头发一掉一把 如何拯救“头”等大事

进入秋冬季后，很多人明显感到头发像落叶般无情脱落——枕头和地板上的头发越来越多，留在头上的却越来越少。在社交媒体上，关于脱发话题的讨论量也愈发上升。为什么会脱发？我们该如何应对？皮肤科专家为大家详解秋冬护发秘籍。

为啥秋冬季更爱掉头发

济南市皮肤病防治院皮肤外科副主任周璟介绍，秋冬季气温下降，头皮的毛细血管收缩，毛囊获取的营养相对减少，导致头发更容易脱落。从生理周期来讲，头发的毛囊经历生长期、退行期和休止期，秋冬季节人体新陈代谢变慢，更多头发进入休止期后脱落，新头发却不能很快长出来，所以看起来脱发更明显。

如何判断自己是生理性脱发还是病理性脱发？周璟介绍，正常情况下，我们每天可有70~100根头发脱落，同时也会伴有头发生长，只要退行期和生长期的毛发处于动态平衡，头发数量基本稳定，就不必担心。但当每天脱发100根以上，且长时间没有停止迹象或出现脱发斑、头发总数日益减少，就可能存在病理性脱发，建议及时到医院就诊。

如果怀疑自己有病理性脱发，可以通过“拉发试验”来自我判断：即试验前5天不洗头，捏住50~60根头发的头皮端，用适当力度从近端向远端拉，若超过6根头发脱落，则需引起注意。

常见的脱发类型有哪些

周璟表示，常见的病理性脱发类型包括雄激素性脱发、斑秃和休止期脱发等。

1.雄激素性脱发：即“脂溢性脱发”，是目前最常见的脱发类型，通常具有家族遗传史。它从青春期开始就可能出现，男女均可患病。一般男性表现为头顶稀疏，发际线后移，出现“地中海”式发型，前额发际线呈“M”形，俗称“M形脱发”。女性表现为头顶发缝增宽，头顶头发细软稀疏。

2.斑秃：也称“鬼剃头”，常与精神紧张、睡眠不足有关。表现为短时间内出现圆形或椭圆形脱发斑，大小不等，数目不一，脱发斑边缘的头发容易拔出。

3.休止期脱发：是因一些特殊刺激影响毛囊周期，使大量毛囊进入休止期所致。它表现为头发脱落量增加，毛发密度减少，但头发直径粗细通常不会发生改变。休止期脱发常在脱发前的3至6个月内存在诱发因素，如遭受重大精神刺激、严重疾病、产后、失眠、过度焦虑、过度运动、减肥节食或服用某些药物等，其中最常见的是产后脱发和节食减肥后脱发。

日常生活中如何洗护头发

1.控制洗头频率，秋冬2~3天洗一次，春夏1~2天洗一次，根据发质调整。使用温水(37℃~40℃)，充分浸湿头发，涂抹护发素时尽量避开发根，减少烫染次数，选择合适的梳头和束发方式。

2.保持良好生活习惯，避免熬夜，保证充足睡眠，调整心态，保持心情愉悦，均衡饮食，注意长时间对头皮及头发的防晒。

出现病理性脱发后如何自救

周璟建议，除了做好日常生活护理外，病理性脱发的患者，需及时就医并遵医嘱用药。目前，脱发治疗可采用药物与物理治疗相结合的方式。常用于脱发治疗的药物包括西药如米诺地尔、非那雄胺、螺内酯等，以及中成药如养血生发胶囊、除脂生发片等。同时，低能量激光照射、自体富血小板血浆注射、头皮微针治疗等，也有不错的效果。

此外，植发是治疗脱发的有效方法之一，但它本身是一个“拆东墙补西墙”的操作，头上的毛囊总数是不会改变的。如果单纯进行植发而不采取其他治疗措施，其他区域头发仍有可能继续脱落。周璟强调脱发治疗要趁早，因为随着脱发时间延长，毛囊可能会逐渐萎缩甚至闭合。早期及时治疗，可以控制病情继续加重，此时毛囊尚未完全失活，治疗效果更佳。若后期毛囊已经失活，药物及物理治疗效果将大打折扣。即便进行植发手术，如果出现大面积稀疏，没有足够的“供体”毛囊，也无法进行毛发移植。

