



吃太多榴莲会导致脱发？

榴莲是一种营养丰富的水果，被许多人视为“心头好”，香甜软糯让人欲罢不能。不过，有传言说吃榴莲会导致脱发，这让不少喜爱榴莲的人心生疑虑。

云南省中医医院皮肤科副主任医师杨瑾表示，头发的健康与饮食和生活习惯的关系远比单一食物的影响要复杂得多。

问题的关键在于它含有高糖高脂肪

“不少人担心吃榴莲会掉头发，其实问题不在榴莲本身，而在于它的高糖、高脂肪。”杨瑾介绍，过量摄入高糖、高脂食物可能引发一系列连锁反应，高糖会增加胰岛素抵抗风险，促使糖化终产物增多，这些物质可能诱发皮肤炎症，包括毛囊炎。

同时，高脂肪会影响油脂代谢，导致头皮油脂分泌异常，加重毛囊负担。而头发作为皮肤的附属器官，毛囊一旦长期处于炎症状态，就可能出现生长受阻、易脱落的情况。

不过这并非榴莲独有的问题，像荔枝、芒果及糕点、饮料、油炸食品、烧烤等，也是高糖或高脂肪食物，过量食用同样可能对头发健康产生负面影响。单一食物偶尔适量食用无需担心，但长期过量摄入高糖高脂食物，真的可能影响头发健康。

纠结“能不能吃”不如关注“怎么吃”

想拥有健康的头发，与其纠结“能不能吃”，不如关注“怎么吃”。杨瑾强调，均衡膳食才是头发健康的基础。

优质蛋白：头发的主要成分是角蛋白，鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾等优质蛋白能为头发提供“建筑材料”；

优质碳水：全谷物、杂豆等富含膳食纤维的碳水化合物，能稳定血糖，避免代谢紊乱影响毛囊；

维生素与矿物质：新鲜蔬菜（如菠菜、西兰花）和水果（如猕猴桃、橙子）提供的维生素C、维生素E，以及坚果中的锌、铁等矿物质，能帮助维持毛囊健康。

从中医食疗角度看，黑芝麻、黑豆、桑葚等食物常被提及，在传统理论中被认为有“滋

养肝肾、乌发养发”的作用。但需注意，这些食物不能替代均衡膳食——哪怕每天吃黑芝麻，若缺乏蛋白质和维生素，头发也难以健康生长。

头发健康是基因与习惯共同作用的结果

很多人疑惑：“为什么有人天天熬夜、吃甜食，头发还很好？”其实，头发健康是基因与后天习惯共同作用的结果。杨瑾表示，雄激素性脱发是一个遗传相关性脱发疾病，约50%的患者会有明显家族史。一般在青春期出现并进行性加重，调整生活方式，规律作息可延缓进展。

良好的生活习惯：熬夜、焦虑、压力大等会导致内分泌紊乱，影响头皮血液循环和毛囊营养供应，这也是现在年轻人脱发增多的重要原因。均衡饮食、规律作息、适当运动、保持情绪放松，比任何生发偏方都有效。

切勿过度节食减肥：为了瘦而饿肚子，会导致蛋白质、维生素等营养摄入不足，头发会因“营养优先供给重要脏器”而脱落。

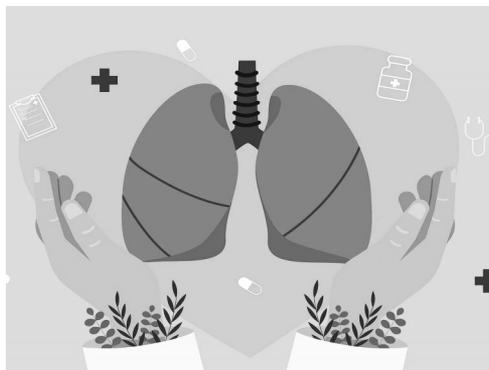
切勿迷信网红产品：许多网红养发生发产品缺乏大样本研究支持，效果因人而异。即使是药物，也需在医生指导下使用，且不能替代生活方式调整。

必要时寻求专业帮助：若脱发严重，可以在医生评估后通过低能量激光、PRP（自体血小板血浆）治疗、中医辨证调理（如补气血茶饮、头皮针灸等），或在医生指导下进行植发。

总之，榴莲本身不会直接导致脱发，真正影响头发健康的是长期高糖高脂的饮食习惯和不良生活方式。与其纠结能不能吃，不如均衡饮食、规律作息、放松心情。

本报记者 闵婕

从出伏到秋分要格外注意养生



“三伏出，暑气消”。一年中暑气最盛的日子终于结束了，凉爽金秋开始了。不过，大家别高兴太早，因为将迎来“凶险”的36天，必须格外警惕。

为什么是“凶险”的36天？出伏后应该如何养生呢？

为什么是“凶险”的36天

从出伏（8月19日）到秋分（9月23日），这36天是下半年尤为危险的时候，需要格外警惕。

一方面，出伏是由夏入秋、由热到冷、阴阳变化交替的关键时期，人体阴阳也会随之调整，此时免疫力本就相对薄弱，加之“夏日无病三分虚”，人体在经过一整个夏天的消耗后，正气未复，易被疾病攻击。比如这段时间，很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等上呼吸道感染症状，这就是燥邪偷袭肺部的一种表现。

