

# 男性秃顶多半是雄性激素过旺



“洗头时头发一个劲地掉，一抓就是一大把。”脱发让不少都市人很烦恼，记者昨天从中国医学科学院皮肤病研究所、中大医院、江苏省中医院等处了解到，以前秋季脱发的人最多，但现在脱发已经不分季节了，冬季脱发者并不比秋季少，入冬之后，各家医院的医生仍然不断接诊这样的脱发者，尤其是平时忙忙碌碌的中青年人，更是明显。

## 三四年他就长了M形头

33岁的陈先生就是经常到医院来看脱发的一名烦恼者。“三四年的时间，我就成了M形头。”他说，参加工作已经十年了，最近三四年，他明显感觉到头发掉得厉害，每天早上起床时，枕头上也落了不少头发。“前几年的照片上，我的头发都很浓密，现在前面的头部基本没有头发了，每次出去谈生意，我都反复梳头用后面的头发来遮住光秃的部分，但总是遮不住，经常被别人戏称为聪明绝顶。再这样发展下去，我真的成秃子了。”

刚刚30岁的李小姐也正因为脱发烦恼。“谁能想到，年纪轻轻的就开始掉头发发了！”她到医院就诊时反复地跟医生讲着自己的苦恼，最近她的头发也脱落得厉害，洗头时头发一个劲地掉，一抓就是一大把。

## 掉头发已不再分季节

中国医学科学院皮肤

病研究所主任医师张国毅、中大医院皮肤科主任王飞都表示，每个人的头发大概有10万根，每天50~100根的脱发是正常的，如果每天脱落过多或者长期脱发，就要引起注意了。以前秋季脱发的人最多，但现在脱发已经不分季节了，冬季脱发者并不比秋季少。最近前来就诊的脱发病人中，中青年人越来越多，男女都有。有些人才20多岁，就出现了脱发。有的病人一天脱落的头发有上千根，远远超过了每天50~100根的正常水平。

专家介绍，脱发有好多种，男性脱发患者中，以雄激素源性脱发最常见，约占男性脱发患者的七成，这种脱发也最难治，男性脱发多集中于头部某些位置，逐渐出现光秃或发线向上升的现象；女性脱发以斑秃居多，这也就是平常人们所说的“鬼剃头”，大多是从头顶开始整体性地逐渐稀疏，或者从某一部位出现硬币大的脱发，并逐渐扩展开来。

## 男性脱发 雄性激素分泌过旺是主因

专家介绍，男性脱发是由于雄性激素过于旺盛造成的，一般人也许并不相信。但是医学专家却肯定了这一说法：男性秃顶的主要原因就是体内的雄性激素分泌过于旺盛。因为皮脂腺主要受雄性激素的控制，如果雄性激素分泌过于旺盛，人体的背部、胸部，特别是面部、头顶部就会分泌出过多的油脂。当头顶的毛孔被油脂所堵塞，会使头发的营养供应发生障碍，最终导致逐渐脱发而最后成为秃顶。男性型脱发是成年男性最

常见的一种脱发现象，通常男性脱发患者在头发出现过早脱落的同时常伴有头皮油脂溢出、头皮屑较多、头皮痒等情况。大约40%40岁以上男士及大约50%的50岁以上男士会出现不同程度的脱发。一旦出现长期头发脱落，在脱落的地方将很难再生长出头发。

另外，工作压力过大、长期精神紧张也是导致男性脱发的一个因素。不均衡的饮食习惯也是脱发的一个原因，进食太多肉类、煎炸及油腻食物也会造成油脂分泌旺盛，最终导致脱发。

## 女性脱发 常束马尾也会让头发稀疏

专家介绍，女性脱发以斑秃居多，雄激素源性脱发的女性非常少见，女性脱发的原因和男性也大不相同。

怀孕分娩后妇女在怀孕期末，毛发会进入休止期，待生育后才会长出新毛发，并会将原有的毛发挤出，会造成暂时性的脱发现象。

过度减肥节食也会导致女性脱发，近年来这类患者越来越多，因为只吃蔬菜、水果等，难以有充足的蛋白质、铁质及锌等营养供给头发毛囊，从而导致脱发。服用避孕药或步入更年

期的妇女，出现荷尔蒙分泌失调，也会引起脱发等不同生理反应。

经常烫染头发或习惯将头发束扎或胡乱拉扯头发，都可能令头发脱落，常束马尾会令前额的头发日渐稀疏。

女性脱发与精神压力、饮食不规律等因素也有关系，像工作压力过大、精神高度紧张、睡眠较少，饮食不规律等，都会导致脱发加剧。很多年轻女性经常更换新上市的洗发产品，这些都导致脱发加剧。