据齐鲁晚报

至道凝辉，至德厚载 至艺精研，至仁深蕴

——专访重庆市第七人民医院肿瘤科王斌主任

名医访谈

特别鸣谢：齐鲁制药有限公司

古人常以“至于道，据于德，依于仁，游于艺”赞誉兼具德行与艺术修养的杰出人士。重庆市第七人民医院肿瘤科的主任王斌，便是这样一位集至道、至德、至仁、至艺于一身的肿瘤学专家。

在肺部肿瘤与乳腺肿瘤诊疗方面，王斌主任经验颇丰，深受患者尊重与信赖。此外，他和团队经过多次临床试验，成功制定了非小细胞肺癌放疗联合免疫治疗中国专家共识，为众多非小细胞肺部肿瘤患者点亮了新的希望之光。

初心如磐 矢志肿瘤医学的缘起

“幼年时，癌症于我而言，只是一个模糊概念，只知过去医学发展滞后，筛查普及度低，亲友一旦罹患癌症，往往因治疗不及时而离世。”王斌回忆道。

从初中开始，王斌渐渐对肿瘤有了初步认识，“身边的人因为癌症去世，这让我深感无力。因此，我下定决心要考入一所优秀的大学，学习医学，希望将来成为一名医生，能够为抗击癌症贡献自己的力量。”

学医之路困难重重。谈及在肿瘤医学领域深耕不辍之因，他归结为三点。一是对医学研究怀有炽热兴趣；二是充满成就感，在治疗过程中不仅仅是在挽救个人生命，更是在拯救一个家庭，这里面有很多无形的价值；三是期望通过创新治疗手段和研发新药物等方式，为医学进步添砖加瓦。

精研覃思 科研探索结硕果

“我们的工作重心在于攻克未知医学难题，为患者探寻更优治疗方案。”

王斌除了参与制定非小细胞肺癌放疗联合免疫治疗中国专家共识，还致力于撰写癌因性厌食中国专家共识，引入氩氦刀(冷冻消融术)。氩氦刀的引入不仅填补了重庆市西南片区肿瘤治疗技术上的空白，也为不宜手术、年迈体弱、错失手术良机及肿瘤复发转移患者提供了新的治疗路径和治疗选择。谈及这些成果，王斌认为最有意义的是参与撰写了非小细胞肺癌放疗联合免疫治疗中国专家共识。

在参与制定非小细胞肺癌放疗联合免疫治疗中国专家共识的过程中，要求医生从多种放疗技术和免疫治疗药物中筛选出最佳组合，同时精准把握联合治疗的时机，这犹如在复杂的迷宫中寻找最正确的路径。同时，因患者个体差异带来的不良反应相互叠加或混淆，极大地增加了评估和管理的难度。王斌与所在团队通过深入剖析患者肿瘤基因表达与免疫微环境与多次临床试验，最终形成了非小细胞肺癌放疗联合免疫治疗中国专家共识。该共识的制定为非小细胞肺癌治疗提供了科学规范的指引，明晰了放疗联合免疫治疗的适应症、治疗方案、疗效评估等，为临床医生提供了极具价值的参考依据。

仁心妙术 临床救治谱写生命奇迹

“我们怀揣一个愿景，将恶性肿瘤慢病化，助力患者带瘤生存。”

十年前，王斌主任接诊了一位綦江晚期肺部肿瘤患者，病情危重，晚期肺腺癌伴脑转移，预后堪忧。起初，第一代靶向药物暂控病情。然而五年后，病魔再度肆虐，患者头晕头痛症状频发。针对此，王斌带领团队重新制定治疗方案，为患者进行二次基因检测，综合运用手术、放疗、化疗及第三代靶向药物，多管齐下，成功助力患者延续十年生命，实现带瘤生存奇迹。

夫医者，非仁爱之士，不可托也。面对患者康复，王斌主任说：“我的心情可能比患者都要高兴，因为这是一种成就感，这种成就感源自看到他们逐渐康复、重新找回生活希望的每一个瞬间。这不仅仅是对我个人医术的一种肯定，更是对我所付出努力与心血的最好回报。”

采访接近尾声之际，王斌主任分享了自己的从医心得与目标：“在肿瘤医学的征程中，持续深入的思考是指引我们前行的灯塔。唯有如此，才能精准洞察研究领域的重重困难，清晰定位自己的责任与使命，明确未来的发展方向。作为医者，肩负着患者的生命重托，必须不断提升科研能力与专业水平，勇于突破创新，才能在攻克疑难杂症的道路上稳步前行，为患者带来更加先进、更加有效的治疗方案。”

