

人类头发  
结构图

## 科研发现

## 拔头发真能“助长”？

以特定的方式拔头发，可以成为治疗脱发的好办法？近日，《细胞》杂志发表的一项研究表明，以特定模式和密度拔掉两百根小鼠毛发，可以诱导长出1200根新毛发。美国南加州大学的这项研究发现，对于不少有脱发烦恼的人而言无疑是一线新的希望。而这项目目前尚处于试验阶段的新研究，离临床实际应用的距离究竟有多远？

## 以特定形式“拔毛”可令小鼠毛发再生

领导这项研究的钟正明是美国南加州大学 Keck 医学院的病理学教授，致力于干细胞及再生医学研究。去年，钟教授揭示了毛囊干细胞调控如何帮助有羽毛的恐龙进化为现代鸟类，这一研究成果被《科学》杂志评为2014年的十大科学突破。此外，钟教授还是一名皮肤科医生，知道毛囊损伤会影响附近的环境，也曾经通过实验证明，这种环境能够影响毛发再生。

于是，研究团队尝试利用这种环

境，来激活更多的毛囊。

为了验证这一点，研究人员以不同的方式在小鼠背部拔掉两百根毛发；当他们在直径超过六毫米的区域以低密度模式拔掉毛发时，没有新毛发再生；但当他们在直径三到五毫米的区域以较高密度拔掉毛发的时候，小鼠再生了450~1300根毛发，而且拔毛区域以外的地方也有毛发生长。

研究人员指出，这个再生过程取决于“群体感应”。群体感应是指一个系统如何应答部分成员受到的刺激。在这

项研究中，毛囊系统根据这一原则应答部分毛发被拔。

研究团队还通过进一步研究表明，拔掉毛发时毛囊会通过释放炎症蛋白发出危险信号，招募免疫细胞涌向损伤位点。这些免疫细胞随后分泌出信号分子（比如肿瘤坏死因子- $\alpha$ ），这些分子在特定浓度下可以促使毛囊生长出新的毛发。钟正明教授表示，这项研究告诉我们，其他器官的生理或病理过程中也可能存在类似的情况，只不过不像毛发再生这样容易观察到。

## 不同观点

## 人类毛囊“各自为政”鲜少受“邻居”影响

在南加州大学的这项研究中，研究者通过小鼠为试验对象，成功激活了其毛发的再生。然而从科研的角度而言，动物实验和人类试验完全不一样。

中国中山大学第一附属医院的皮肤科主任章星琪教授在接受记者采访时表示，关于这项研究目前只处于基础的研究毛囊的生物学阶段，离临床实际应用的距离还很远。“因为动物

毛囊的密度比较大，它们之间会互相影响，旁边一个毛囊变化就会影响到自己。但我们人的毛囊是各自为政的，一般来说并不会受到来自于‘邻居’的干扰，南加州大学的这项研究结论并不能够应用到人的身上。”她说，“人是没有明显的脱毛期，而动物是有的，即较多的毛囊同时进入休止期，毛干相对集中地在短时间内脱出。如果你家有养猫或狗，你可以留意一下，每年它们都有

一段时间脱毛脱得很厉害，但人并没有这种很明显的时间性，所以人的毛囊之间影响不会很大。”

说到脱毛期，很容易联想到人类也会遭遇的“季节性脱发”，对此章教授解释说，和动物的脱毛期不同，人类的季节性的脱发其实也是一个休止期的脱发，就是在这个季节很多毛囊都已经到了休止期了，所以它会脱得更多一点，但这完全达不到动物的那种程度。

## 护发之道

## 不要盲目减肥 保持心情愉悦

现代都市女性生活及工作压力大，不少人都会遇到在洗头时掉头发的现象，“满地秀发”成为不少女孩的日常困扰。

章教授表示，排除先天遗传和特定疾病，造成都市女性头发亚健康的原因笼统地说，就是生活的压力、节奏，还有一些容易造成脱发的药物。“现在很多女孩因为减肥、失恋或其他因素的刺激，或者是一

些大的手术、外伤等等原因，都可能造成急性休止期脱发。还有一些孩子缺钙、缺铁，为了减肥在饮食上面比较控制，长期不吃肉或者素食，都有可能影响毛发的营养，这些都有可能造成掉发。”所以，若想秀发乌黑浓密，那就要尽量避免以上这些因素，保持健康正常的饮食习惯，适当的运动也很重要。

