

## 生活提示

# 谨慎染发? 医生提醒每年最好不超过两次



## 染发膏两种化学成分是强致敏原

染发会引起过敏、肿胀与斑秃等问题? 4月20日,郑州市第七人民医院皮肤医疗美容科主治医师任娟对此解释:“染发容易导致健康隐患的原因,主要在于染发膏内的两种常见的化学成分。”具体而言,一是对苯二胺,这是染发剂中实现持久着色的关键成分,但同时也是强致敏原。当它接触头皮,若皮肤屏障存在微小破损或个人体质敏感,就可能诱发强烈过敏反应,出现头皮红肿、瘙痒、疼痛,严重时会引起面部高度水肿,形成“大小眼”或全

脸肿胀,这在尼格买提、孙怡的案例中都有体现。

二是氨水,它作为碱化剂打开毛鳞片以完成着色,却具有强烈刺激性,会破坏头皮屏障,导致头皮干燥、脱屑。长期反复接触还会损伤毛囊微环境,造成营养供应不足。他分析,薛之谦出现的斑秃问题,大概率与长期化学刺激导致毛囊萎缩、进入休止期有关,是毛囊发出的“衰竭”求救信号。因此,任娟强调,过敏是身体的排异反应,而脱发是毛囊的机能衰竭。

## 染发前一定要做皮肤敏感测试

针对一些爱美人士想要更换发色的要求,任娟给出专业防护建议,帮大家有效降低化学伤害。

染发前一定要做皮肤敏感测试,提前48小时取少量染发剂涂抹在耳后或手臂内侧,观察有无红肿、瘙痒等过敏症状,一旦不适立刻停用,这是预防过敏的核心步骤。同时要认准正规厂家生产、资质齐全的染发剂,坚决避开三无产品,从源

头减少有害成分侵害。

医生还提醒,即便不过敏也不能频繁染发,每年染发次数不超过2次,两次间隔至少3个月,避免头皮和毛囊持续受化学刺激。此外,染发前可在头皮涂抹凡士林隔离防护,减少染发剂直接接触,染发过程保持通风,染后彻底清洗头发去除残留,全方位守护头皮与身体健康。

## 这些人最好不要染发

尽管一些染发小窍门可以避免一些染发带来的健康隐患,但是任医生特别提醒,并非所有人都适合尝试染发,以下几类人群更需严格规避,以免造成不可逆的身体伤害:

敏感肌及头皮有创口者。若皮肤属于高度敏感体质,或头皮正处于伤口、毛囊炎、湿疹发作期,皮肤屏障本就脆弱,染发剂中的对苯二胺等强致敏原会轻易引发剧烈的变态反应,从红肿瘙痒到全脸肿胀,风险远高于常人,此类人群应避免染发。

孕妇及备孕群体。从医学安全角度出发,染发剂中的化学成分可

能通过头皮吸收进入血液循环,存在经胎盘传递的潜在风险,可能对胎儿的生长发育造成不良影响,为了母婴安全,孕妇及备孕期间应禁止染发。

老年人及肝肾功能不佳者。随着年龄增长,身体代谢机能自然衰退,肝肾功能减弱意味着对化学物质的解毒和排泄能力大幅下降。有害物质更容易在体内长期蓄积,加重身体负担,不仅容易引发过敏,还可能造成隐性的内脏损伤,不建议冒险染发。

本报记者 黄栖悦

近期,央视主持人尼格买提在微博喊话:“别染发!”配图发出自己去年因染发导致过敏,眼部肿胀成大小眼。无独有偶,4月9日,歌手薛之谦也在社交平台自曝,频繁染发后出现满头斑秃、头皮长满水泡的严重症状,头发与头皮健康严重受损;演员孙怡此前也爆料,自己曾因染发过敏,导致脸部肿胀难忍,只能前往医院输液治疗……这一话题引发众多网友参与讨论。记者就此采访相关医疗专业人员。