另一方面，出伏到秋分的这36天，是一年中气温波动较大、较频繁的时候。可能中午还需要开空调降温，晚上睡觉就需要盖被子保暖了，而身体就怕一冷一热。其中，受影响最明显的是心脑血管，这段时间中风、心梗、脑梗发生率比较高，所以提高养生防病意识很重要。

出伏后有“四防”

防“秋老虎咬人”

“秋老虎”是指出伏以后，短期回热到35℃以上的天气。每年“秋老虎”控制的时间有长有短，其“出没”时，通常会出现连续高温和极端高温天气，日照强烈、闷热感强，让人感到酷热难忍。

此时气温高，人体水分流失大，会导致血液黏稠度增加，再加上早晚温差大，易增加脑出血、心梗等疾病的发生风险。建议最好随身携带薄外套或围巾披肩，防止受风。

防“秋燥”伤人

肺为娇脏，喜润恶燥，而秋季燥邪当令，故秋燥最易伤肺，从而出现皮肤皴裂、口鼻干燥、口渴咽干等症状，建议多吃些滋阴润燥的食物，避免燥邪伤害。

防“秋乏”扰人

出伏以后，很多人容易感到疲乏，做事提不起精神，这就是大家常说的“秋乏”。经过昼长夜短炎热的盛夏，很多人都有睡眠不足的现象，特别是老年人，此时如果不改变夏季晚睡的习惯，“秋乏”更容易出现。想要缓解“秋乏”，睡眠尤其要充足，最好比平时多增加1小时睡眠。另外，还要加强锻炼，如慢跑、快走、练习八段锦等。

防“秋补”胖人

秋季很多人喜欢吃一些滋补的食物，比如肉类，但并不是所有人都适合“贴秋膘”，小心滋补过度。平时摄入高脂肪、高蛋白食物较多的人群不宜“贴秋膘”。肥胖、营养过剩，患有糖尿病、高脂血症、高血压的人群不宜“贴秋膘”。

出伏后养生记住6点

吃得“润一点”

此时，可多吃些滋阴润燥的食物。比如银耳、百合、冬瓜、萝卜、藕、海带、蘑菇、木耳、芹菜、蜂蜜等。这些食物除了滋阴润燥，还有稳定血压，预防心血管疾病的作用。

心情“好一点”

秋季应保持内心宁静、心情舒畅，切忌情绪大起大落，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪刺激，尤其是老年人。

有时心神消耗的气血，比身体劳作更多，因此不要让自己想太多，遇伤感之事应主动排解。

喝得“多一点”

秋季干燥，平时除了多喝白开水，以补充人体所需的水分之外，还可以喝一喝沙参麦冬百合茶、石斛麦冬陈皮饮等。

沙参麦冬百合茶可以滋阴润肺、生津止渴、清心安神。取北沙参、麦冬、干百合各10克，加入适量热水，盖上杯盖，泡15至20分钟后即可饮用，也可以小火煎煮10分钟后饮用。要注意的是，风寒咳嗽患者、脾胃虚寒易腹泻人群不宜饮用，孕妇需在医生指导下饮用。

石斛麦冬陈皮饮可以益气生津、清热除烦、预防秋燥。取3至5克石斛、10克麦冬、2克陈皮，大火煮开后继续煎煮30分钟。要注意的是，脾胃虚寒，容易胃胀、泛酸、打嗝、胃口不好、上厕所大便稀溏人群不宜饮用。

揉得“勤一点”

太溪穴为肾经原穴，可滋阴补肾，帮助缓解咽干、口干、皮肤干燥等因秋燥引起的不适。该穴位于足踝区，内踝尖与跟腱之间的凹陷处。按揉方法为：顺时针按揉2至3分钟，间隔5分钟可再次按揉，一共按揉5至10分钟，以穴位感到发酸、发胀、发热为宜。

睡得“早一点”

出伏后易“秋乏”，想要缓解“秋乏”需要睡得早一点，较夏季增加1个小时左右的睡眠。一般情况下，22时就应该上床睡觉了。

穿得“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”，但对于中老年人来说，早晚天气较冷的时候，最好穿上长袖薄衣服，这样可以帮助缩小温差，从而降低心血管疾病风险。

文图据 CCTV生活圈微信公众号