



威廉王子未老先秃,不得不求助中医寻生发之道。

资料图片

◎男性秃顶真的是人类进化必然趋势?

◎为什么秃顶的多是男人而不是女人?

◎靠吃药能让头发重新长出来吗?

# 年轻人未老先秃的 为啥越来越多

一头乌黑亮丽的头发,给人年轻、朝气、充满活力的印象。然而未老先“秃”却总是给人们带来困扰。英国威廉王子就面临着这样的“危机”。曾有一头浓密头发、迷倒万千少女的他,不到30岁,头顶上的毛发却已逐渐稀疏,从英国媒体捕捉到的特写镜头看,甚至可以看到头皮了。

不仅是威廉王子,据一些娱乐媒体报道,很多年轻的明星也都是未老先“秃”,如周杰伦、黄晓明等。而且在普通人中,受脱发困扰的男性越来越年轻,一些大学生甚至还没毕业就成“地中海”了。

人到底有多少头发?为什么会掉头发?未老先“秃”的年轻人越来越多又是啥原因?“聪明的脑袋不长毛”的说法究竟有没有道理?

## 100年内所有成年男人都将成为秃头

其实,秃发自古以来就令男士们深受困扰。古埃及时期已有纸莎草卷记载过以鳄鱼油和河马粪混合而成的治疗掉发的药膏,可见历来人类对掉发的重视程度;事实上,西泽(Caesar)一字在拉丁文中是头发的意思,但具有讽刺意味的是,希腊西泽大帝最爱将稀疏的头发左拉右盖,甚至长期戴着桂冠,终其一生都为掩饰他的秃头而绞尽脑汁,耐人寻味。很多著名人物,比如列宁,苏联诗人布罗茨基,获诺贝尔文学奖作家莫里亚克,英国大戏副家莎士比亚,都是典型的“谢顶”。

“人类何时出现秃顶的,世界上第一个秃顶的人,是怎样发生脱发的,对于这些问题,现在无从考证,但从目前的趋势来看,秃发的人越来越多了。”著名的皮肤科专家、东南大学附属中大医院皮肤科主任王飞教授说,从他在门诊接诊的脱发患者的数量来看,和十年前相比,当前至少增多了一倍。

外地的一份针对3000名脱发男士的问卷调查显示,我国男士脱发的年轻化趋势越来越严重,约有60%的人开始脱发的年龄小于25岁。还有调查显示,约1/4的男人从30岁起就开始脱发。资料显示,目前世界上大约有五成成年男人受到脱发的困扰,中国城市成年男性脱发的平均发病率约25%。相对于黄种人,白种人的脱发发病率更高。王飞教授说,西方不少国家里,随处可见秃发的男子。

有的专家认为,男性秃顶可能是人类进化的必然趋势。德国一位皮肤科教授甚至语出惊人地对男人顶上风光进行预言说,“100年内所有的成年男人都将成为秃头!”日本一位专家认为,数百年之后,绝大多数的男性都会秃顶,到那个时候,头上长满头发的也许会被人笑话呢。预言虽然不见得实现,但他们的推理并非毫无道理可言,也有可能是真的呢。

## 一根头发的寿命有多长

威廉王子的困扰让人产生疑惑,人到底有多少头发?为什么会掉头发呢?

阿凡提的故事里说,人的头发是数不清的。但现代医学却能算出来,人的头发平均有10万根。头发数目除了和遗传因素有关外,还与颜色有关,棕黄色头发一般有9万根,淡黄色头发是14万根,黑色头

发介于两者之间。10万之众里通常有85%的头发处于生长过程,1%的头发处于静止期,其余14%的头发准备脱落。

王飞教授介绍,头发是由毛囊生出来的,一根头发的生命可以分成三个时期:生长期、萎缩期和休息期。头发在进入休息期时,毛囊会再度进入一个新的周期,开始长新的头发,而休息期的头发会慢慢被新生的毛发推出毛囊而掉落。每根头发的“寿命”为2-4年,最长的可达6年,一年之中六七月时生长最快,一天之中上午生长最快,平均一天大概长0.3-0.4毫米,整个脑袋每月新长出的头发总长度就将达到1.3公里。

实际上,你每时每刻,包括读这篇稿件的同时,都在脱发。一般说来,普通人每天会有50根至100根头发脱落。当头发脱落非常快,一下子掉很多根时,一定是头发有病了。如果一天掉超过300根头发以上,就有可能是不正常的掉头发。如果这种状况持续两三个月以上,就要尽快想办法了。

## 八成秃发者是因为你的祖先掉头发

威廉王子的头发为什么突然变得稀疏了?有媒体翻出了英国王室家族的秃发历史:威廉王子的爷爷非利普亲王年轻时就已经头顶秃秃,他的父亲查尔斯王子在25岁时还是头发浓密,但到了28岁时头顶就已经出现秃发现象,成了典型的“地中海”发型,而威廉王子的叔叔爱德华王子也是头发愈变愈稀薄。

不少人因此得出结论,威廉王子遗传了家族的秃发基因。秃顶真的与遗传有关?

