

# 头顶变“油田”

## 四招儿甩掉发丝油腻

刚洗完的头发,坚持不到一天就油腻腻的,一绺一绺的,有时候还闻到难闻的头油异味,不仅影响个人形象,还影响自信心和生活质量。想要让自己在人际交往中广受欢迎,尽快摆脱头发过度出油问题就成为职场和社交的“头等大事”。今天跟大家聊聊头发出油的原因,并分享几个治理头顶油腻的方法。

### 头发出的油并非一无是处

皮脂腺开口于毛囊,正常情况下皮脂腺分泌适量的油脂,依附于毛囊输送到头皮和毛发表面,均匀分布以保护和滋养我们的头皮和毛发,让我们的头发和皮肤有光泽。同时,油脂和汗腺分泌的汗液形成弱酸的脂膜,可以维持皮肤和毛囊的正常定植菌的平衡,避免某些细菌或真菌的过度繁殖,造成皮肤屏障破坏或皮肤感染。所以,适量的油脂分泌可以保护皮肤健康。

但油脂分泌过多时,会表现出头发出油,使头发打结,有异味,引起头皮红、头屑、头痒、脱发和毛囊炎等一系列问题。

### 五大因素让头顶产油量超标

导致油脂分泌过多,主要有以下五个原因。

#### 激素水平

无论男女,体内雄激素水平过高或个体对雄激素比较敏感,会促进皮脂分泌,使头面部过度出油,还可能抑制头顶毛发生长,最终会形成秃顶。

#### 饮食作息

现在不少年轻人都是“无辣不欢”“无肉不香”和“夜猫子”,肥甘厚味、辛辣油腻食物、甜食、咖啡、浓茶成为饮食中不可或缺的主角;熬夜打游戏、加班到深夜未眠、紧张、工作压力大等不良生活习惯都会影响人体神经和内分泌系统,不仅头发分泌出大量油脂,头面部也容易长出痘痘。在中医理论中,头发出

油多辨为湿热,有些辨为痰湿或者是其他证,往往是先天体质或是由于嗜食肥甘、厚味损伤脾胃,化湿生热、郁结成痰、熏蒸皮肤,从而油脂过度分泌。

#### 真菌感染

马拉色菌是日常与我们头皮互利共生的一种真菌,它的食物就是头油,当头油过剩时,马拉色菌会过度繁殖,破坏头皮的屏障系统,出现头皮潮红、瘙痒、头屑过多,并促进头油的产生,周而复始,恶性循环。

#### 护发不当

频繁地洗头,皮脂腺也会进一步分泌油脂,导致头发越来越油。许多人习惯刚洗完头发就开始吹头发,当吹风机中的热风接触到湿润的头发时,容易使头皮的油脂分泌旺盛,从而让自己的头发变得更加容易出油。

#### 过度防护

疫情期间的医护人员,因长期佩戴帽子,透气性不佳,头皮分泌的油脂、汗液混合后停留在皮肤表面,加之头发上的细菌增殖,很容易造成头发出油增多、瘙痒、异味等情况。

### 治理头发油腻 试试这四招儿

#### 调整饮食结构

少吃高糖、高脂、辛辣、刺激、煎炸、烧烤的食物,避免酗酒,多吃富含维生素的水果、蔬菜以及豆类。黑豆、芹菜、粗粮杂粮是含有维生素B族较丰富的食物,维生素B族可在体内形成烟氨酸,有助于调节油脂的平衡。

#### 良好生活习惯

避免熬夜,早睡早起。长期熬夜,精神压力过大引起内分泌紊乱,从而导致皮脂腺分泌增多,出油增加。养成良好的作息习惯在一定程度上可缓解头皮



出油。

#### 适合的洗护用品

头油、头屑的产生与马拉色菌有关,日常可选择具有控油抑菌成分(吡硫翁锌、酮康唑、水杨酸等)的洗护用品,每周使用1至2次即可。不建议频繁使用,否则会破坏头皮的正常菌群。如果普通去屑洗发水不能解决头皮出油、头屑的现象,需要就医,在医生的指导下使用药用洗发水或药物治疗。

