



宜小心選擇 市面上有林林總總的洗髮及護髮產品，網絡圖片

每一位女性都希望擁有一頭漂亮的秀髮，而亞洲女性的理想髮質有四個基本特徵：彈性、柔亮、結構緊密和烏黑。對於愛美的女孩子來說，擁有一頭健康茂密、烏黑亮麗的頭髮，無疑能讓外表加分。

王南薰

◀使用風筒時，應與頭髮保持一定距離 網絡圖片



青絲護理：從洗髮開始

想想最近你是如何對待你的頭髮？從洗髮、護髮、染髮到燙髮，頭髮面對的是呵護還是浩劫？洗頭時隨便抓兩下就沖水？洗後將風筒開到最強，好讓頭髮快些吹乾？燙染了最新最流行的髮型？其實，頭髮就如我們的皮膚一樣，需要悉心護理。若平日護理不足，將導致頭髮脫落，髮質枯槁等各種問題頻生。

重清潔慎選洗髮水

相信每個人都會有關於三千煩惱絲的問題，例如最普遍的乾旱、開叉、毛躁、掉髮等，其實只要注意日常護理，並養成習慣，頭髮問題大都可以由幾乎每日都要做的洗髮、梳髮、吹髮的護理程序中，輕易解決。

「護髮第一步就是保持頭髮清潔，最重要是選擇適合自己的洗髮水。」皮膚科專科醫生王夢貞表示，市民應按頭皮狀況選擇護髮產品，一般市面上販售的洗髮水，都有標示適合油性、乾性或是受損頭髮使用，其中的差別就在於洗淨力，因此大家可依自身頭髮的狀況，作第一步的選擇。如常有皮屑或頭癢，反映出頭皮太乾，宜改用專為乾燥髮質而設的產品，滋潤頭皮。

市面上有些兼具洗髮和護髮功能於一身的二合一洗髮水，快捷又方便，但這類洗髮品通常含有大量乳脂，往往不能徹底清潔頭髮上的污垢。王醫生說，洗髮水和護髮素原本就具有相反的作用，這類二合一產品讓洗淨效果變差，滋潤髮絲的效果也不會好。雙效合一的洗髮水無法把要洗掉的東西清洗，也沒法把要留的東西留下來，所以洗淨與滋養，別想一次過完成，還是要分開來做。

王夢貞醫生指出，不少人經常將髮質與頭皮混淆，其實髮質的粗幼和頭髮的厚薄均屬先天問題，大家選擇洗髮產品時，應按自身頭皮的膚質作出選擇。如頭皮油脂分泌



▲王夢貞醫生 受訪者供圖

▶蛋富含植物性蛋白質，可適量攝取 網絡圖片

大多，除了頭髮「很油」外，也易生頭瘡，常見於後枕枕位置，應選用適合油性頭髮的洗護產品，每周換枕頭袋一至兩次，以保持清潔。如頭皮無特別問題，應選用中性髮質的洗護產品。另外，頭皮其實很脆弱，洗髮時不要用太熱的水，也不要過分大力按摩頭皮。

她表示，想要提高洗淨效果的正確方法如下：開始洗頭髮前，先用手指頭或梳子將頭髮梳理，目的是去除脫落的毛髮，同時令角質浮現；然後以溫水清洗一次，要將頭皮及頭髮的每一個部位都清洗。而洗髮水難起泡，是因為頭髮還未夠濕，若在此時加入更多洗髮水，只會令頭皮和髮根受到過度刺激，令頭髮越來越乾燥。

護髮素按類型使用

坊間流傳護髮素只能搽在髮尾位置，否則會令頭皮更容易出油，但王夢貞醫生指出，這應視乎髮質



▲魚類含動物性蛋白質，多吃可令頭髮健康強韌 網絡圖片



◀洗髮時，要將頭皮及頭髮清洗乾淨 網絡圖片

與護髮素的產品類型；免沖洗護髮素由於是直接留在髮絲表面，所以只適宜從中間部分搽到髮尾；而一般的沖洗式護髮素，最好從頭皮抹到髮尾，配合輕柔按摩，讓頭髮充分吸收，這樣效果較好，但使用後必須徹底沖洗乾淨，否則護髮素的殘餘物容易阻塞毛囊，造成頭皮發炎和頭瘡等問題。