“如果是胖的女孩子想减肥的话，

要科学地减肥，减肥对毛发是有影响的，不能营养不良地减肥。然而，如果是头顶部稀疏的胖女孩，减肥对生发是有利的，当然同样也要科学地减肥”。章教授提醒，“如果食物给予的能量不足，人体摄入得少，就很容易造成脱发。因为毛乳头内有很多快速增长的细胞，一旦能量不足它们就会凋亡，毛囊会进入退行期和休止期，毛干就会脱出造成休止期脱发。”

## 日常误区

## 秃头并非男性专利 遗传风险客观存在

“秃头”并不是男性的“专利”，对于不少女性而言，同样存在着脱发的困扰。

关于脱发的成因，由性别而导致的最大区别是，男性患者在雄性激素方面的关系很密切，女性患者就跟雌性激素没有那么密切的关系。就是说很多的女性患者不一定是因为雄性激

素局部浓度增高而导致脱发，而男性患者的脱发就跟双氢睾酮的关系特别密切。所以在治疗脱发时，某些特效药对男性很有效，但是对女性效果就没那么好，用药和功效都不能一概而论。

除此之外，遗传也是脱发的主要成因之一，我们都知道秃头的爹容易生出秃头的儿子，但并不能说女儿就没有遗

传风险。

章教授表示，男性和女性从父母双方得来的基因是完全相等的。女性脱发也有很大一部分病因是遗传的，虽然说“通道”不同（不是睾酮转化为双氢睾酮，而是因为雌激素的增高然后再转化成雄性激素），但整个机理还是性激素问题，因此女性脱发也跟性激素有很大的关系。

## 消费提醒

## 洗头水再贵也不能防脱发

头发毛囊的亚健康，是现代脱发成因之一。在坊间流传不少关于头发保健的方法，例如多梳头、勤洗头（或者少洗头）、用啤酒洗头、吃黑芝麻等等。

对此，章教授认为这些说法大部分是没有科学根据，不成立的。“比如说洗头水或护发素，它只会起到清洁作用，既不会造成生发，又不会造成脱发。因为洗头是一个快速的过程，洗头水本身并不留存在头皮上面起任何作用，因此盲目夸大洗头水的功效，本身科学度就不大。”

“掉头发是不能够防的，就算用药都不能防掉发。因为掉发一旦产生，就证明这根头发本身已经在毛囊内停止生长了，而不是因为洗头这个动作而导致掉头发。”章教授补充说，“想要有效地预防脱发，最好的方式是预防急性休止期脱发的发生，即避免造成休止期脱发的因素，如过量节食、高热不止、情感因素等等，这便是科学的预防方法。然而一旦发生急性休止期脱发，则无法停止脱发，因为毛囊已经进入休止期三个月了。因此那些使用某种洗护产品来预防脱发的方式，是不科学的。”

除此之外，章教授也提到，多梳头可以令头皮局部的血循环变得更好，有助于生发。但这种物理方式只对有脱发困扰的人有效，如果正常人没有脱发的情况，再勤梳头也不会让头发变得更加浓密。

## 热点讨论

白头发拔一根会长三根？  
婴儿多剃光头毛发更密？

一直以来，都有“白头发拔一根会长三根”，以及“给婴儿多剃光头会令其毛发更浓密”的说法，这些说法乍一看似乎都与“利用这种环境来激活更多的毛囊”的研究结论相符，但若站在科学的角度，并非完全成立。

章教授告诉记者，白头发拔了之后虽然长的还是白的，但它不会诱发其他头发再白。尤其是老年性的那些白发，它一般是不会黑回去了。另外还有一种情况医学界称为“早白”，这和家族遗传有关，同样不存在“拔一根长三根”的说法。

至于给婴儿“剃光头”的说法，章教授表示，这个现象是有的，但绝对不是因为剃头发就会长头发。而且这种现象只出现于胎儿到婴儿这个阶段，或者婴儿出生以后很短的时间，过了特定的时间后就不会再有这种“剃头发会令头发变粗变密”的现象了。

“因为一根头发生长出来，从胎儿到婴儿的阶段，毛囊是第一次长头发。它的柄尖是尖的，是细的，后面就越长越粗，所以每剃一次发就会令头发变得更粗更密，这个现象是有的，但是跟剃发没有关系。就算不剃发，下面长出来的头发还是更黑更粗。”哪怕不是剃光头，而只是日常的剪发，也能达到这样的效果。“头发就像筷子尖一样，在筷子细的那头砍断几次以后，当然会越来越粗，但砍到最粗那段，再砍下去就不会再粗了。”章教授说。

据《广州日报》