

# 脱发年轻化,你中招了吗?

8月18日是全国护发日。随着现代生活节奏加快,脱发问题已开始困扰各年龄段人群,呈现了年轻化趋势。如何判断自己是不是脱发?脱发有哪些类型?如何预防脱发?

西安交通大学第二附属医院皮肤病院副主任医师王琼说,有一些简便的自我检测方法,可在家中进行初步评估。比如手指梳发测试,将手指张开深入发根,从发际线开始向后梳理至后脑勺,重复3次,若每次掉落超过3根头发,或最近一周中平均每天掉发总量超过100根,是存在异常脱发风险的信号。还可以进行发际线追踪,每月拍摄前额、头顶照片,重点关注

头顶发缝是否稀疏变宽、男性额角是否呈“M型”后移,若半年内出现明显发际线后退或头皮显露区域扩大,需警惕雄激素性脱发。

王琼介绍,根据病因学和临床表现,常见的脱发主要有雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等类型。还有一些其他类型的脱发疾病,如牵拉性脱发、女性前额纤维性脱发、毛发扁平苔藓、儿童生长期毛发松动综合征、药物性脱发等,需在医生帮助下明确诊断。

专家表示,在脱发治疗过程中,患者常陷入一些误区。比如过度依赖洗发水,大部分防脱洗发水仅能清洁头皮,但无法穿透表皮作用于毛囊。又或者治疗依从性差,

希望短期见效。口服、外用药物需持续使用6个月以上才能明显见效,但约40%患者因初期“狂脱期”或效果不明显而中断治疗,实际上初期脱落增多是休止期毛囊同步进入生长期的正常现象。还有部分患者用药单一,仅外用药物或仅口服药物,不能坚持联合用药治疗。第四,植发认知偏差,植发本质上是“毛囊资源再分配”,若术后继续熬夜、压力大或停用药物,移植的毛囊仍可能萎缩。

西安交通大学第二附属医院皮肤病院副主任医师任建文建议,在清洁方面,油性头皮隔天清洁一次,干性头皮两到三天一次,水温不超过38℃,避免高温刺激皮脂

腺。洗头时轻柔按摩,避免用力搔抓损伤头皮。油性头皮优先选用具有抗炎功效的弱酸性洗发水,干性头皮可选择含有氨基酸类表面活性剂的洗发水。营养调理是毛发生长的物质基础,可以多吃鸡蛋、海鱼、豆类、动物肝脏、菠菜、牡蛎、谷物杂粮等,但需限制食物高糖、高脂饮食。生物钟紊乱和慢性压力是当代脱发的重要诱因,需系统性调整生活方式,避免熬夜、保证充足睡眠。建议每周3次30分钟有氧运动,如快走、游泳,提升头皮血流量。运动后及时清洁汗液,避免堵塞毛囊。此外,紫外线直射会导致头皮光老化,建议外出戴透气帽子做好防晒。

(据新华社报道)

## 孩子刷牙出血别大意 这些建议请牢记

浙大二院口腔中心副主任孙伟莲主任医师介绍,除了常见的蛀牙问题,许多孩子刷牙时牙龈出血、红肿疼痛。

“作息混乱、晚上熬夜、零饮料不断,加上刷牙马虎甚至不刷,牙齿表面容易黏附菌斑和软垢。这些‘脏东西’长期刺激牙龈后就会引发牙龈炎,表现为刷牙出血、牙龈红

肿。”孙伟莲指出,处于青春期的初高中生最容易“中招”,因为激素水平变化更易加剧牙龈敏感反应。

牙龈出血背后,健康隐患远超口腔范围。“孩子刷牙见血绝非小事,健康牙龈刷牙本不该出血。这往往是牙龈发出的求救信号,应及时带孩子到口腔科查明原因,搞清楚是局部牙龈发炎、牙结石刺激,还是

更深层的问题。”孙伟莲提醒,若不干预,很可能发展为破坏牙槽骨的牙周炎,长期重度牙周炎会使患糖尿病、心脑血管疾病的风险增加。

预防是关键,孙伟莲给出了一些具体、实用的建议:早晚认真刷牙,尤其晚上睡前刷牙不可省略,每次保证2~3分钟,采用科学的“巴氏刷牙法”,刷毛斜45度朝向牙

龈沟,短距离水平颤动清洁;定期进行口腔检查,建议儿童及成人每年至少检查一次,牙医能及时发现早期龋齿并修补,避免拖到疼痛难忍;每年一次洗牙(洁治)能有效清除顽固牙菌斑和牙结石,是预防牙周炎的核心手段;规律饮食,减少刺激饮食,控制碳酸饮料、高糖零食的摄入。

