



(CFP)

# 头发越洗越少? 脱发的锅该谁背

天热爱出汗,头发秒变“大油田”,要不要洗个头却让不少人犯了难——每次洗头都会一团一团掉头发,发发可危的发际线让人实在不忍心下手。问题来了,头发真的会越洗越少吗,脱发的锅到底该谁背?最新一期“科学”流言榜揭晓,网罗近期热门的健康流言,快来看看生活误区背后藏着哪些真相。

## 流言

### 长期用抗过敏药易形成依赖

**真相:**不少人担心抗过敏药用久了会产生依赖,秉承能不用就不用的原则,在过敏季选择生扛。其实,使用抗过敏药并不会产生药物依赖。

过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

## 流言

### 频繁洗头会导致脱发

**真相:**每次洗头都会掉一团头

发,频繁洗头会不会导致脱发,这种担心是多余的。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

但是为什么有这样的误解呢?在洗头过程中,一梳头,有很多头发轻易就掉下来了,一是因为洗头后摩擦力小了,该掉的这部分头发就脱落下来了。第二个原因是部分头发正处在休止期,实际上每天都该脱落的。但是,在洗头的时候,有一个比较集中的梳、揉的外力,这些头发会更集中脱落。

多久洗一次头更合适?对于头皮爱出油的人士,则可隔日清洗;干性头皮可延长清洗间隔为3至5天,避免过度脱脂导致屏障受损。爱运动的人士出汗后可每天清洗,但不必每次都使用洗发产品,清水冲洗,依然有效。此外,洗发的关键是确保泡

沫充分接触头皮,刚起沫就冲掉,可能使洗发效果大打折扣。

## 流言

### 防晒就该“武装到牙齿”

**真相:**夏天烈日灼灼,大马路上经常能看到“全副武装”隔绝紫外线的防晒达人。从防晒霜、防晒衣、遮阳伞到“脸基尼”,不少人为追求极致防晒已经做到全身上下无死角。虽说紫外线能加速皮肤衰老,但过度防晒也会引发皮肤过敏、痤疮甚至脱发、骨质疏松等疾病。专家提醒,科学防晒要避免陷入“武装到牙齿”的误区。

据介绍,长期、多层叠加使用高倍数化学防晒产品,会破坏皮肤屏障功能。一方面,高倍数化学防晒剂中常见的成分对部分人群是强致敏原,容易引发接触性皮炎;另一方面,高倍数物理防晒剂通常质地厚重油腻,在炎热容易出汗的夏季大量、频繁涂抹,极易堵塞毛孔,导致痤疮发作或原有痤疮问题恶化。防晒霜并非指数越高越好,当SPF值达到30时,对UVB(户外紫外线)的阻隔率已超过96%,完全可以满足一般的户外防晒

需求。只有在登山、海滩或高原等长时间高强度紫外线暴露环境下,才需要使用SPF50+、PA++++的高倍防水防汗型产品。过度防晒导致的维生素D缺乏,还可能导致脱发,甚至悄然侵蚀骨骼健康。

## 流言

### 烧水壶存水垢易引发结石

**真相:**网络流传长期饮用带有水垢的水会得肾结石。实际上,有水垢的水也能喝。导致肾结石的元凶不是水垢,而是代谢因素以及饮食习惯导致的饮水太少。

水垢,是水里的钙镁离子和碱度在烧水过程中产生的碳酸钙和氢氧化镁。水里存在很多矿物质,含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。当水的硬度高于约200mg/L时,烧水时就会产生水垢。温度越高,水垢越多!

不过大可放心,喝点硬水对人体无害,也不会导致结石或其他健康问题。水垢进入人体后,部分可被分解;不能分解的那些,也能排出来。而且,水垢中的钙镁离子含量有限,远远达不到形成结石的程度。(李洁)

## 食之有道

# 彩椒碗 你吃了吗

最近,“彩椒碗减脂餐”登上热搜。这道以半个新鲜彩椒作碗,内盛鸡胸肉、胡萝卜、土豆等食材的创意减脂餐,以其高蛋白、低碳水的理念迅速出圈,在社交平台引发了广泛关注和复刻热潮。

作为低卡、高VC、多样性的特点,彩椒当碗制作减脂餐是可行的。彩椒最引人注目的营养特点之一是其极高的维生素C含量,根据有关数据显示,彩椒的维生素C含量远超许多常见水果和蔬菜。而且彩椒可以生吃,不用担心高温加热带来的损失。

彩椒碗作为一种减脂餐的创新形式,通过合理搭配,完全可以满足上述科学搭配原则,成为健康减脂的好帮手。下面介绍一款彩椒碗的制作方法,想要尝试的朋友可以试试。

## 基础版彩椒碗(鸡胸肉+时蔬)

**食材:**彩椒:1个(约150克);鸡胸肉:50克;胡萝卜:半根;土豆:一个;黑胡椒、少许生抽和盐、少许橄榄油。

### 做法:

- 1.将鸡胸肉切片,胡萝卜、土豆切丁,蒸熟或煮熟。
- 2.将彩椒洗净对半切开,去籽,作为碗用。
- 3.将蒸熟的鸡胸肉、胡萝卜、土豆丁捏碎混合,加入少许黑胡椒、生抽、盐和橄榄油调味。
- 4.将混合好的食材填入彩椒碗中,撒上香菜即可。

## 海鲜版彩椒碗(虾仁+时蔬)

**食材:**彩椒1个,新鲜虾仁70克,牛油果半个,生菜、黄瓜等蔬菜少许,柠檬汁、黑胡椒、盐适量。

### 做法:



彩椒碗

- 1.将彩椒洗净切半去籽,作为碗备用。
  - 2.虾仁挑去虾线,用少许盐和料酒腌制片刻后焯水或煎熟。
  - 3.牛油果去核捣成泥,加少许柠檬汁和盐调成牛油果酱。生菜、黄瓜切丝备用。
  - 4.将虾仁和蔬菜丝混合,加入牛油果酱拌匀填入彩椒碗中即可。
- 需注意的是,这款彩椒碗碳水化合物较少,可搭配煮玉米、全麦面包片等主食一起食用。(中普)