秃顶,现代汉语词典解释为“头顶脱落了全部或大部分头发”。王飞教授介绍,秃发可划分为多种类型,最普遍的就是头顶秃发、两鬓角及前发际向后退缩的男性型秃发,又称为雄激素性秃发、早秃、脂溢性秃发等,出现男性型秃发的人,头发逐渐细软、稀疏、脱落,秃发渐向内延伸,数年至数十年后,额上部和顶部的头发可完全脱光,少数从顶部开始脱发。

估计这类秃发中,超过八成的源于遗传。一般认为,男性型秃发就是一种遗传性疾病。国外有学者打趣地对男人说:“仔细选择您的祖先,以避免秃头。”一语道出了男性型秃发与遗传之间的关系。

## 来自母亲的基因更重要

威廉王子是不到30岁时

开始出现秃发的,但是,为什么有些人不到20岁就开始秃发,而有些人却直到五六十岁才出现秃发?遗传因素到底是怎样让我们的头发到时间就掉了呢?

“现在对头发不再生长的机理仍不清楚。较为科学的观点认为,雄激素睾酮或其代谢产物可能和秃发有密切关系。”王飞教授说,秃发表现为常染色体显性遗传,其遗传特性需在雄激素作用下才能表现出来。头发的真正杀手,恰是男人的标志性荷尔蒙——以双氢睾酮为代表的雄激素。双氢睾酮一旦过高,就会导致毛囊萎缩,头发长期缩短。

头发由毛球部分的毛乳细胞分裂增殖生长,这个分裂增殖期就是生长期,这一过程比较漫长,一般持续约2-4年;当毛乳细胞分裂增殖逐渐变得不活跃时,头发就开始走向衰老,于是就进入了萎缩期;1-2周以后,头发进入休息期,完成历史使命的毛发将在2-4月内自行脱落。男性型秃发患者毛发的生长期明显缩短,休息期明显延长,结果使得毛囊萎缩,毛发变细,形成临床上所见的秃发。而若已经秃顶,或头发稀少细短,是不可能恢复原貌的,因为此时毛囊已经萎缩。

最早注意到秃发与雄激素有关的人当数希波克拉底,在公元前400年,他就发现被割去了睾丸的“阉人”不发生秃发。多年来有关学者对秃发的临床表现、病因及病理变化进行了大量研究,并随着分子生物学技术的发展,研究进入了分子水平。研究结果表明,秃发常有较明确的家族史,血液中有较高水平的雄激素(双氢睾酮)是导致男性秃发的重要因素。

既然雄激素是男性型秃发的原因,那么为什么有的人发生秃发,有的人不发生秃发呢?这就是遗传因素在起作用了。王飞教授说,目前一般多认为秃发是常染色体显性遗传,在这种情况下,双亲任何一方有过任何一部位脱发的现象,子女均有可能秃发。

最近有报道称,德国研究人员表示,他们找到了导致男性秃顶的基因:雄激素受体基因突变可能就是秃顶的根本原因,而这种基因存在于遗传自母亲的X染色体。这次研究结果显示,妈妈的遗传基因与是否秃顶的关系更重要。

## 为什么秃发更青睐男人而不是女人

现实生活中,我们见到的秃顶者几乎全部为男性,女性秃顶者比较少见,程度也轻。既然大多秃发源于遗传,为什么秃发并不钟爱女性呢?

王飞教授介绍,通过遗传学分析发现,秃发属于常染色体显性遗传,当基因型为杂合子时,男性表现出秃顶现象;而女性由于受到雌激素的保护,她们也缺少阻碍头发生长的雄激素,不至于大量脱发。从性别上来说,对于秃发,男性比女性更加脆弱。

由于男性型秃发的遗传基因在男性中呈显性遗传,因此男性只要有一个秃发基因,就会造成秃发致病。而秃发遗传因子在女性中呈隐性遗传,因此即使女性带有一个秃发基因,也不会有秃发的外观出现。除非同时带有两个秃发基因,但这种概率非常低。

## “聪明的脑袋不长毛”不只是一句幽默笑话

俗话说,热闹的大街不长草,聪明的脑袋不长毛。不少人认为,秃顶的人都比较聪明,秃顶成了博学之士的标志,他们光秃秃的脑袋,可以说是一种智慧的象征,果真如此吗?

