

经常喝酒 “脱发”风险更高

很多人认为，喝酒带来的伤害都是“内在”的，比如脂肪肝、胃溃疡等疾病，其实，酒精还会影响颜值。近期的一项研究发现，喝酒的人，脱发风险比其他人更高。

雄激素性脱发（简称“雄脱”）是最常见的脱发类型，占脱发的 90% 左右，我国大约有 1.3 亿人受此困扰。雄脱受很多因素影响，发表在《酒精和酗酒》杂志上的一项新研究发现，除了遗传、压力大外，饮酒也可能增加雄脱风险。有一种观点认为，酒精（乙醇）代谢的中间产物乙醛，可能干扰头皮免疫环境，进而引发雄脱。

——生命时报

减肥为啥会反弹 脂肪细胞有肥胖“记忆”

储存脂肪是人类的进化优势，减肥就是和自己的优势作斗争，其艰难程度可想而知。

近日，发表在《自然》杂志上的一项研究显示：即使在成功减肥两年后，身体里的脂肪细胞仍然保留着关于肥胖的“记忆”。研究显示，无论是节食还是保持体重，这种对于体重的干预，会导致两种激素变化：

瘦素水平下降 瘦素一旦下降，食欲就会增加，基础代谢率下降。随着体重增加，瘦素水平才会慢慢恢复。

生长素水平上升 生长素的作用是刺激饥饿感。干预体重后，它的水平立即上升，干预一年后，它的水平高于干预前。

一旦人体发觉体重明显下降，马上刺激食欲来提醒自己多摄入食物，以维持原来的体重。这种人体表现出的“自私”现象要从进化论理解。

在漫长进化中，食物来源往往不足，体重或体脂的减少对生存造成主要威胁，保持或提高体重及体脂的功能，逐步在人类进化过程中被保留了。

——生命时报

甘油三酯超标 血压可能也要失控

我们常说的血脂，主要包括两种成分：甘油三酯和胆固醇。不少人非常重视胆固醇水平，却忽视了甘油三酯。国内一项联合研究发现，甘油三酯是最有可能升高血压的一个血脂指标。这意味着，甘油三酯一旦超标，血压可能也要失控。

研究提示，甘油三酯是最有可能升高收缩压和舒张压的主要血脂指标，其中，小高密度脂蛋白中的甘油三酯升高，与收缩压和舒张压升高的相关性最强。

如今，越来越多年轻人甘油三酯超标，主要是饮食习惯不健康，常吃夜宵、暴饮暴食、吃外卖等造成的。尤其是油炸食品、甜食，再加上运动不足，甘油三酯就容易升高。

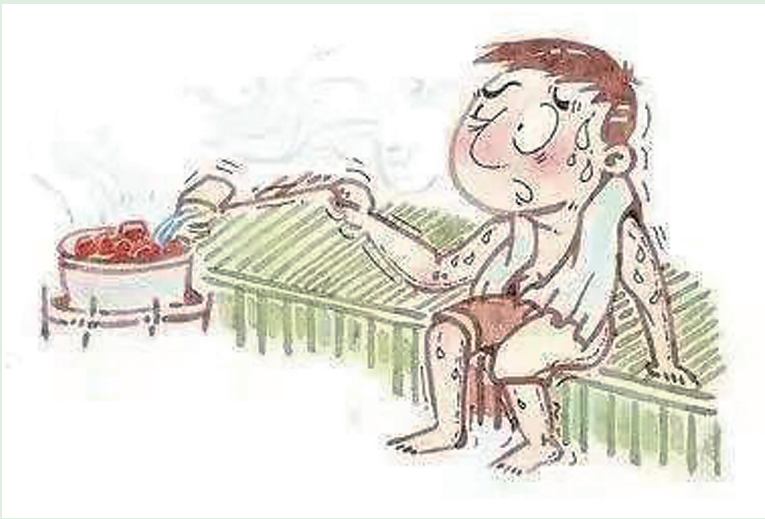
——生命时报

蒸桑拿“蒸”出热射病，俩肺全白了

医生：浴缸泡热水澡，很容易导致“热休克”

