

“在我国,约有2.5亿人正饱受脱发困扰,脱发离我们越来越近。2.5亿数据背后隐藏着平凡人的生存故事,他们或因漂泊他乡而迷茫无措,或因父母年迈子女教育而心力不足,又或因职场挫败情场失意而沮丧。头发,作为身体的一部分,似乎也成为了变换人体情绪的按钮,成为发泄的窗口。”

# 「生」如夏花

# 「发」现美好



## 专业点评

### 正确认识斑秃 及时规范治疗

■ 盛友渔  
复旦大学附属华山医院皮肤科主治医师、博士

斑秃是一种疾病,而非单纯的美容问题。没有及时就诊的斑秃患者众多。斑秃是临床上仅次于雄激素性秃发(又称脂溢性脱发)最常见的脱发疾病。有一些难治性斑秃,病情复杂迁延,需要长期规范的综合治疗。

斑秃的典型表现为突发的斑片状脱发,通常无主观不适症状,部分患者偶感头皮瘙痒或刺痛,因此在疾病早期往往被忽视。虽然有一些轻度斑秃即使不治疗也可自愈,但仍有约50%的斑秃在1年内无法完全恢复。此外,14%-25%的患者会持续进展为重度斑秃(脱发面积>50%)甚至全秃或普秃(全秃并伴有体毛脱落),严重影响容貌和心理,临床治疗非常困难。

因此,如果斑秃持续进展或者发病3个月仍无头发再生,就需要尽早到医院就诊,根据医嘱外用5%的米诺地尔酊持续坚持治疗。临床研究提示斑秃预后不佳的因素包括泛发性(包括全秃、普秃)或匍行性脱发、病程长或复发、特应性体质、有斑秃家族史、伴随其他自身免疫性疾病、指甲病变及幼年发病,因此有上述因素的患者更应重视,发病初期即应接受正规治疗。

## 生发贴士

### 夏季高温 米诺地尔究竟怎么选?

米诺地尔是治疗脱发的有效药物,可很多人在选择时犯了难。其实,我们用米诺地尔无非就是一个目的:有疗效。所以这其中两个因素很关键,一是活性;二是浓度。

首先,米诺地尔成分易失活,所以市面上很多产品在储存时有温度要求,尤其在夏天更是需要放置冰箱冷藏,但由于米诺地尔需要每天坚持使用,所以对于很多经常外出的人来说并不友好,那么就建议选用可常温保存的蔓迪米诺地尔酊,一年四季储存无忧且不失活性。

其次,关于5%和2%浓度的选择。很多女性脱发者也坚持用了米诺地尔,但是效果为什么不理想?很大程度上是浓度选择有误。2022年,最新《女性激素性脱发诊断与治疗中国专家共识》发布,共识指出:5%米诺地尔外用治疗女性雄激素性脱发效果优于2%米诺地尔。并且5%米诺地尔每日1次,每次1ml治疗女性雄脱,更加经济、方便。所以,对于中重度脱发患者来说,选用5%米诺地尔酊更合适。

### 来上海第三年,我变成了一个“优秀的自卑者”

讲述人:婧怡(化名)

在传统的“打压式”教育下,孩子可能会出现两种情况,一种是消极自闭,整天浑浑噩噩;另一种是一生要强,不断埋头前进就是为了证明“我可以”。我还很庆幸,自己是后者;我也很遗憾,自己是后者。

#### 想逃离又很渴望

“我看你啊,是根本没有毅力去减肥,不行就不行,不要找借口说什么压力大。”我不记得这是我妈第几次以这样的口吻和语气来“教育”我了,但我清晰地记得,这是我来上海的三年时间里我们之间第八次通电话。

我出生在河南省的一个地级市,在我们当地,家庭条件算是不错的。在所有人的眼里,我的妈妈是一个深受学生喜爱的人民教师,而在她的衬托下,我就是个爱捣乱不懂事的坏孩子。所以,我的身上,几乎是很少能贴到正面的标签。初三那一年,因为早恋被我妈发现,她大肆宣扬地告诉了所有人。我变得不想去上学,不想出门,甚至不想和任何人交流。早恋也成为我的一个标签,我变成了“别人家的孩子”,常常被亲戚当做例子来告诫自己的孩子,不要向我学习。

逃离,是我当时唯一的想法。即便是在“千军万马挤过独木桥”的高考大省河南,我也拼尽全力考出去了,我很清楚,我不能再呆在这里。

#### 自信是伪装 自卑才是真相

三年前,我选择了考研,上海是我高考时就梦想来闯的城市,也算是弥补过去的遗憾。在考试结束的那天晚上,我妈依旧以“你肯定考不上”这样的话来刺激我,让我顺了她的意赶紧去复习,准备考公、考编。后来,当我看到“拟录取”三个字的时候,说实话,埋在心底“求表扬”“求肯定”的想法呼之欲出,因为让她开心是她一直以来对我“打压式”教育的成果。活在妈妈差评里的孩子,比任何人都需要被肯定,被赞赏,不是吗?