## 药膳食疗可防脱发

食疗专家、江苏省中医院主任医师史锁芳专门介绍了部分有益于生发的药膳食疗方，读者可以对症应用。

**何首乌枸杞子煲鸡蛋**：何首乌60克，枸杞子50克，鸡蛋2个，加水同煮，鸡蛋煮熟后，去壳取蛋再煮约5分钟，吃蛋饮汤。本品适用于血虚体弱引起的须发早白、脱发过多、未老先衰，对“虚不受补”者疗效更佳。

**生发黑豆汤**：芝麻30克，黑豆30克，熟枣仁15克，枸杞子12克，白糖20克。水煮约半小时后，连汤渣同食。每日1次，连服60天。本品可滋养生发，对失眠多梦者尤其有效。

**美发养血果脯**：干品龙眼肉50克，小红枣30克，桑椹子30克，枸杞子30克，蜂蜜适量。加水适量，用小火煎煮30分钟，放入蜂蜜，煮至汁液黏稠即可。每天吃大约10克。此方有养血生发之作用，对面色苍白者尤为适合。

**花生衣当归红枣汤**：花生米100克，当归10克温水中泡后，取花生衣，当归与红枣10枚同放入锅内，用泡花生米的水，小火煎煮约半小时，加入适量红糖即成。每日饮3次，饮汤食枣。此方有养血补血之效，适于身体虚弱者的生发、乌发。

快报记者 张星

## 身体怕冷了 火气却大了

冬季更年期妇女应防冷感症

快报讯(通讯员 孔晓明 记者 刘峻)王女士最近异常怕冷，特别是手脚总是冰凉，到医院做过多项检查，也没查出什么病。室内的温度并不低，王女士在家和办公室总爱把空调开得“呼呼”的，同事家人都热得受不了，但王女士只有这样感觉才好点，加上王女士最近动不动就爱发火，同事家人都觉得她性格变得怪异。

南京市妇幼保健院更年期门诊葛宁主任介绍，每到冬天，很多平时身体不错的更年期女性，会特别怕冷，医学上称为“冷感症”，多见于更年期(45-55岁)的女性。“冷感症”多伴腰痛、夜尿频、尿少、胸闷、气短、睡眠不好、性冷淡等临床症状，为了预防和减轻冷感，处于更年期的女性应积极参加适宜的体育锻炼，尤其是从事久坐或久立工作的妇女，应重视工间活动，多做手、脚和腰部的运动，同时应该有意地多吃一些具有温热御寒的食物，多吃富含铁的食物，多吃羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鹌鹑、大蒜、辣椒、生姜、香菜、洋葱、山药、桂圆、栗子及杏脯等性属温热的食物，有助于御寒。

葛主任同时提醒，冬季更年期患者在防冷感的同时，还要防冬季抑郁症。调查结果揭示，常年在室内工作的人，尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者，以及平素对寒冷比较敏感的更年期患者，比一般人更易患冬季抑郁症。

# 初三期末考 名师指导数物史

“我们的期末复习和中考复习是联系在一起的。”南京一所名校的初三班主任告诉记者，临近期末考试，初三学生们都在紧张复习，现在进行的复习既是期末考试复习，其实也是中考复习的一部分。现在把一些问题提前解决掉，临近中考时会显得非常从容。快报教育版上周三刊出了语文和英语两科的复习指导，本周应广大读者要求，关注中考中同样也是高考中的重要学科数学、物理、历史。复习好这三门课，可以帮助大家在期末考试中取得好成绩，也会对中考有益。

## 数学：以二次函数为例谈复习

特邀名师：一中分校·南京求真中学 姜根度

由于本学期所学内容多，重点难点比较集中，学生可根据课本上各章的“小结与思考”的提示，系统地复习整理。

关于章节的复习，以下半学期所学的二次函数为重点，谈一些复习建议。

首先，要准确理解二次函数的概念和性质。关于二次函数的一般式，右边是一个二次多项式或单项式，首项系数不为零。右边通过配方法，又可化为顶点式，从而能熟练地确定对应图像的顶点坐标、对称轴、函数的最大值或最小值，以及自变量取何值时函数值随自变量的增大而增大(或减小)。这里，运用配方法化二次函数一般式为顶点式，要能达到熟练程度。准确地识别顶点坐标，又是解题的关键。抓住了这个关键，许多图像的平移变换就很容易弄清楚了。为了理解与把握函数性质，还应十分注意准确地画出函数图像。画图时，要抓住顶点位置、开口方向、对称轴，要能迅速地用五点法画出二次函数的简图。在解题中，应注意数形结合，以便对于许多本来觉得抽象的疑难问题，

得到迎刃而解。

其次，在应用二次函数的概念和性质解题时，要认真分析题意，弄清图像中顶点坐标、图像与x轴、y轴交点坐标；遇到动点问题，要善于通过建立方程建立函数式加以解决；遇到求多边形面积问题，要善于转化为求三角形面积问题；在求函数解析式时，要善于使用待定系数法，运用解方程或解方程组的方法。解题的书写要有根有据，要规范完整。