热射病作为最严重的中暑类型，是夏季常见的健康隐患。但你知道吗，在寒冷的冬季，也会发生中暑。

冬季泡澡时，若水温过高或者浴室环境过热，会导致身体出汗过多，血管扩张，血压下降，从而引起休克。



1 蒸个桑拿，把肺“蒸”白了

杭州的韩老先生每年一到冬天，就喜欢到洗浴中心蒸个桑拿，一待就是一整天，别提有多舒服了。

今年冬天依旧如此，已经 84 岁的他，只要没什么特别的安排，总能在桑拿房找到他。

家人也曾劝阻过他别蒸桑拿，毕竟 80 多岁了，还有高血压，但老人对蒸桑拿充满了执念，怎么劝都不听。家人也就不再阻拦了，只能一遍遍提醒他“适

可而止”。

可韩老先生根本听不进去。近日，他又如往常一样在午后刚吃完饭就去了洗浴中心，刚进去没多久，整个人直接昏了过去，中午吃进去的食物全都吐了出来。

周围的人看到后慌了神，赶紧拨打 120 把他送到了最近的医院。

接诊后，医生一度怀疑老人有肺栓塞或者脑梗。老人意识不清，血压下降，

心率也降到 30 次/分，氧饱和度只有 80% 到 90% 之间，有明显的 II 型呼吸和呼吸性酸中毒。于是，医生立即启动抢救程序。

结果一出来，大家吓了一跳，两个肺全白了！

医生检查后，排除了脑中风和肺栓塞的可能性，经过及时抢救，老人各项指标也有了明显改善。但问题是，到底是什么病导致老人白肺呢？

2 热射病诱发肺水肿

当地医院立即联系了杭州市第一人民医院，呼吸内科主任医师沈凌进行了会诊，最终老人被确诊为热射病诱发的肺水肿。

这可是冬天啊，怎么会得热射病呢？

医生分析，老人入院时降钙素原有明显增高，而非感染性疾病能导致降钙素原升高的有十几种，没有一种能和患者的情况对得上号，反而与热射病症状

相符。原来，热射病会导致降钙素原增高，主要与机体在热射病状态下出现的应激反应、炎症反应以及器官功能损伤等因素相关。

在桑拿房这种高温、高湿的特殊环境中，人体皮肤散热会变得极为困难，汗液无法正常排出，就像被“锁”在了体内。这种情况下也会导致体内热量大量积聚。即便在冬天，也完全有可能出现类似

夏天热射病的症状，尤其是有基础疾病的老年人。

热射病发生后，脱水是常见的后果。脱水会导致患者血压下降，更严重的是，它还会对心肌造成损害，心功能会受到极大影响。在这种情况下，很容易出现心功能短暂的急性心衰。心脏的泵血功能一旦出现问题，大量血液就会淤积在肺部血管，进而引发肺水肿。

3 泡热水澡，容易导致“热休克”

在寒冷的冬季，很多人选择进入温暖的浴缸泡一个热水澡，既可以放松身心，又能够驱散寒意。殊不知，这样一冷一热很容易导致“热休克”。

冬季泡澡时，若水温过高或者浴室环境过热，会导致身体出汗过多，血管扩张，血压下降，从而引起休克。医生表示，其主要原因是温度变化过于剧烈，有些人会因温差过大造成循环系统负担增加，不仅导致脑中风或心血管疾病突发，严重者还会引发突然休克。尤其

是患有动脉硬化、糖尿病、高血压、肥胖症、高脂血症、高尿酸血症的人，以及高龄老人等。

冬季洗澡牢记三点预防热休克：

消除环境间的温差 在更衣室（脱衣服的地方）、走廊、厕所等感觉很冷的地方，安装小型取暖器，进入浴室前提前预热身体。

饭后、酒后不要立即洗澡 饭后血液会聚集到消化器官以消化食物，血压会稍稍降低；酒精具有扩张血管的作

用，在喝酒过程中和酒后的血压会有所下降。此时在超过 42 摄氏度比较烫的热水中泡澡，可能会出现一时性的血压大幅上升，剧烈波动，导致“热休克”。因此建议饭后一小时或酒后稍事休息再沐浴。

寒冬洗澡前尽可能告知身边人 发生“热休克”的早期患者可能有头晕、胸闷、胸痛等表现，此时如果身边人能及时发现，就会最大程度减少不良预后的发生。

4 淋浴会比泡澡更安全吗

医生指出，淋浴不一定比泡澡更安全。一方面，长时间站立在花洒底下，血液随着重力容易流向两条腿，使得回心血量减少，也就是心脏可以重新向全身分配的血液变少了，容易晕厥。

另一方面，机体原本可以让交感神经兴奋来代偿上述过程，但一些人也许因个体差异，这种机制不被激活的同时，反而激活了迷走神经，起到和交感神经完全相反的作用，让回心血量进一步减少。这种情况叫做血管迷走

性晕厥。

这时候容易手脚和口唇发麻、头晕目眩、站立不稳，有的人还会冒冷汗。如出现这种情况，可以立即平躺抬高下肢，让血液尽可能向心脏回流。

据钱江晚报