

# 年轻人打响“头顶保卫战”

## 防脱发产品市场迅猛增长,医生提醒:勿盲目尝试,应预防为先、科学治疗

脱发已不再只是中年危机,而是成为越来越多年轻人每日必须面对的“烦恼事”。洗头时,下水道“毛发堵塞”;梳头时,“雪花纷飞”。发缝日渐变宽的焦虑,让年轻人打响“头顶保卫战”。

融媒体记者 李菁 通讯员 黄培泉/文 CFP/图

### 年轻人有了“发际线恐慌”

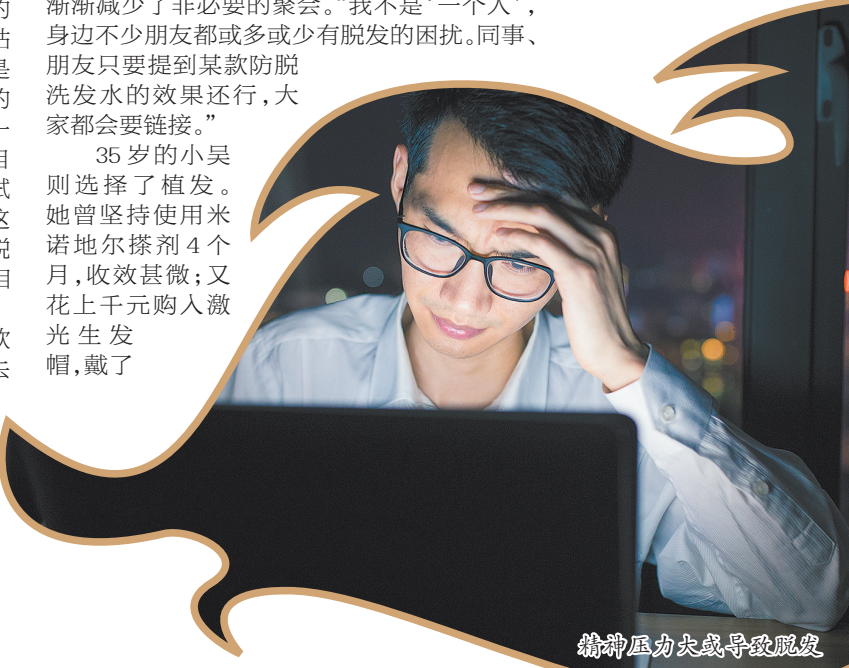
“以前总觉得脱发是中老年人的‘专利’,没想到自己28岁就开始为发际线发愁。梳头发的时候,发丝掉落;洗头的时候,下水道口总会缠着一大坨头发。我觉得我每天的掉发量,比别人三五天掉的还多。以前绑马尾辫,发绳绕两圈就绑紧了,现在要绕三圈。”秋冬季节是市民陈芸(化名)最焦虑的时节。秋冬季节处于休止期的头发会集中脱落,干燥的气候也会让头发干枯易断,掉发量较平时明显增多。曾经,陈芸也是个“发量王者”,一头乌黑浓密的长发曾是她的骄傲。有一次,和朋友合照后,朋友随口说了一句:“你的发缝怎么这么宽?”这才让她意识到自己的头发早已悄悄变少。她买过假发片,也尝试购买增高颅顶的发型工具,但想要熟练掌握这些“头顶道具”并不容易。后来,她又迷上了防脱发产品,从防脱洗发水、护发精油,到育发液,相关支出已达数千元。

陈芸告诉记者,自己先后尝试过不下10款防脱洗发水。她还有自己的“洗头程序”,先用去油防脱洗发水清洁,再用滋润蓬松的护发素打底,接着敷上滋养发膜护理发梢,最后还得涂上头皮精油按摩吸收,这一套流程下来要花费近40分钟,只为了让头发掉得少一些。“从生姜洗发水到咖啡因洗发水,浴室里的洗漱架都快放不下了。只要看到新产品,或者有朋友介绍,我都会买来试一试。要说效果,其实并不明显,但用了总比不用安心。”

脱发影响的不仅是颜值,还有心理和社交。陈芸表示,自从发量变少后,她出门常戴帽子或依赖发际线粉。“反复练习使用发际线粉,希望画得更自然。但社交时还是很怕别人盯着我的额头看,生怕被看出发际线后移。拍照后,总要一遍遍修饰照片中发际线的位置。”她因此甚至渐渐减少了非必要的聚会。“我不是‘一个人’,身边不少朋友都或多或少有脱发的困扰。同事、朋友只要提到某款防脱洗发水的效果还行,大家都会要链接。”

