

环湾生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 番客楼里的侨心/
码头镇侨史馆:聚拢
华侨原乡情的港湾

20版 温陵志/
德化双堡:山与海的
交响乐

21版 品味/草木香处是乡愁 22版 养生/对症消除“冬季痒” 23版 食疗/陈皮茶饮抗流感 24版 茶道/老茶激发新活力

我国脱发人群已超2.5亿人,头发日渐稀少已不只是中年危机——

“秃”然,年轻人慌了



脱发问题日益普遍化、低龄化,成为困扰年轻一代的“头顶大事”。(CFP)

本报讯(融媒体记者李菁 通讯员黄培泉)近日,国家药监局发布《防脱发化妆品研究技术指导原则(试行)》与《防脱发化妆品功效相关原料研究技术指导原则(试行)》,针对防脱发化妆品的质量可控性、安全性、功效评价等关键环节划定技术标准,且明确不得宣传“生发”“育发”,为防脱发市场立起标尺。近年来,脱发问题日益普遍化与低龄化,已成为困扰不同年龄段人群,特别是年轻一代的“头顶大事”。

“每次洗头后,看到浴室地板和下水道的头发团,心里都会咯噔一下。”冬季气温下降,空气变得干燥,让本就堪忧的脱发问题雪上加霜。“为改善脱发,我曾在网络上找过各种方法,拿生姜擦头皮、用防脱洗发水和头皮精油,但都没有效果,头发就像蒲公英一样飘散。”市民陈芸(化名)说,为了挽救发际线,她效仿“神农尝百草”,从进口防脱洗发水,到各种号称含有“黑科技”的生发液、头皮护理精华,再到民间偏方,

她都一一尝试过,但头发依旧掉得厉害。为了掩盖发量少的问题,她还悄悄买了假发片和发际线粉,每天出门前都要仔细检查这些“伪装”。

来自国家卫健委的数据显示,我国目前的脱发人群已超2.5亿人,其中男性约1.63亿人,女性约0.88亿人,一场“头顶保卫战”已悄然打响。令人关注的是,脱发已经不只是中年危机,正呈现年轻化趋势。一项覆盖20个省份、针对全国3052名本科

生的调查发现,38.9%的本科生存在脱发问题,女生脱发率为68.9%,高于男生的17.1%。家族脱发史、头皮瘙痒、油性头发、睡眠障碍、抑郁、焦虑、压力过大等都是脱发的风险因素。而更多年轻人的脱发与不良生活习惯相关,饮食辛辣甜腻、长期熬夜导致激素失衡,进而损伤毛囊。过度减肥导致的蛋白质缺乏、高马尾发型牵拉等物理伤害、频繁烫染等也是常见诱因。

每天脱落50—100根头发属于正常代

谢,若3天不洗头,手指将头发,每次掉发超5根,就需警惕病理性脱发。皮肤科医生提醒,脱发原因复杂,常见的雄激素性脱发、斑秃等需明确诊断后再对症治疗,盲目使用防脱产品可能延误病情。预防脱发需从生活习惯入手,保持均衡饮食、避免过度节食,减少熬夜与精神压力,注意头发防晒,避免频繁烫染等。同时,应从正规渠道选购防脱产品,避免轻信“网红偏方”和虚假宣传。(相关报道见第十八版)



□ 本期执行:融媒体记者 张君琳 文/图

追科学之光 传航天精神



孙保卫,西昌卫星发射中心原党委书记。曾多次参加我国载人航天飞行控制任务和卫星发射任务,近日到泉州市洛江区第三实小参加科普活动。

中国科学院老科学家科普演讲活动在泉州举办,借此契机,我再次来到泉州。在这里,我真切感受到校园里涌动的蓬勃力量,老师和同学们对科学的由衷热爱,对梦想的热烈追求。

中国的航天事业走出了一条独具特色的发展之路,我国已成为全球少数能独立研制发射卫星、实施载人航天和开展深空探测的国家。航天成就的背后,是航天人“认真”二字的坚守与“特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的精神底色。钱学森院士五年归国路、十年两弹成,他冲破重重阻挠回到祖国,将毕生心血奉献给航天事业;孙家栋

院士以严苛标准守护航天质量,为卫星发射成功两度落泪;杨利伟在执行神舟五号任务中,凭借超凡意志力挺过生死26秒的低频共振考验,让“中国人来到太空了”的声音响彻寰宇;邓清明坚守24年,56岁终圆飞天梦,展现了“功成不必在我,功成必定有我”的无私境界。这些航天人用热爱祖国、无私奉献、自力更生、艰苦奋斗、大力协同的精神,铸就了中国航天的精神丰碑。

太空生活充满挑战也别具趣味。航天员在距离地球300多公里高空的空间站里,体验着90分钟绕地球一圈的昼夜交替,睡觉时,需要将睡袋固定在墙上,

佩戴眼罩和耳塞抵御光线与噪音;吃饭要避免食物碎屑漂浮,喝水需借助水袋或吸管,“吃”漂浮的水球;失重环境下,他们既能“悬空打坐”展现“武林高手”风范,也需要通过严格锻炼对抗骨密度流失和肌肉萎缩。这些细节可以让同学们真切感受到,航天探索不仅需要智慧与勇气,更需要日复一日的刻苦训练与坚守。

同学们追星,就要追英雄之星、科学家之星;要好好学习,做有家国情怀、奋斗灵魂、强健体魄和快乐心境的人。“仰望星空逐梦圆,嫦娥神舟北斗连”,航天事业的未来需要新一代人接力。2030年

载人登月计划在即,深空探测向火星乃至更远星球延伸,中国航天的快车道正等待着少年们加入。

希望通过这堂航天课,让同学们看到宇宙的浩瀚与航天的魅力,更懂得个人梦想与国家命运的紧密相连。当少年心事与飞天梦想共振,相信这些种子终将生根发芽,让中国航天精神代代相传,让中华民族的飞天梦在新一代手中绽放更耀眼的光芒,也希望通过科学家进校园活动,带领同学们感受来自不同科学领域的魅力,在大家心中种下科学的种子,激发学科学、爱科学的热情。

张君琳