洗完头裹上吸水帽 一年四季爱戴帽子

她头皮痒到头屑满天飞

最近，“干发帽包头超5分钟易脱发”的话题冲上热搜。洗完头裹上吸水帽，敷个面膜刷会儿手机，一晃就是半小时。宁波明州医院皮肤科陈明主任表示，门诊里因为头皮痒、头屑多、掉发多来就诊的患者不在少数，这和他们长期让头皮处于闷热不透气环境有很大关系。

换了好几款洗发水 头发还是又油又痒

37岁的吴女士（化姓）头发长，每次洗完头都要用干发帽包半个小时，头发不再湿哒哒的才吹干。她还是个不折不扣的“帽子控”，春夏秋冬各式贝雷帽、棒球帽换着戴，既是穿搭习惯，也能挡风遮阳。大半年来，她总觉得头皮隐隐发痒，发根总是油得很快，头屑多到刚洗完头第二天就泛出来，深色衣服上总沾着白花花一片。

她还发现，梳头时掉的头发也比以前多了不少，她一开始以为是换季掉发，换了三四款网红控油、去屑洗发水，有的刚用两天有点效果，没过多久又打回原形。痒得厉害的时候，她忍不住用指甲抓，甚至抓得头皮发红刺痛。

实在受不了，她来到宁波明州医院皮肤科就诊。陈明主任给她做了毛发镜检查后发现，她的头皮并没有出现雄激素性脱发典型的毛发粗细不均、毛囊微小化表现，反而能看到毛囊周围分布着油腻的黄色鳞屑，还有逗号样血管、扭曲红色环等特征性的血管形态，这是典型的脂溢性皮炎表现。

闷热、潮湿的环境滋生马拉色菌

之所以出现这些问题，和她日常用干发帽、戴帽子有很大的关系。“我们的头皮上本身就有马拉色菌，正常情况下和头皮和平共处，不会引发问题。但如果头皮长期被潮湿的干发帽、不透气的帽子捂着，处于闷热、潮湿、油脂分泌旺盛的环境里，马拉色菌就会大量增殖。”陈明解释，马拉色菌的代谢产物会刺激头皮和毛囊开口，引发炎症反应：先是头屑变多、头皮发痒、出油加重；炎症长期反复，就会干扰毛囊的正常生长周期，让更多头发提前进入休止期，表现为掉发量增多。

很多人一看到掉发变多，就默认是最常见的雄激素性脱发，忙着买防脱精华、育发液，可如果根源是头皮炎症，不去控制炎症，再怎么补营养也收效甚微。

脂溢性皮炎相关脱发和雄激素性脱发，早期都可能表现为掉发增多，普通人很难自己分清，毛发镜是临床上常用的鉴别工具。但具体判断需要医生结合病史、家族史和镜下表现综合评估，不建议大家自己对着症状“对号入座”，更不要自行盲目用药。

头皮护理避开这几个坑

关于如何护理头发，陈明也提了几点建议——

洗发后发根一定要吹干。干发帽的作用只是吸走发丝表面的水分，没法替代吹风机，洗发后一定要用吹风机把发根、后脑勺、耳后这些容易藏湿气的位置彻底吹干，不要带着湿发睡觉，也别裹着干发帽熬大夜。

尽量选择棉麻、透气面料的帽子，减少长时间连续佩戴；回家、在室内尽量摘掉帽子，让头皮透气。帽子要定期清洗，避免汗渍、油脂残留反复刺激头皮。

如果头皮瘙痒、头屑增多持续超过1周至2周，换了日常洗发水没有改善，不要反复用指甲抓挠，也不要盲目叠加各种强效去屑产品，尽早到皮肤科就诊评估，明确原因再处理。

“长期熬夜、高糖高油饮食，都会加重头皮油脂分泌，也会让炎症更容易反复。”陈明强调，规律作息、清淡饮食，对头皮健康也非常作用。

记者 陆麒雯 通讯员 姚璐璐

查遍科室没毛病 50岁的她拖成中度抑郁

“我其他地方都看遍了，才来你们这。”在宁波大学附属康宁医院中医科，邓婷主治中医师常常听到女性更年期患者这样说。她们多因头晕、头痛、胸闷等躯体不适就诊，辗转多个科室检查，却没有发现明显的器质性病变。“情绪问题在更年期十分常见，却常常被忽视。不少躯体不适，其实正是情绪问题引发的。若不加以重视，可能发展为慢性疾病。因此，精准就医、系统干预十分重要。”邓婷说。



邓婷医生。

原来是更年期焦虑在“报警”

60岁的李阿姨（化姓）这几年过得并不轻松。丈夫生病，她每天辗转于各大医院陪诊、陪手术。作为家庭事务的主要承担者，她一直觉得照顾丈夫是自己的责任。退休后，她的生活也更以家庭为重，遇事容易紧张、担心。

最近，李阿姨感觉到了明显的身体不适：头晕头痛、耳鸣，心里发慌，全身发热出汗，严重时坐立不安、六神无主，夜间入睡困难、易醒。她总担心自己突发重病，反复做了心电图、心脏超声等各项检查，均未见明确器质性病变。可面对“检查未见明显异常”的结果，李阿姨依然放不下心：“检查没问题，为什么我控制不住地害怕、浑身发软没力气？”