35岁的小吴则选择了植发。她曾坚持使用米诺地尔搽剂4个月,收效甚微;又花上千元购入激光生发帽,戴了

一段时间觉得“心理安慰大于实际效果”。今年初,她终于走进植发机构,完成了发际线种植。“植发后,额头肿胀,按压有凹陷,经历了一段‘尴尬期’,最后头发也没能变得像想象中一样茂密。”她说。



精神压力大导致脱发

### 生活习惯与遗传因素作祟

《2025中国头皮健康产业发展白皮书》最新调研数据显示,20—35岁年轻群体在脱发人群中占比攀升至69.2%,较2020年增幅达23.5%。国际毛发健康联盟2025年度临床调研同步指出,30岁前出现明显脱发迹象的人群比例高达85.1%，“00后”脱发群体年增长率更是达18.3%，“早脱”危机正持续向低龄化、普遍化蔓延,脱发原因也呈现多元化、年轻化的特征。

陈芸从事的是电商运营工作,她觉得是不健康的生活习惯造成了脱发。“每天加班到凌晨一两点是常态,周末也常被工作占用,饿了就点重油重盐的外卖,偶尔还会靠奶茶、咖啡提神。”陈芸咨询过医生,得知自己脱发和长期熬夜、饮食不规律导致的内分泌紊乱密切相关。

“临床常见脱发类型有雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等,其中,雄激素性脱发是最常

见的类型。”泉州市皮肤病防治院主治医师洪艳妮表示,雄激素性脱发的病因核心是遗传因素与雄激素(双氢睾酮)共同作用,双氢睾酮会使毛囊微小化。发病人群以男性为主,女性也可发病,多见于20—30岁的青壮年。熬夜、精神压力大、高脂饮食等会加重脱发。临床表现为男性发际线后移或头顶毛发稀疏,女性多为头顶毛发弥漫性变细、稀疏。

目前,雄激素性脱发约占所有脱发就诊患者的80%。洪艳妮接诊过一位28岁的年轻男性患者。从26岁起,该患者头顶毛发就逐渐稀疏,近半年因连续加班,掉发现象更加严重。经问诊,其父亲和叔叔均有明确的雄激素性脱发史。洪艳妮表示,遗传是该患者脱发的根本原因,而长期熬夜、精神压力大则加速了脱发进程,这类患者需及时干预,避免脱发进一步加剧。

精神压力过大导致的斑秃也盯上了年轻

人。30岁的张女士从事高强度工作,去年晋升期间,她每天处于高度紧张状态,经常失眠。某天晨起时,她突然发现头顶出现一枚硬币大小的光滑脱发区。就医后才得知,自己出现了斑秃,这与自身免疫系统功能紊乱有关,精神压力、情绪剧烈波动常是重要的诱发因素。

爱美也可能成为脱发的隐形推手。频繁地烫发、染发,使用的药水可能损伤头皮屏障,引发接触性皮炎;过紧的马尾辫、丸子头等发型造成长期牵拉,会导致牵引性脱发;甚至一些不正确的梳头、洗护方式,都在日积月累中伤害着毛囊健康。节食减肥导致蛋白质、维生素和微量元素摄入不足,会影响头发的正常生长,诱发休止期脱发。



植发成了脱发治疗的“终极大招”



染发影响头发健康



年轻人越来越注重头皮养护

### 防脱消费市场迅猛增长

目前,“发际线焦虑”已催生增长迅猛的消费市场,产品主要围绕防脱发、生发及毛发护理的消费需求,防脱发产品已形成洗护、外涂、器械三大主流阵营。《2024年中国毛发健康服务行业研究》报告显示,中国毛发健康市场近年持续增长,预计到2028年,市场总量将达到1165.4亿元。

作为入门级选择,防脱洗发水是市场份额最大的品类。在超市货架及线上平台,从几十元的国货经典到数百元的进口产品,选择项繁多。一款在市场声誉较高的德国咖啡因洗发水宣称能“强韧发根”,其官方旗舰店单品月销量超过5万件。以中草药为主要成分的国产防脱洗发露在传统商超渠道覆盖面广,青睐其天然成分的消费者也不少。

“现在来咨询的顾客,三分之二在35岁以下。”鲤城区一家药店导购表示,近几年,涂

抹类生发产品的销售火爆。该导购告诉记者,前来咨询米诺地尔搽剂的顾客最多,草本育发液也拥有一定量的客户群。“米诺地尔是国际上公认的用于治疗雄激素性脱发的有效外用成分,属于非处方(OTC)药品,有2%浓度的和5%浓度的。来药店的顾客多是在线上做完功课或经皮肤科医生建议后前来选购。回购的客户中,基本上都是克服‘狂脱期’并坚持每日使用超过三个月的。但也有相当一部分顾客没办法坚持。”

