

# 无痕植发， 填补型男“地中海”



现代年轻人某些不良的生活方式加剧了脱发的严重程度，熬夜、工作压力大、精神紧张，容易导致内分泌紊乱。眼见头顶的头发日渐稀疏，额头上的发际线一年比一年高，让不少型男自信心大减。专家称，对付这类类型的脱发，植发可能是唯一能解决头发稀少的办法。

变成秃顶了。由于年轻人在乎形象，所以来植发的人群中，约有八成是年轻人。

## 2 熬夜是脱发的诱因之一

通常出现脱发的年轻人，大约70%有家族遗传史，也就是说，其父亲也存在脱发的现象。此外，现代年轻人某些不良的生活方式加剧了脱发严重程度，尤其是熬夜、工作压力大、精神紧张，容易导致内分泌紊乱。雄激素分泌旺盛，所分泌的睾酮在头皮的毛囊可经由5 $\alpha$ -还原酶作用形成双氢睾酮——号称“毛囊杀手”。

不同部位的毛囊基因对双氢睾酮的抵抗能力不同，其中头顶和额部的毛囊对双氢睾酮的抵抗能力最差，所以，往往脱发的部位会在前额、头顶等地方。雄性激素旺盛导致脱发的这类人群往往是腋毛、胡须等都茂盛，就是头发少。

目前，还没有根治由于雄激素旺盛导致脱发的办法，对于年轻人来说，只能先改善外观。植发可以说是永久性改善外观的办法。把自己的头部其他部位的头发移植到头顶或两边的颞部，达到改善头发稀疏的目的。

## 3 缺多少补多少，植发成活率高

一般来说，脱发的部位常常是头顶和颞部(呈M字形)，而后枕部(后脑勺)因为头发资源丰富常常被当作取发区，所以，植发取的“种子”基本上来自后枕部的头发。

一个人的头发大约有6万~10万根，视乎头发稀疏的程度，缺多少补多少，缺得多的需要移植4000~5000根毛囊，缺得少的大约3000根即可。而从后枕部取毛囊(这个部位的头发长长后可重叠覆盖)，基本不会影响后脑勺的外观。

植发目前分为两种类型：其一是微创手术，在局部麻醉下，一次性从后枕部取一块长约4~7厘米、宽约1.5~2厘米的头皮，然后再做缝合。这块取下的头皮上有大约3000根毛发，从中取出毛囊移植到头顶或颞部需要植发的部位。另一种是无痕手术，即从后枕部一根一根地取毛囊，然后一根一根地植入，较为耗时，但其最大的优点就是头皮无

疤痕。

这两种植发的方法效果上几乎无差异，微创和无痕植发的成活率都在95%以上。由于移植的毛囊来自于后枕部，这个部位的毛囊天生携带对抗双氢睾酮的基因，所以，成活的头发也不会因为雄激素旺盛而脱落。

植发手术后头皮会有些发红、肿胀和小结痂，这些问题会在几周后消失。术后有一些移植的头发会脱落，但发根仍然会长出新的头发，在未来几个月继续增长，6个月后退发生长旺盛，9个月之后才算完成整个植发的生长，变得自然而茂盛。

(羊晚)

## 1 越来越多男性为秃顶烦恼

好的发型可以让人整体形象有很大改变，可是再好的发型也盖不住头发日渐稀少。秃顶、发际线后移，这对于年轻男性而言简直就是一个噩梦。

阿伟才24岁，小伙子长得特别帅气，发型也特别酷。然而，当他坐下来的时候，就可发现其头顶的头发稀疏。他说，几年前就感觉头发开始变细、变软，慢慢就掉了，让他很没有信心，这才下定决心要植发。

另一位帅哥阿铭的情况与阿伟的不太一样，他的主要问题是发际线往后移得厉害，很快就要变成M字形了。这种普遍在四五十岁才出现的问题，在他22岁时就已经很明显了。

现在，越来越多年轻男性出现秃顶、发际线后移等问题。一开始的时候，他们往往不是直接掉头发，而是头发的质量变差，比如头发从粗壮变软细，数量也越来越少，最后就

# 减肥为什么这么难?

21世纪，瘦越来越成为美的标准。胖人在减肥，体重正常的人在减肥，就连瘦人也在减肥。减肥大军日益庞大，可真正能成功的却为数不多。为什么减肥会这么难?专家表示，很多人不明白肥胖的内在机理是什么，就想当然地去减肥，这样不但难以见效，还很容易半途而废，造成体重进一步反弹，甚至对身体造成更大的伤害。

## 1

### 减肥要明确四点

肥胖是指长期能量摄入超过能

量消耗而导致体内脂肪积聚过多，达到危害程度的一种多因素引起的慢性代谢性疾病，其特征是一种慢性的内在的代谢异常。从这个定义，我们可以理解到三层意思：所谓“慢性”，意味着是一种持续状态；“内在”，说明要从根本上改变是比较困难的；而代谢异常，通俗地讲就是能量消耗少，容易堆积在体内。

那么，减肥需要什么?第一，每天的能量消耗一定要大于能量摄入，而且最好是远远地大于，通过饮食控制与加强运动等生活方式改变，使两者拉开明显的差距。第二，要长期坚持上述做法，一点都不能松懈，否则又会回到原点。