吹頭髮時的關鍵是，要注意風筒與頭髮保持距離，大概是十五至二十厘米左右，還要避免讓風筒的熱風直吹頭髮，或固定在同一個位置吹乾，否則頭髮會變得乾枯和蓬鬆。風筒的風口要向下順着吹，而且要邊吹邊搖擺風筒，減低頭髮受損的機會。王夢貞醫生解釋說，頭髮遇到超過攝氏六十度的高溫，就會變質，因此過度使用風筒，乃至頻繁燙髮、染髮，都是令頭髮受損的元兇。另外，燙染頭髮次數太多，易使頭髮失去光澤，變得脆弱，

容易脫落。當中所用的化學藥品也會傷害頭皮、毛囊和頭髮，使它們過早老化而出現脫髮或白髮。

猛烈陽光會傷害肌膚之餘，也會傷害頭髮。在進行戶外運動時，切勿讓頭皮直接暴露於陽光下，長期暴曬會傷害毛囊，頭皮下的膠原蛋白質會斷裂，直接影響髮根承托力，令頭髮蒸乾水分，變得枯黃，容易脫落。王夢貞醫生表示，如果有必要在烈日下活動，可以在頭髮上塗抹具有抵擋紫外線的免洗護髮素，或者戴帽子保護頭皮。

轉季也會影響頭皮健康，如春夏季節，頭油的分泌會相應增加；踏入秋天，頭皮會變得乾燥，因此需要按照氣候變化，轉換合適的護髮產品。對於洗髮水是否要經常轉換，避免長期吸收個別化學物，王夢貞醫生認為有關說法無根據，因為洗髮產品的成分大同小異。

正視脫髮勿延治

頭髮的主要成分是含硫氨基酸，這種含有大量硫磺的蛋白質，魚、蛋、大豆或大豆製品、牛乳及乳製品等，都富含豐富蛋白質。想要頭髮健康強韌，在常日的飲食中一定要均衡攝取足夠的動植物蛋白質，以補充所需的營養。另外，含維他命A（胡蘿蔔、南瓜、小油菜、菠菜等黃綠色植物）、維他命E（糙米、胚芽米、芝麻、堅果類、小麥胚芽油）的食物，可以促進血液循環，防止掉髮，而維他命B群的食物（糙米、小麥胚芽、米糠、瘦肉、肝臟、鮭魚）則能促進頭皮的新陳代謝。

煙酒則應盡量避免。香煙中的尼古丁會使血管收縮，造成血液循環障礙，使頭皮的血液循環不良，頭髮的營養就無法送達，從而加速頭髮變稀疏或脫髮。而酒精在體內分解時產生乙醛，這種物質會攻擊毛髮並排走血液中的養分，令毛髮受到損傷。

頭髮的生長很依賴健康的身體，配合健康的飲食習慣，加上每天適量的運動，可以促進血液循環和加速新陳代謝，對於防止脫髮以及加速生髮，有積極的作用。長時間戴假髮、帽子、安全帽和束髮等的人，應當調整使用時間，適當按摩頭皮。而揮發不去的熱氣和汗水，易令頭皮感染細菌，導致頭髮脫落。建議平時最好不戴帽子，避免悶壞頭髮，維持良好的血液循環。如果真的發現自己已經開始出現脫髮，應盡快尋求專業人士治理，因為毛囊一旦死亡就無法再生，諱疾忌醫只會令問題進一步惡化。