再次，应十分注意实际应用二次函数知识解决实际的问题。这里有两类应用：一类是课本上提出的问题1、2、3为例的实际问题，这是应当重点复习的问题。这类题目，难度不宜再加大。并要着重注意两点，一是要准确地写出函数表达式。即在理解题意的前提下，把实际问题数学化。在列函数式前，还应注意适当选取坐标系，这往往直接影响后面解题的难易程度。二是在得出有关数据后，要考察这个数据是否符合问题的实际意义，从而决定在答案中取舍。第二类应用，是二次函数与一元二次方程、不等式的结合，二次函数与一次函数、反比例函数的结合。解答这类问题，仍应注意数形结合，以加深对题意的理解。

## 历史：理清思路 才有高效率

特邀名师：一中分校·南京求真中学 魏莹

一、熟读教材，加深理解：“读”是基础，从章节、节、目到文字、图逐一阅读，做到“五看”，即看目录、看标题、看正文、看图表、看材料。只有熟读和记住基本史实，才能大大提高答题速度。

二、点线结合，横向比较：历史知识彼此不是孤立的，复习要综合，有跨度、有比较，既要纵向线索，又要横向联系，运用联系和比较的方法对考点进行综合。如：复习到中国共产党的几次重要会议时，可由“一大”联系到遵义会议、党的十一届三中全会。

三、抓住关键、抓住重点：主要抓住历史中的重大“转折点”、“标志”、“第一次”、“开端”、“性质”等问题。

四、关注社会热点，贴近生活：联系所学的历史知识，关注时代发展的变化。比如：今年是南京大屠杀70周年，我们要牢记这段历史。

## 物理：正确理解电学公式含义

特邀名师：南京一中分校·求真中学 常虹

欧姆定律、电功、电功率是历年中考物理的重要内容，分数值较大，这几年的中考综合题也就是拉分题就出现在这一部分内容，目前对不少初三同学来说感到困难的就是这部分，而这次期末考试电学占70%，故正确理解公式含义、掌握解题技巧尤为重要。

一、正确理解和应用欧姆定律：

欧姆定律是电学中重要的规律之一，它是电流流动所遵循的基本“交通规则”，欧姆定律指出：通过导体的电流大小，受加在导体两端的电压和导体电阻大小的影响，所以理解欧姆定律时要注意“成正比”和“成反比”的两个关系分别有不同的前提条件：要注意控制变量；要注意通过导体的电流与它两端电压或电阻的关系，不能倒过来说，电压、电阻与电流的关系；欧姆定律变形为 $R = \frac{U}{I}$ ，电阻是它两端电压与电流的比值，电阻是导体本身的属

性，它的大小不随电压、电流的变化。

应用欧姆定律时要注意电流、电压和电阻三个量都是对同一工作状态下的同一段导体或同一段电路而言的，在应用公式时一定要注意同体性和同时性。

二、灵活运用电功、电功率公式：

实际电压、实际功率、额定电压、额定功率是电功、电热中经常涉及的四个物理量，而题目中所给用电器的铭牌中往往含有以上信息。

另外要理解灯泡的亮度是由灯泡的实际功率决定的。在比较两个用电器的实际功率大小时，要注意观察两个电阻是如何连接的，两用电器串联时，电功率、电功、电压与电阻成正比，两用电器并联时，电功率、电功、电流与电阻成反比。

在解较难的综合性题目时，只要抓住电源的电压不变，定值电阻不变，把复杂的电路，根据题意化解成串、并联的简单的等效电路，所有的问题都会迎刃而解了。

下期预告：下一期的教育版，我们将关注高考九学科期末调研测试的复习准备，有多位名师出场指点，敬请关注。



## 小学生 上课多话又多动

我有一个儿子，现在上小学一年级，上课时老师讲的内容他能很快就接受，不过就是有一点，上课老是要讲话，又好动，医院也查过，不是多动症，老师也跟我们家长讲了很多次，但是无论怎么处罚他都没用。因此我们很头疼，想请教一下专家，这种情形应该怎么办？焦急的妈妈

南京市镇江路小学心理教师刘艳：这位母亲碰到的问题出现在不少小学新生的身上。孩子刚上小学，有些不适应，而且每个孩子的接受能力不一样。一些理解力较强的孩子在学习完新知识后，就容易分散注意力，这也是年龄决定的。

这位爱做小动作爱讲话的小朋友，有可能是外向型性格，家长不要变着法子处罚他，他需要的是引导和慢慢扭转问题。建议家长用缓和的态度来影响孩子，不妨给他增加一些感兴趣的学习内容，针对他的接受层次，布置一些题目，如果他仍然能完成，可以再适当添加。完成一项任务他又开始讲话，可以换一门感兴趣的学科或是感兴趣的事情来说，长此以往可以逐渐扭转孩子的问题。而且随着年龄的增长，孩子的情况也会有所好转。快报记者 黄艳

特别提醒：您可以直接发送问题至huangyan365@vip.sina.com，请留下联系方式。我们将及时邀请专家给予解答。