第三，不要梦想你会像瘦人那样多吃不动也照样瘦，内在的体质是天生的，要减肥就得付出努力，和懒惰对抗。第四，体重是不会一直下降的。当减肥到一定程度会有一个平台期，体重暂时稳定下来，要有良好的心态并继续维持，千万不能灰心丧气。

## 2

### 减肥量化很关键

减肥是一个系统工程，要达到什么目标，在多长时间内达到目标，怎样达到目标，遇到瓶颈怎么办，这些都是必须制订计划的。特别是怎样减重，每天能量摄入是多少，能量消耗又是多少，一定要科学，并且量化到具体的数值，否则将很难收到效果，也很难长期坚持。

不少人减肥都是“放羊式”的，说是“一个月要减重20斤”，可怎么执行却完全没有计划和定量。有的人每天不吃主食，有的人则完全戒荤腥，有的人又是跳舞又是跑步，有的人针灸、埋线、经络排毒一股脑儿都上。刚开始还挺有干劲，可坚持了几天，节食的受不了了，运动的也累趴下了，做物理治疗的更是坚持不下

去了。如此一来，减肥肯定会半途而废。由于不再节食、运动和医疗，之前消耗的一些能量又会迅速补充回去，甚至能量吸收会比之前更厉害，体重反弹更严重。

## 3

### 药物减肥要慎重

减肥最好多管齐下。对轻度单纯性肥胖的人而言，大多数通过运动加饮食，再配合针灸、埋线等物理治疗，可以达到减轻和控制体重的目的。但对于不愿改变或者改变生活方式后仍然不能控制体重的病态肥胖患者，迄今最有效的治疗方法是外科手术。

对于药物减肥，专家认为要十分慎重，必须在医生指导下服用，切忌在网上购买减肥药自行服用。至于那些大肆宣传减肥速度快的产品，其安全性则更难保障。像减肥保健食品、代餐这些产品，不知道有没有违禁的东西在里面。而左旋肉碱虽然能分解脂肪，但必须结合运动，而且不知道剂量如何确定。泻药、利尿药等从理论上增加了液体排出，并减少了吸收，但过度腹泻容易造成消化吸收紊乱，导致营养不良、脱水等严重后果，长期使用还可能形成依赖，一旦停止更容易反弹。

(宋导)

# 暑假， 箍牙去!

暑假来到，小慧正在筹划一个不一样的暑假，为什么呢?3年高中生活一直受到“哨牙”的困扰，经常被人取笑是“林无敌”，这让小慧心里很不舒服。自己很快就要上大学了，难道还要带着“哨牙”开始大学的旅程?当然不行，一定要去箍牙!

## 矫正牙齿，脸形也会变靓

在口腔医院，医生详细检查了小慧的口腔情况，发现小慧的“哨牙”比较严重，已经造成了前牙的牙槽骨吸收，要尽早治疗，把不正常的咬合关系纠正过来，消除对牙齿的伤害。小慧妈妈原本以为“哨牙”只是令女儿不好看而已，没想到对牙齿还有伤害。

许多青少年因为牙列不整齐而怯于张口大笑，造成人际沟通的障碍，而且某些牙列不正可能会影响说话发音的准确。由于不合理的前牙咬合架构会影响牙齿及牙周健康，容易造成上下前牙的牙龈萎缩和牙槽骨吸收，还容易引发牙龈炎和蛀牙。另外，“哨牙”的青少年常常因为外伤而伤及突出来的前牙，比如会出现前牙折断、前牙神经暴露等情况。

父母不要存有“牙齿乱没关系，长大再做就好了”的心理。牙齿矫正不只是将牙列排整齐，通过矫正龅牙、“地包天”，脸形也会变靓。

## 矫正先拔牙，腾出地方再排队

下定决心要箍牙后，医生给小慧做了一套方案，第一件事就是要给小慧拔除4颗牙齿。“好好的牙齿为什么要拔掉呢?”小慧妈妈对拔牙有些顾虑。

很多正畸者的牙齿排列需要拔牙，这是大多数家长都会在意的问题。其实，因为牙齿要重新排列，它们必须要有足够的地方“排队”，哨牙往往就是因为“牙多地方少”，才会拥挤不堪。通过拔牙，可以把牙齿排整齐，把突出去的牙齿收进来。

很多人以为箍牙很恐怖、很痛。其实，矫正牙齿不会有明显的疼痛。刚戴上牙套会有一些不适应，觉得口水比较多，在最初的3~5天牙齿会有些酸软，但这些问题很快就能适应。

至于矫正牙齿会不会影响吃饭，这也是很多家长关心的问题。其实，矫正期间在吃的方面没有太多的禁忌，日常的米饭、青菜、鸡蛋、肉等都可照吃不误，只是太硬、太粘的食物会将矫治器损坏或致其脱落，从而影响治疗效果。这些食物包括：硬糖、软糖、话梅、花生、骨头、烧烤、甘蔗等。而有些食物实在想吃也不是没有办法的，比如排骨、鸡鸭，可以把肉剔下来再享用，苹果、梨可以削成片吃，甘蔗可以榨汁喝。

戴上牙套之后，需耐心等待牙齿慢慢移位，这期间大概需要1~2年时间，就好比在煲一锅靓汤，需要慢慢熬。

由于每个人的畸形情况不尽相同，治疗方法也有区别，需要的时间和费用也不一样，需要正畸者的配合才能取得理想效果。矫正一定要到正规医院进行，不要因贪图方便而接受非专业治疗。

(张华)