▶無論男女，如果出現脫髮，應盡快尋求幫助 網絡圖片



退休的樂與憂

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

香港人口老化，醫學昌明，平均壽命都在八十以上。由於各機構設有退休年齡，除非你自己是老闆，否則時間一到就請你離開。

人活了大半生，讀書工作已佔了我們三分之二時間，那三分之一就是享受退休生活。即使身家豐厚，退休後始終都是無所事事，尤其是男人，他們覺得如同「等死」。至於靠積蓄金過活的，那就好好計算自己還有多少日子，隨時未上天堂，強積金已花光了。如子女生性還可依靠他們，可惜老一代養兒防老，到今日父母只會說：「他們夠錢過活，不用反問我們要錢已安心了，還敢冀望他們養我們？」

養兒一百歲，長憂九十九。退休是人生另一個轉捩點，時下退休人士大約是五、六十歲，他們要

再找工作固之然困難，過了幾十年忙忙碌碌的生活，一下子要停下來。如你之前沒有好好安排退休生活，便容易出現情緒問題。女人始終是主內，退休後她們可以和一班朋友唱粵曲、旅行，或是做家庭主婦，男人就不同了，曾有位精神科醫生跟我說，很多男性退休後找他治病，原因是他們覺得沒有了自我價值。

那醫生如何為他們解決問題？醫生笑一笑說：「退休男士會否得情緒病？這是很個人的問題。我認識一位公務員，退休後不知多開心，一來可能食糧沒經濟壓力，又沒有兒女，兩公婆使得多少錢？他還說退休有什麼不好？可以睡到自然醒，而且喜歡去哪裏都得！就算搭巴士周圍遊都覺得很開心。晚上

，他就買餸回家與老婆煮飯。當然不是個個如此想，有些人想得很負面，覺得生活除了工作便無別的娛樂，子女就忙返工，自己日日「鬱」在家對着老婆，這就容易產生抑鬱。其實來看病，藥物雖可控制其負面想法，但最重要是自己調整心理。在精神科藥物裏，沒有一種叫快樂藥，病人服藥外亦要提高正能量，令兩者得以平衡，否則就如天秤，高低不平均，難以連成一線，達到理想效果。」

醫生建議病人也可以看心理治療師，雙管齊下。治療師會為退休人士發掘興趣，令病者轉移焦點，明白退休生活同樣可以多姿多采。笑問醫生他何時退休？他說：「我還可以做，點會退休？平日我收工後的活動就是踢波，但始終年紀大

，落場都是湊高興，又可以和一班朋友聚會，如今多數由年輕人落場踢，我通常踢十幾分鐘便要透透氣了。年紀大，逞強不了。」

退而不休，可以學習新事物，不一定要再在職場打滾，若仍有此雄心也不妨一試。退休生活精不精彩，看來在乎自己安排了。



專家促規範抗生素使用

最近有研究指出，美國有近三分之一的抗生素處方「不恰當」，研究人員呼籲提升抗生素使用規範。根據法新社報道，專家在這篇發表於「美國醫學會期刊」(JAMA)的研究中表示，抗生素過度使用會導致抗藥性，光是美國一年就有二百萬人受到影響，二萬三千人因此喪命。研究發現，美國二〇一一年開出二億六千二百萬份門診抗生素處方，這對擁有三億人口的美國來說，幾乎是人人有份。美國疾病控制和預防中心(CDC)醫生Katherine Fleming-Dutra和研究團隊發現，每18萬4000多次就醫，就有12.6次開出抗生素；最常開立抗生素的診斷是鼻竇炎、耳朵感染與喉嚨痛。研究表示：「合計來看，估計高達30%門診的口服抗生素處方可能是「不恰當的。」

白宮近日公布對抗抗藥性細菌的國家行動計劃，期能在二〇二〇年以前將門診不當的抗生素使用減少50%。這份研究呼籲整體抗生素使用減少15%，以達到這項目標。

研究人員表示，希望這項研究結果能鼓勵與通知抗生素管理機構，在未來幾年對醫生提供更好的使用規範。(中央社)

新華社