近年来,低能量激光治疗生发帽、生发梳等高科技器械成为防脱发市场新宠。这类产品多宣称采用红外线或激光波段刺激毛囊活性,售价从数百元到数千元不等。某知名进口生发帽品牌官方页面显示,其产品已获美国FDA(美国食品药品监督管理局)核准。值得注意的是,FDA对此类设备的许可是基于其安全性,对于生发效果,其官网说明为“可能帮助促进头发生长”。国内品牌也纷纷入局,部分产品取得了国家二类医疗器械注册证。然而,市场整体仍鱼龙混杂。上海市市场监管局在此前的抽检通告中曾指出,部分宣称“激光生发”的产品,实际输出功率远达不到临床有效的标准。消费者反馈呈两极分化,在某生发帽的商品链接内,有用户称“佩戴方便,感觉掉发减少”,也有不少用户表示“没有明显效果”。

植发作为脱发治疗的“终极大招”,市场规模也持续扩大。数据显示,接受植发服务的消费者多为25—40岁的职场人士,其中男性占比超七成,需求主要集中在头发种植、顶部加密、发际线调整和眉毛种植等领域。植发按毛囊单位计费,每单位价格在8—20元之间,虽价格不菲,对于受脱发困扰、渴望改善形象的人群来说,这笔“形象投资”依然备受青睐。

### 预防才是“第一道防线”

面对日益普遍的脱发困扰,尤其是年轻群体的“早脱”趋势,洪艳妮表示,应预防为先、科学治疗,避免陷入焦虑与盲目尝试的误区。预防是应对脱发的第一道防线。市民日常应避免频繁烫染,染发间隔至少3个月,烫发周期不短于6个月,选择温和无刺激的染发产品,减少化学物质对头皮屏障的损伤。梳理头发时选用宽齿梳,避免用力拉扯,扎发不宜过紧。头皮清洁要适度,根据肤质选择温和洗发水,用37℃—40℃温水清洗,以指腹轻柔按摩头皮,避免指甲搔抓损伤毛囊。

生活习惯调整对防脱至关重要。应保证每天7—8小时睡眠,避免熬夜打乱内分泌节律。饮食上,减少高糖高脂食物摄入,多补充优质蛋白质、维生素B族及锌、铁等矿物质,鸡胸肉、鱼类、豆类、坚果等食物能为毛囊提供充足营养,助力毛发健康生长。

洪艳妮指出,脱发类型多样,治疗前必须由专业医生明确诊断。“临床上最常见

日前,中国食品药品检定研究院正式发布《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)》,为防脱发化妆品市场划定清晰规范红线。

防脱发化妆品在我国属于需要实行注册管理的特殊化妆品。新规指出,防脱发化妆品的功

### 消费提醒

效宣称应科学合理,不得使用医疗术语或者暗示产品具有医疗作用。特别规定,不得使用诸如“生发”“育发”等引人误解的词语进行宣传。这意味着,未来市面上的防脱洗发水、生发液等化妆品,其包装和广告中若出现“生发”字样,将属于违规行为。

面对市场上种类繁多的防脱产品,消费者应擦亮眼睛,做出理性选择。消费者应优先选择正规渠道购买,建议通过品牌官方旗舰店、线下

找并去除诱因,多数患者可在6—12个月内自行恢复,无需特殊用药,重点做好营养补充和作息调整。自行用药不仅可能无效,甚至可能加重病情。

## 选购防脱发产品 请细看批准文号

正规商超或连锁药店选购,此类渠道产品溯源清晰,可降低买到假冒伪劣产品的风险。避免通过无资质微商、个人代购或不明链接购买,减少消费纠纷隐患。

上市销售的防脱发化妆品都应获得“国妆特字”或“国妆特进字”批准文号。该文号必须清晰标注在产品的最小销售包装上,消费者选购时一定要注意。若为外用制剂(如米诺地尔搽剂),则需查看药品批准文号以及非处方药

OTC标识。新规已明令禁止防脱发化妆品使用医疗术语。因此,消费者在线上或线下看到产品宣称具有医疗效果的用语时,应提高警惕。

此外,消费者应留存消费凭证维权。购买时,需保存好发票、订单截图、产品宣传页面等凭证,若使用后发现产品存在头皮刺激、无防脱效果等质量问题,或核实产品宣传与新规范要求不符,可及时向市场监管部门投诉,依法维护自身合法权益。



雄激素性脱发多见于20—30岁的青壮年男性



防脱洗发水是防脱发市场份额最大的品类