邓婷说，这类患者并不少见。更年期焦虑躯体化表现多样：有人以头晕、头痛、心慌、坐立不安、肢体发软、食欲下降为主；有人则表现为恶心、嗳气、胸膈堵闷，伴肢体酸软、吃饭不香。性情急躁、追求完美、退休后角色转变、多重生活压力等，都可能成为诱因。

“我们会更关注她的心理状态，先共情她的情绪，教她放松方法。”邓婷说，这类问题需要系统干预，既要缓解长期困扰她的躯体症状，也要在必要时用药物控制精神症状，整体以非药物干预为主。经过疏导和中西医结合调理，李阿姨的不适逐渐缓解。

长期抑郁状态可能“拖”成慢性病

邓婷在临床上发现，出现更年期情绪问题的年龄跨度较大，有些女性40多岁就会出现更年期相关症状。部分女性更年期虽已结束，但由于当初没有重视相关情绪问题，埋下隐患，时隔数年，最终因抑郁入院治疗。“长期情绪低落可能演变成慢性疾病。”她说。

王阿姨（化姓）50来岁，因甲状腺疾病长期吃药。她心理压力很大，有点风吹草动就紧张，担心丈夫工作，担心子女状态。那段时间，她没重视更年期的情绪变化，家里人也不太理解，她有苦闷也不愿多说。

后来，在一次与邻里争吵之后，王阿姨的情绪越来越不稳定，失眠加重，也频繁和家人吵架。她自行去配安眠药以缓解失眠症状，却不愿再和家人讲自己的感受。再后来，她长期提不起兴趣，情绪低落，才到康宁医院就诊，被诊断为中度抑郁，需要住院治疗。

“大家常常觉得，更年期是正常阶段，每个女性都会经历，忍一忍就行了。”邓婷说，其实家庭支持非常重要。家人少说一句“你想开点”，多问一句“你哪里不舒服，我陪你去”，或许能让更年期女性少走很多弯路。

邓婷建议，更年期女性出现持续不适时，不必先给自己贴上“矫情”标签，也不必过度恐慌，可按规范流程应对——

第一步，优先到正规医疗机构对应科室检查，排除器质性疾病。

第二步，如果没有明显器质性异常，可在专业医师指导下，选择中药、针灸、刮痧、拔罐、推拿等中医综合干预，并同步进行心理调适。

第三步，症状持续或加重时，要及时就诊，必要时转诊至精神心理科完成专业评估。

记者 林桦 通讯员 张瀛 文/摄

一周楼市速递

二手房成交延续平稳，成交结构“分化”明显

据南天·甬上找房平台监测数据，上周宁波海曙、江北、鄞州三大主城区存量住宅成交套数环比持平，成交总面积环比下降7.2%，成交总金额环比下降9.2%。

价格层面，上周三大主城区存量住宅成交均价为16520元/㎡。其中海曙区成交均价14225元/㎡，环比下降5.2%；江北区16183元/㎡，环比上升4.2%；鄞州区19154元/㎡，环比下降2.5%。

从面积段成交结构看，50㎡以下小户型成交占比7.7%，受前期基数较低影响，环比上升300%；50–90㎡刚需户型占比20.5%，环比下降20%；90–140㎡改善主力户型占比65.4%，环比上升2.0%；140–200㎡房源占比6.4%，环比持平。

租赁市场方面，上周市五区租赁房源成交量环比上升7.4%，月均租金26元/㎡，环比持平。区域分布上，鄞州区占比29.4%，海曙区25.5%，江北区11.8%，镇海区33.3%。

另据宁波市住建局交易统计数据，上周市六区二手住宅共成交1016套，环比下降0.3%，与上周基本持平。

业内人士分析称，上周宁波二手住宅市场呈现“量稳价分化”特征。年末市场预期偏谨慎，买卖双方博弈持续，多数购房者保持观望，买方议价能力较此前有所提升。短期来看，二手住宅成交量大概率维持在千套左右的平稳区间，大幅涨跌的可能性较小，市场仍将以结构性成交为主，配套成熟、性价比突出的优质房源去化节奏相对稳定。 记者 余涌 通讯员 胡静

南天房产

分类信息
联系人：姚老师 87682086、13884469746（微信同号）
《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。
截稿时间：工作日当天16：00

●慈溪市译哲供应链管理有限公司遗失海运提单2份，船名KMTC COLOMBO，航次2606W，提单号：KMTCNBOA004112，提单号：KMTCNBOA006077，声明作废。

●宁海县学生假日活动服务中心遗失民办非企业单位登记证书正本，统一社会信用代码：52330226MJ9044164L，法定代表人：张晓方，发证机关：宁海县民政局，声明作废。

●本人胡星悦，身份证号：330206199908****2，于2023年7毕业于山东力明科技职业学院临床医学专业。毕业证书编号：128441202306003034。不慎遗失，特此声明作废。

●宁波北仑葵伟物资商行（个体工商户）遗失公章一枚，编号：33020610208271，声明作废。

●宁波北仑柏枝物资商行（个体工商户）遗失公章一枚，编号：33020610209144，声明作废。

●宁波北仑夷世物资商行（个体工商户）遗失公章一枚，编号：33020610208369，声明作废。

通知债权人申报债权的注销公告

宁海县学生假日活动服务中心理事会表决通过，决定注销，清算组成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：15968060590。

宁海县学生假日活动服务中心
2026年11月27日