对于这个说法,也有不同的解释版本。有的专家认为,秃发男子大多是雄激素分泌

旺盛,旺盛的雄激素使他们精力充沛、生命力强,白发出现较迟,比同龄的老年人显得年轻,他们的寿命也较长,与一般男子不可同日而语。雄激素的分泌与体内胆固醇存在着负相关,秃顶患者雄激素含量高,其体内胆固醇含量则相对较低,患心血管疾病的可能性相应降低,这也是其长寿的原因之一。

有的研究说,雄激素能促进大脑右半球的发育,而右脑主要负责识别图像、几何空间等形象思维,因此,秃顶男子大多博学多才,思维敏锐,其中有不少是学者、教授、音乐家、企业家、工程师。从这个方面来讲,“聪明的脑袋不长毛”这句话并非空穴来风,也不仅仅是秃顶男士的一种幽默和自嘲了。

不过,最近也有报道称,男性头顶脱发严重者患心脏病的几率高,头顶脱发越厉害,患心脏病的可能性就越大;秃顶男性患前列腺癌的概率是不秃顶男性的两倍。

## 如今的年轻人为什么秃得越来越多

不仅是威廉王子,很多年轻的娱乐明星也都是未老先“秃”,如周杰伦、黄晓明等。而且,在普通人中,受男性型秃发困扰的男性越来越年轻,一些大学生甚至还没毕业就成“地中海”了。

24岁的小李就是这样的苦恼者,正在读研究生的他,与女友相恋已两年,可是最近女友参加同学聚会等活动,不像以前那样喜欢带上他了。小李非常郁闷,一再追问,女友终于很不情愿地说出原因:“你看你秃成这样,带出去见同学朋友,他们会笑话我,认为我找了个糟老头。”小李看着镜子中的自己,也不禁伤感起来,两年前和女友刚认识的时候,自己还是好好的,就是这两年下来,他的头顶就成了“地中海”,看上去就像三四十岁的中年男子,可以当女友的叔叔了,这样的形象当然会让女友觉得丢面子了。

“门诊上接诊的年轻脱发患者越来越多,20岁左右的脱发学生并不罕见了。”

谈到脱发人群年轻化,

王飞教授不禁感慨,年轻人已成为秃发的高危人群,在其诊治的患者中,年轻化趋势越来越明显。而且不少秃发“有型有款”,“M型”、“地中海型”或“M+地中海型”,更有甚者,只见额枕部剩下一小撮头发,头顶像飞机场那样一片光秃。

年纪轻轻的他们,为啥会过早脱发像个老头呢?“除了跟遗传有关外,和精神压力、经常熬夜、饮食结构不合理、环境污染等都有一定的关系。”王飞教授说,尤其是精神压力,现代社会生活节奏的加快和竞争的激烈易使人背负日益沉重的压力,在精神压力的作用下,为毛囊输送养分的毛细血管收缩,造成局部血液循环障碍,造成头发生态改变和营养不良,精神压力还可引起出汗过多和皮脂腺分泌增长,产生严重的头垢或皮屑,降低头发发生的环境质量,从而导致脱发。

长期心情忧郁,脱发也就越快,“白发三千丈,缘愁似个长”,就是这个道理。

## 治疗秃发药会引起性功能减退吗?

这么多的秃发能不能治好呢?王飞教授说,男性型秃发与遗传相关,目前只能采取及早预防治疗的方法,他建议年轻人生活要规律,早睡早起,多运动,劳逸结合;饮食上多吃杂粮、豆类以及新鲜蔬菜水果,少吃辛辣油腻甜食,少喝酒。

王飞教授说,国内外对男性型秃发的治疗尚未取得突破性进展,目前中药对脱发的治疗效果还不明确;在西药方面,我们国家也只批准过两种用于治疗脱发的药物。目前,比较成功的药物是5 $\alpha$ -还原酶抑制剂,它有一定的疗效,但也有引起性功能减退的副作用,不过,这种副作用并不明显,使用药物者可不必担心其对性功能的影响。

相关报道称,今年6月,德国科学家还开发出一种计算机程序,它能准确计算出一个人会不会秃发以及何时秃发。这种计算机程序主要收集被调查者的年龄、婚姻状况、职业、居住地、压力状况、发际线目前的位置以及家族脱发史等数据,并由此可以测算出一个人的头发什么时候会变秃。“秃发计算器”问世十天之内,已有50多万德国男子参加了测试,全球测试者更是超过了300万。

本版主笔 快报记者 张星

◀如果可以,真想把头发关进监狱,不得假释。 资料图片

