

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;洗头发的时候,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,但想要熟练驾驭这些“头顶道具”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。”

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

生活习惯与遗传因素作祟

《2025中国头皮健康产业蓝皮书》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、维生素及微量元素摄入不足,会影响头发的正常生长,诱发休止期脱发。

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来持续增长,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。一款在市场声量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”

的是雄激素性脱发,其基础治疗通常包括外用5%浓度的米诺地尔搽剂,每日两次,以促进毛囊血液循环、延长生长期;男性患者可在医生评估后联合口服非那雄胺片以抑制导致毛囊萎缩的双氢睾酮生成。治疗需遵医嘱长期坚持使用,通常至少3—6个月才能初步评估效果。”

此外,可以根据情况进行辅助治疗,如用头皮微针导入米诺地尔搽剂或生发液、使用630—670nm波段的红光治疗仪等。需要注意的是,对于斑秃、休止期脱发等其他类型,治疗方案截然不同。斑秃需结合免疫调节治疗,同时配合心理疏导,减轻精神压力对病情的影响。休止期脱发多与内分泌波动、营养不良等因素相关,治疗核心是寻

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。

【消费提醒】

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,烫发周期不超过6个月,选择温和无刺激的染烫产品,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°C—40°C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奏。饮食上,减少高糖高脂食物摄入,多补充优质蛋白、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

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。

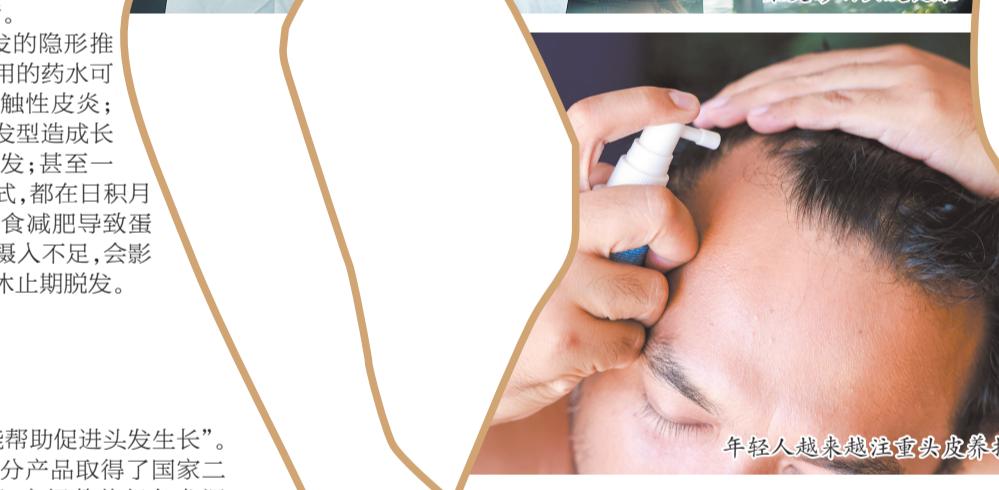
面对市场上种类繁多的防脱产品,消费者应擦亮眼睛,做出理性选择。消费者应优先选择正规渠道购买,建议通过品牌官方旗舰店、线下



植发成了脱发治疗的“终极大招”



染烫影响头发健康



年轻人越来越注重头皮养护



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

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。