

蔓迪焕发青春

说出你的故事

即便过去两年，我还是记得很清楚。那一天，我在心仪的男生面前被当场揭底，短短一分钟内，体会到了从尴尬到难堪再到心死是什么感觉。那是和朋友间的一次“赶海行动”，当我拿着亲手抓到的小螃蟹激动地跑到他面前炫耀时，丝毫没注意到我的脸上已经是“墨流满面”，同伴的一句“你脸上怎么全是黑水啊？一条一条的。”瞬间把我点醒，心跳顿时漏了一拍，本来正视他的我，恨不得一头栽进旁边的海里，自尊心碎了一地。只有我自己知道，这是被晕染的发际线粉，用来掩盖我那少得可怜的头发了。

我爱美，也想要完美

我，25岁，工作生活在大连，是金融行业的一名“打工人”，加班是惯例，熬夜是常态。即便这样，我都不能省略一项日常工作，掏出随身携带的美妆镜，看看今天又有哪个地方不合我意，以至于脸上任何细微的变化都会被我放大，比如额头上的头发开始日渐稀疏。

我当然想逃避，因为我还年轻，自认为

讲述人：鲁惟

25岁女生的发量争夺战

不应该到治疗的程度。可后果就是，发际线粉、假发片有一个算一个，都是我亲身走过的含泪之路。

有一次我被邀请去参加好朋友的婚礼，毕竟也算是朋友聚会，想着要精心打扮一番，艳压群芳。那天，仪式在户外举行，当婚礼进行曲响起时，一阵大风突然刮起，现场发生了些许慌乱，本身看热闹的我突然感觉脸上有异物滑过，扭头一看，我的假发片被刮到了旁边的花坛，心里默默咒骂一声。本想趁他们不注意时跑过去捡走，没想到，大家的目光从新人转向我，有不知道咋回事一脸懵的，有熟悉我的朋友在偷着乐的。总之接下来的整个婚礼现场，只有我在暗自神伤，用手捂着头发，回味刚刚那段窘经历。

是的，我是一名脱发困扰者

没有一个稀疏发量的姑娘是受欢迎的，我在同事的推荐下，决定去到大医院咨询脱发问题。

对我来说，医院的大门并没有那么好进，既恐惧，又纠结。恐惧来自于无知，我不了解脱发真正的发病机理，害怕从医生口中听到“无药可治”四个字；纠结来自于

自卑，担心在医生的诊室外，25岁的我与他人格格不入。但，这是我最后的方法了。

2021年9月，我去医院挂号开始治疗脱发。在医生对我进行了专业毛发检测之后，我被诊断为雄激素性脱发，脱发人群中大多数都属于这一类型。医生说，“药物+坚持”很有必要，他建议我使用外用药物喷雾，喷涂在脱发位置处，再进行头皮按摩。坚持疗程使用，头发就能长出来。听到医生说头发真能长出来，我真激动不已，看到了希望的曙光！

长头发这事，真急不来

到现在，已经是我使用外用药物喷雾的第五个月，鬓角发际线上的头发增长了3到4厘米。从第一个月开始使用脱发情况始终不见好转到第二个月肉眼可见冒出，很感谢那个愿意付出时间去等待的自己。每个月我都会去记录头发的生长状况，也谨记医生对我的叮嘱，要留给头发一定的生长周期，长头发这种事急不得，保持好心态很重要。

我是一个在工作中非常自信的人，却因发量稀少变得不自信。历经多年与脱发的“战争”，我终于找到了胜利的武器。现在的我，开心享受着每一天每一秒。女孩子的美，值得用一生去保护！

专业点评

浅谈女性脱发的防治

雄激素性脱发是临床最常见的一种脱发，男女均可发病。我国女性发病率高达5.6%，发病年龄多见于18-40岁。上海市皮肤病医院皮肤科主任医师周静教授指出，女性雄激素性脱发发病机制复杂，遗传因素、长期熬夜、焦虑和精神紧张等都是常见的病因和诱发因素。雄激素、泌乳素、孕激素、雌激素等多种激素都参与调节毛囊的生长周期，任何一个环节发生异常，都可能导致脱发，正所谓“牵一发而动全身”。女性患者还常常合并多囊卵巢综合征，头皮油腻，或者面部多发痤疮，“又油又秃”严重影响女性患者的容貌和自信，容易导致焦虑和睡眠问题，而精神因素和睡眠问题又加速了脱发的进展。

故事中的两位女主角选择了及早就医和正规治疗，她们的故事告诉我们要按规范科学用药，不听信所谓民间秘方，这至关重要。周静教授表示，在雄激素性脱发发病早期，毛囊还没有完全微小化的阶段，是可以通过内服和外用药物联合方案来治疗的，且两位年轻的女孩都坚持外用药物喷雾，一般以米诺地尔酊最为常见，男女都适用。

本版文字整理：徐菲

讲述人：筱逸

与发际线后退同样惊悚的还有相亲噩梦

那段时间，类似的烦心事接踵而来，让我觉得一个人好难。不过现在想起来，应该是暂时难以适应罢了，这种感觉郁结成心理压力，导致我开始大把脱发。可即便如此，我仍然认为“旧的不去，新的不来”。

为了走出失恋的阴霾，我把生活的重心转向工作，强行让自己忘却过去的不开心。可单身的我，逐渐引起了父母的关注。我开始被安排大量的相亲活动，可这任务完成的多了，却总看不见成效。媒人曾私下找到我，她说“你的头发太稀疏了，显老啊”。提到头发还真是引起了我的注意。女为悦己者容，我并不认为脱发是我相亲路上的绊脚石。我只是觉得，取悦自己，头发这事应该解决。

相亲相得多了，母亲也逼得更紧了。我从一开始的搪塞到后面的难以忍受，甚至有些崩溃，终于在又一次的相亲来临时，我爆发了，我和母亲吵了起来，还放了狠话，她哭了，我也哭了。被催婚，脱发，焦虑，在我这里形成了恶性循环。

我从来不知道脱发是可以在医院的皮

“秃”如其来，“发”现有你”读者生发故事征集活动

防脱发到底难在哪儿？是生理问题？是心理问题？还是不良生活方式？让我们携手，一起寻找脱发问题的本源。

做专业的事，交给专业的人！在2022年开春之际，我们联合多家专业医疗机构组成生发专家团队，在全市寻找20位资深防脱发达人，分享自身防脱发的思路历程，与

生发专家团队共同出谋划策，为那些挣扎在脱发困扰中的人们带去春季生发之力，照亮他们的焕“发”之路！

“秃”如其来，“发”现有你，就等你来！

故事征集时间：2022年3月-4月
故事征集对象：资深防脱发达人
故事征集要求：

故事入选者福利：

1. 入选故事作品将刊登于相关版面；
2. 优胜者将获得由专业生发机构提供的防脱发大礼包1份。

故事发送方式：

1. 邮箱：xufei@3q-media.com 并留下联系方式。
2. 扫一扫故事征集二维码并填写。

征集二维码故事