(据《杭州日报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

呼和浩特市呼气分公司长呼线大黑河穿越处改造项目

环境影响报告书征求意见稿公示

一、查阅方式:1. 网络链接 <https://pan.baidu.com/s/1Kn-SRNpweekyYwsC80g> 提取码:khsa;2. 本工程位于内蒙古自治区呼和浩特市土默特左旗北土轴乡;纸质报告到内蒙古自治区呼和浩特市金桥开发区阿木尔北街以北呼和浩特市呼气分公司长呼线大黑河穿越处改造项目

二、征求范围:评价范围内所有公众。

三、公众意见表网络链接:[http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html)

四、提出意见的方式和途径:公示期间,可下载公众意见表进行填写,并通过下述联系方式直接向建设单位、环评单位反馈。

建设单位:黄总 18789262306 598121550@qq.com

环评单位:马工 0951-5026457 330113305@qq.com

五、意见起止时间:自登报之日起十个工作日内。

### 道歉声明

致内蒙古策格态生物科技有限公司:

本人都日斯哈拉图(抖音账号“要记得”,ID:42862143591),于2025年3月至4月期间,在抖音平台直播间及私信中发布了针对贵司及其旗下产品马奶碱刻益生菌,主播的不实言论,包括使用“诈骗集团”“虚假宣传罪”等贬损性词汇,并散布未经核实的信息。上述行为已对贵司的商业信誉及主播个人名誉造成了负面影响,侵害了贵司的名誉权。

对此,本人深刻认识到自身行为的错误,已主动删除全部相关侵权内容,并郑重向贵司及旗下主播致歉,并真诚地道歉。本人承诺今后将严格规范个人言行,停止一切诋毁、侮辱贵司及产品的行为,不再以任何形式传播损害贵司声誉的信息。

网络并非法外之地,本人将以此次事件为鉴,严格遵守法律法规,尊重企业合法权益,共同维护清朗的网络环境。再次向贵司致以最深切的歉意!

致歉人:都日斯哈拉图 2025年8月20日

内蒙古星汉新材料有限公司年产15000吨氯化钾5000吨氯酸钾5000吨氟硼酸钾5000吨项目环境影响评价征求意见稿公示

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接:链接 [https://pan.baidu.com/s/1K4T513X\\_2xTemGpDiv7pDw?pwd=2fnh](https://pan.baidu.com/s/1K4T513X_2xTemGpDiv7pDw?pwd=2fnh),提取码:2fnh

二、查阅纸质版报告书的方式和途径:通过联系建设单位索取纸质版报告书进行查阅。

地址:内蒙古阿拉善高新技术产业开发区巴音敖包工业园区内蒙古星汉新材料有限公司厂区,联系人:李振华,13321373967。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见的范围主要是项目影响范围内的相关单位、团体和个人等。

主要事项包括:您对本工程可能对周边环境造成的影响的意见及建议(根据环境影响评价公众参与办法的规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环境无关的意见或诉求不属于环评公众参与的内容)。

四、公众意见表的网络链接:链接 <https://pan.baidu.com/s/10I9HQ8NbjgjZydGiPhLzgQ?pwd=ixat>,提取码:ixat

五、公众意见提出的方式和途径:公众可以通过电话、信函、传真、电子邮件等方式,在规定的时间内将填写的公众意见表等提交给建设单位,反映本工程环境影响有关的意见和建议。具体联系方式见上文。

六、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日内。

内蒙古星汉新材料有限公司

**广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心**

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让 乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

**注销公告**

内蒙古蒙东铝及新材料工业技术研究院(统一社会信用代码:52150581318535419M),经本单位理事会2025年8月3日决定,向登记管理机关申请注销登记,请债权人自公告发布之日起45日内,向本公司公告发布之日起45日内,要求本公司清算组申报债权,特此公告。清算组联系人:陆际川,联系电话:15849579428

**减资公告**

内蒙古泽丰源商贸有限责任公司(统一社会信用代码:91150102MA7W0UWX9Y)经股东会决定,拟向登记管理机关申请注销登记,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本公司申报债权特此公告。

**遗失声明**

不慎将临河市天华广告有限公司(统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181)的公章遗失,无编号,声明作废

**遗失声明**

不慎将临河市天华广告有限公司(统一社会信用代码:91150102MA0QYXJ181,注册号:1528012000520)的组织机构代码证正副本遗失,声明作废

**注销公告**

内蒙古旗木头营子启航幼儿园(统一社会信用代码:52150430J422003L)拟向登记管理机关申请注销登记,并于同日成立清算组织进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本公司申报债权特此公告。

**遗失声明**

不慎将临河市天华广告有限公司(统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废)的营业执照正副本遗失,统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废

**遗失声明**

不慎将临河市天华广告有限公司(统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废)的公章遗失,统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废

**遗失声明**

不慎将临河市天华广告有限公司(统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废)的公章遗失,统一社会信用代码:91150802MA0QYXJ181,声明作废