#### 正确洗发护发

头油脂过多造成头发油腻,必然需要清洗。在使用洗发水时不要直接抹到头上,可倒在手上打出泡沫后再抹到头上,用手指肚以画圆的方式慢慢清洗头皮和头发。涂抹护发素时应避免抹在头皮上,涂到离发根1至2厘米的地方即可。

如果您使用上述方法仍不能摆脱油腻的头发,同时伴有头皮潮红、头屑、瘙痒、头油异味、毛囊炎和脱发等问题,建议到正规医院皮肤科门诊就诊,可以做头皮真菌镜检或直接免疫荧光检查,还可以用毛发镜检查头皮和毛囊,可以帮助医生准确分析头皮和毛囊损伤情况,根据检查的结果给出个体化的头皮健康管理方案,达到控制头油、防止脱发、重拾形象、恢复自信的目的。

杨顶权

## 专家教你6个“法宝”

### 提高免疫力

免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力,是人体识别和排除“异己”的生理反应。免疫力低下的身体极易招致细菌、病毒、真菌等感染,因此,免疫力低下最直接的表现就是容易生病。提高免疫力,不妨试试以下6个“法宝”。

#### 贝类+菌菇类

锌对免疫力有一定的调节作用。贝类食物含锌丰富,其中,生蚝是冠军。如果不常吃贝类,也可以吃点菌菇类食物,如牛肝菌、香菇、口蘑等。而且,菌菇类食物除了锌比较丰富,还有生物活性物质——真菌多糖,有助于提高免疫力。另外,动物肝脏、小麦胚粉、瘦肉、山核桃含锌也比较多。

#### 肝脏+橙黄色蔬果

动物性食物如肝脏、鹅蛋黄、鱼肝油中维生素A含量非常丰富。大家都知道维生素A可以保护视力。其实,它与免疫力关系也很密切,不仅可以促进抗体形成,还有利于维持呼吸道黏膜上皮细胞的完整性,增强抵抗细菌的能力。胡萝卜、南瓜、橘子、橙



子等橙黄色蔬果中提供的β胡萝卜素可以在体内能转化成维生素A。

#### 深绿色蔬菜+山楂

西兰花、菠菜、芥蓝、芥菜、大白菜、油菜等深绿色蔬菜;山楂、鲜枣、猕猴桃、木瓜、草莓、番石榴等水果,都是常见的维生素C高手。维生素C可以促进抗体形成,抗氧化作用还能减少外界因素干扰人体细胞平衡。

#### 海鱼

研究发现,维生素D能增强免疫力,可降低多发性硬化症和糖尿病的风险。维生素D摄入不足会影响身体正常机能。晒太阳是摄取维生素D最便利的方式,但冬季寒冷、衣服穿得多、室外活动少,接触阳光少,自身合成有限,最好补充些富含维生素D的食物。鲑鱼、鲱鱼和沙丁鱼等海鱼,动物肝脏、鱼肝油、鸡蛋中含量相对较高。



#### 动物血+肝脏

缺铁会导致免疫细胞数量减少,进而影响抗体产生,导致免疫反应缺陷。不过,补铁最好不要用菠菜、干枣、木耳等植物性食物,吸收率较低。红肉、动物血、肝脏等动物性食物富含血红素铁,吸收率高。红肉可以每天吃,推荐每天摄入40~75克(生重);动物肝脏最好每月吃2~3次,每次25克左右即可。

#### 牛奶+鸡蛋

人体维持自身免疫力的过程中,抗体是必不可少的“武器”。而蛋白质正是形成抗体的物质基础,饮食中缺少蛋白质会导致机体免疫力下降。

蛋白质丰富的食物有很多,牛奶及其制品、鸡蛋、畜禽肉、鱼、虾、大豆等都是优质蛋白的良好来源。牛奶可以每天喝300毫升,大约1~2袋,鸡蛋1颗,畜禽肉每天40~75克,鱼虾每天40~75克,一把大豆(30克左右)或相应的豆制品均可。 李国园