在离开父母身边以后,我所外露给别人的形象,一直是会社交、会表达,并且清楚地知道自己要什么

的人。所以在很多与我泛泛之交的人眼里,我很自信,也很独立。不过,总想证明自己努力往前跑的人,骨子里是不自信的。研究生的生活,并没有我想象中的那么快乐。每个人都在为自己的明天奋斗着、规划着。宿舍里的研友们,有的人搭上了网络直播的快车,在新媒体的世界里果敢尝试;有的人依据自己的兴趣爱好在其领域里大搞学术研究;而我,每天奔走在各种实习项目中,分身乏术,只觉心累。也许,



在“比较”中长大的孩子,终究会不自觉地进入到各种“比较”的场景。相比于她们,我更加迷茫与困顿,即便是披着上海211大学研究生的身份都让我深知自己的不足与欠缺。这种比较与质疑在我心中蔓延,自卑也前所未有地包裹着我。

我没有办法不把根因归结于我的原生家庭。“打压式”教育带来的痛苦,已经刺入骨髓,融入血液。我自卑却又要强,慢慢地把自己变成了一个“优秀的自卑者”。那天早上,我拨通了爸爸的电话,告诉他“我觉得我已经抑郁了”,他说:“不开心就回来吧,回家待几天”。有一瞬间,我感受到了温暖,但下一刻,内心的声音告诉我:我不能回去。回去面对的也许依旧是嘲讽、打压。

#### 不能寻找快乐 那就创造快乐

有一天晚上,坐在我后面的舍友告诉我,我后脑勺的位置,少了一块头发。往后的一段时间,这样的“空地”在我的头上很快又多了几处。很慌,我既去附近医院挂了号,

同时也在网上搜索“妙招”,病急乱投医,几千元的中药和营养液我都买了,费财又费力。本就陷入自卑情绪的我眼看脱发愈发严重,更是心急,决定还是重新找一家三甲医院去看一下。医生告诉我,我是斑秃,尽管病因较为复杂,但我很清楚,是因为情绪影响。精神压力过大,导致出现突发性的脱发。医生给我开了蔓迪米诺地尔酊配合治疗,让我回去坚持使用,还提醒我要学会放松心情,不要过分焦虑,心情好人的状态才会好。毫不夸张地讲,医生对我的提醒是我那段黑暗的时间里听过最温暖的话。

为了摆脱这种负面情绪,不再精神内耗,我决定从学校搬出去,去外面结交新的朋友,去尝试着打开自己。我把自己变得很忙,一定会累,但会有价值感。那段时间坚持治疗,让自己的心情慢慢放松。三个月后,头发肉眼可见地在生长。也是在那段时间,我遇到了我的男朋友,第一次感受到了在这个偌大的城市里,我也需要有一个心灵上的依靠。心情变好,坚持治疗,头发也恢复得很快。

#### 人是一面镜子 照你也照我

今年6月份,我卸下了学生的身份,成为一名“职场打工人”,也渐渐能体会到妈妈的不易。作为一名老师,白天讲课晚上备课,以前为了给我更好的生活,还要在工作之余兼职。都说人是一面镜子,照你也照我,我的骨子里多少还有着妈妈要强和倔强。她和我一样,都在“打压式”教育下长大,父母的心愿很简单,督促着你出成绩;但她和我不一样的是,她这一代人为了家庭、为了事业、为了孩子奉献了太多,却唯独忘记了为自己,而我们这一代人,更希望为自己而活。

来上海三年,我与她的电话交流寥寥可数。不会交流感情应该是大多数传统家庭的一个特点。以前看着别人形同姐妹般的母女关系,我也曾羡慕过。可是现在的我发现,在我的成长过程中,她一直在努力让我变好,我也在努力往前奔跑。有很多事情是强求不来的,只有找对方法,才能顺其自然,坦然面对。

## 说出你的故事

### “秃”如其来,“发”现有你公益活动招募

脱发越来越年轻化?脱发人的生发之路越走越偏?当前的快节奏生活导致很多人的生活习惯发生了变化,我们苦于发量不断减少,也苦于生发难,走了很多弯路变得一秃再秃。究竟什

么才是正确的生“发”之道?

康健园联合蔓迪(钻研防脱发21年的专业品牌)发起了一场公益活动,在倡导“简单生发、快乐生发、科学生发”的理念之下去集结一批热爱生活却

又因“发”困扰的人。我们可以共同去分享毛发生长、新生瞬间的感受。

目前,我们正在上海地区寻找有生发需求的你来成为我们的公益伙伴,去分享如何简单生发,快乐生发的经验!

我们不限年龄不限性别,只要您有防脱发生发需求,就可以扫描二维码报名,只待我们审核通过,即可加入。同时,您也可以奔走相告,分享给身边的朋友,让更多有生发需求的朋友能够破除困扰,了解科学生发的理念。希望能得到您最真实的生发感受和反馈!



扫一扫活动 招募二维码