黄珊珊

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦候选强遗失重庆大渡口居然之家合同保证金收据，票据号：13652316，金额600000元，声明作废。
♦万清婷不慎遗失护士执业证书，证书编号：202150008350特此声明
♦遗失重庆鑫源融资租赁有限公司，营业执照副本91500000310592087，副本号：300-96，声明作废
♦重庆市涪陵区国有资产监督管理委员会工会委员会遗失组织机构代码证副本，代码230000300365，声明作废。
♦遗失潼南区凡佳营销策划服务中心公章5002230060950张学雯私章各壹枚，声明作废
♦遗失巫溪县宁河之音传媒有限公司公章一枚，编号5002389800515，王念法人章一枚声明作废
♦遗失重庆旅利宜门业有限公司公章5001006005176声明作废
♦遗失2019.12.23核发的沙坪坝区橘子宝宝饮品店食品经营许可证副本，编号JY25001060272822，声明作废。
♦遗失重庆庚申环保科技有限公司公章一枚(编号5001127168520)，声明作废。
♦遗失重庆市铜梁区平滩镇福腊村村民委员会在重庆农村商业银行股份有限公司铜梁支行平滩分理处开户许可证账准号J6530036435603声明作废
♦遗失重庆思凡餐饮有限责任公司营业执照正本91500108MA0UM0LP63和食品经营许可证正本JY25001090115438作废
王辉(身份证号511602198804062803)遗失江西财经大学毕业证书，专业：商务英语，编号104215201206000203，入学时间：2010年2月，毕业时间：2012年7月，声明作废
杨雅(身份证号：511681198804275025)遗失成都中医药大学毕业证书，专业：护理，编号106331200906030230，入学时间：2007年9月，毕业时间：2009年7月)，声明作废
♦遗失九龙坡区石坪桥贺彬鱼府公章一枚编号5001078432726声明作废
♦遗失重庆银翼农业开发有限公司工商银行开户许可证J6530077520401，声明作废。
♦兹有巫山县规划和自然资源局三溪乡管理所遗失事业单位法人证书正副本，统一社会信用代码：12500237MB1E75429N，声明作废
♦遗失中共重庆市泉承出船汽车有限公司支部委员会党章编码5001122014451声明作废

公告
重庆宏度实业有限公司：本委托出关于你单位职工黄付满的龙硐劳初鉴字(2024)7号《初次鉴定结论书》，鉴定结论为：伤残总级，无生活自理障碍。对本次鉴定结论不服的，可以只达达之日起15日内向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定。因其他方式无法向你单位送达，现依法公告送达，自公告发布之日起经过30日视为送达。 重庆市北碚区劳动能力鉴定委员会

重庆刚琼物资有限公司遗失中国银行股份有限公司重庆大足龙水支行开户许可证(账号108821271823核准号J6530034605701)，声明作废

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公(2024)120号 2024年9月24日10时46分，本局在重庆市沙坪坝区虎溪街道景辰路39号17号菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟PEEL(GREEKYOGURT)1.0条，本局于9月27日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的走私卷烟依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定，现将沙烟处理(2024)120号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，期限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2024年12月3日

云泉路站场、七一桥修理厂清洁服务采购竞争性比选结果公示
采购人：重庆北部公共交通有限公司
项目名称：云泉路站场、七一桥修理厂清洁服务
公示期：2024年12月3日至2024年12月5日
采购人联系电话：023-68962521
第一中标候选单位：北部区众诚清洁服务中心(个体工商户)
第二中标候选单位：北部区洁顺清洁服务部
第三中标候选单位：北部区杨清清洁服务部
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
张成容、四川鑫程利华建筑劳务有限公司：申请人张成容与被申请人四川鑫程利华建筑劳务有限公司关于计时件工资争议一案，本案于2024年10月30日作出的申请人张成容与被申请人四川鑫程利华建筑劳务有限公司关于计时件工资争议的渝巴劳人仲案字(2024)第1132号(仲裁裁决书)，因文字上出现笔误，应予补正，现决定如下：将该裁决书第1页顺数第14胖中“重庆众骑摩托车制造有限公司”修改为“四川鑫程利华建筑劳务有限公司”。领取本决定书的期限为公告次日起10日内，逾期不领回视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月3日

