热闹并存,营造全民同乐的佳节气氛。

本届龙舟赛将贯彻“城市数字化转型”理念,进一步升级赛事直播,携手专业直播制作团队,全媒体、多平台全程直播赛事活动,通过数字化的应用场景,满足更多观众的观赛需求。以龙舟赛为窗口,普陀将全面展示“创新发展活力区、美好生活品质区”的建设成果。

## 上海从严执行限购政策

### 获新房入围资格认定为限购套数

本报讯 (记者 杨玉红)昨日,记者从上海市房地产交易中心获悉,上海从严执行限购政策,并发布限购套数最新规定,其中,购房者已经取得一手房入围获得认购资格的,将被认定为购房套数。

即日起,在上海已取得产证,已网签备案,已取得新房入围获得认购资格等 3 种情况,在购买二手房查询名下套数中,均认定为购房套数。其中,购房者在购买新房时,均需要提前查询购房套数,名下有购房套数才能参与新房认

筹。已经取得新房产证、已经网签备案,意味着购房者已经顺利认购新房,购房套数将被认定。

然而,已经取得新房入围获得认购资格的购房者,并不意味着顺利购房,为何也被认定为购房套数?对此,业内人士解释称,购房者在提交认购新房资料审核时,获得认购资格后,已经被相关查询系统“锁定”;若未成功选房,其购房套数将被自动“解锁”。

业内人士提醒,购房者在认购新房时,不要同时网签二手房,避免影响购房计划。