公告
山西佰亿达建筑工程有限公司重庆分公司：李瑞容于2024年10月17日申报的工伤认定，称其于2024年8月1日，在你单位施工场所(大渡口区城市更新(老旧改)项目-跃进村街道六个片区KPC总承包项目)作业时摔伤胸部。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年12月3日

注销公告：经潼南县七彩山鸡协会(统一社会信用代码51500152MJP449371G)研究决定本协会拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权人在登报之日起45天内向拟注销协会申报债权，特此公告。
公开比协公告：重庆市万州区钟楼楼幼儿园对重庆市万州区钟楼楼幼儿园新增普惠托位项目进行公开比价，凡有意参与本项目的投标人，请于2024年12月3日至5日到万州区北滨大道96号重庆力章工程咨询有限公司报名并获取比价文件及其他相关附件。联系人：杨军17783223193。 2024年12月3日

公告
重庆市欧亨建筑劳务有限公司：杨林波于2024年10月29日提交的工伤认定申请，称其于2023年10月8日14时许，在你单位施工现场(綦江康德城市花园三期C1地块四标段建筑与安装商包劳务工程)13号楼负一楼车库放钢筋时从风井处掉落到负二楼，致其全身多处受伤。现需要你单位于15日内举证其受伤是否属于因工受伤的证明材料。你单位如不按时提供证据，本机关将依据申请人提供的相关资料作出认定结论。自公告发出之日起，经过30日，即视为送达。
重庆市江北区人力资源和社会保障局 2024年12月3日

公告
S103年福路(三一重工至华福隧道口段)路面及人行道改造工程项目于2024年1月24日竣工验收。涉及该项目的材料、机械、人工等费用已全部结清，无遗留问题。如有对该项的相关人请在本公告之日起30日之内提出异议，否则视为无异议并放弃向我司主张义务的权利。
四川天衡建设工程有限公司

重庆市武隆区烟草专卖局公告
武烟公(2024)第02号 2024年11月20日，我局在重庆市武隆区凤山街道友谊路东洲国际(武隆区电子商务仓储物流分拣中心中通快递分拣场)查获卷烟(或其他烟草专卖品)，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市武隆区烟草专卖局(地址：重庆市武隆区芙蓉街道芙蓉西路107号，联系人：姚仁权、李建，联系电话：023-77712043)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市武隆区烟草专卖局 2024年12月3日

品种规格	单位	数量
玉溪(软)	条	2
利群(软长嘴)	条	2
共计：(品种)2个 总计：(数量)4条		

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月29日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区木耳街道万特物流园霞来渡客分拨中心查获当事人运单号为790374743135的物流货物13件，经检查其中内装空烟管合计13万支，公安现场交由我局进行处理，我局依法对上述烟草专卖品进行先行登记保存，根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局(地址：重庆市渝北区双龙大道388号，联系人：龚豪、傅阳，联系电话：67846300)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依照《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市渝北区烟草专卖局 2024年12月3日

公告
重庆锡涵食品有限公司陶家分公司：本委已依法审理成渝高诉你工资、未休年休假工资、二倍工资差额、经济补偿争议一案，现向你公告送达本委2024年渝仲劳人仲案字第1046号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。逾期不起诉，本裁决即具有法律效力。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月3日

重庆市江津区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年11月26日在江津区德感街道甜城大道物流快递中心中通快递查获黄鹤楼(软蓝)8.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到区烟草专卖局接受调查处理(电话：47521378)。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江津区烟草专卖局 2024年12月3日

关于办理农民工工资保证金退还的公告
各相关公司：截止2024年11月30日，重庆市南岸区以下建设项目缴纳的农民工工资保证金尚未办理退还，请各相关公司到重庆市南岸区建设管理服务中心办理退还。联系人：陈老师 电话：023-62962575 地址：重庆市南岸区长电一支路13号1楼118室 特此公告！ 重庆市南岸区建设管理服务中心 2024年12月3日

重庆市南岸区建设项目农民工工资保证金退回明表

序号	项目	缴纳单位	金额	缴纳时间
1	南坪重工路3号大楼外立面改造工程	重庆天仁实业有限公司	38600	2017.11.13
2	铜牛路、长兴路(K0+210至K0+480段)工程	湖南黄花建设集团股份有限公司	287900	2018.6.25
3	金辉城四期二标段及54号楼(4号楼)	重庆至新餐饮文化管理有限公司	46000	2017.5.19