## 我省高中学业水平考试 5月23日举行

本报讯(记者 张竞映)4月21日,记者从河南省教育考试院获悉,全省2025级普通高中学生学业水平合格性考试(高一阶段)将于5月23日举行,此次考试全部安排在标准化考点进行,考生入场须接受“准考证、身份证、人脸识别”验证比对。

河南省普通高中学生学业水平合格性考试实行全省统一命题、统一考试、统一阅卷,2025级普通高中在校学生均须参加此次学业水平合格性考试,获得E等级或因故未参加学业水平合格性考试的2024级学生,应参加相应学科的补考。报名信息采集已经开始,将于4月27日17:00结束。普通高中在校学生应在其学籍所在学校参加报名,不得以社会人员身份报名;社会人员持本人有效身份证件到户籍所在县(市、区)考务管理部门采集报名信息(含照片图像)。

考试定于5月23日举行,8:30~9:40历史,10:30~11:40地理,14:30~15:40化学,16:30~17:40生物学,4个学科试卷卷面分值均为100分,考试范围及相关要求,考生可登录河南省教育考试院网站查询。

## 金水河现珍珠鳖 是外来物种,不可放生 已进行隔离饲养



被发现的珍珠鳖

本报讯(记者 徐富盈 文/图)郑州市民赵先生在金水河边,发现一只体形较大的鳖在河堤步道上爬行,看起来与正常见到的鳖不太一样,就立即报警。经警方与野生动物专家确认,这是一只外来物种——珍珠鳖。

4月20日13时20分许,吃过午饭的市民赵先生,在金水河南岸散步,行至兴华街附近河段时,发现步道上有一只老鳖在向前爬动。赵先生发现这只老鳖比普通的大一倍以上,跟平时看到的都不一样。他选择报警。

大学路派出所民警随即赶到现场。民警认为这不是一只普通的老鳖,不能贸然放生于金水河内,于是联系郑州市林业局野生动物救护站的工作人员。救护站工作人员确认这是外来物种珍珠鳖,不能放生。

“珍珠鳖攻击性强,被咬易感染。它生长快、繁殖强、无天敌,放生后会挤压本地物种的生存空间,还会大量捕食鱼虾螺,破坏水域生态。”野生动物救护站的董朝伟站长介绍,珍珠鳖是外来物种,属于有生态危害的外来入侵物种。它的学名是佛罗里达鳖,原产地在美国东南部淡水流域。珍珠鳖体形大(可达40斤)、背甲前沿有密集疣粒、体色偏绿带斑纹、裙边宽厚。

救护站对这只珍珠鳖进行隔离饲养,观察后如果条件许可,将送至动物园供市民观看。

## 请及时参保缴费 2026年“医惠保”参保通道月底关闭

小病购药也能报销,单次封顶1000元

4月30日,2026年度“郑州医惠保”参保缴费通道即将关闭。为避免因错过集中参保缴费影响相应医疗保险待遇,提醒符合条件的城乡居民及时办理,逾期将无法补办。这是4月21日记者从郑州市医疗保障局获得的信息。

“郑州医惠保”是一项由政府引导支持的普惠性商业补充医疗保险,突出普惠型、公益性,不设参保门槛,侧重保大病,保重病。自“郑州医惠保”2023年首次启动推出,截至2026年2月1日,这一医疗保障项目已累计赔付参保患者2.51亿元,惠及1.8万个家庭,切实减轻群众大病就医负担。

政策规定,“郑州医惠保”与郑州市基

本医疗保险有效衔接,参保对象“广覆盖,零门槛”,也就是说,参保者不限年龄、不限病史、不限健康状况,无需体检,只要有郑州市基本医保、河南省省直职工医保,或已参加异地基本医保且常住郑州的“新市民”均可参保。统计显示,2026年度“郑州医惠保”参保系统自2月28日启动开通以来,目前已有90万城乡居民参保缴费。

与以往相比,2026年度“郑州医惠保”在原保障基础上进一步提质升级,进一步降低理赔门槛;新增一次性住院补贴。本年度居民参保可以有基础版、升级版两种标准自由选择,基础版缴费标准为每人每年89元;升级版为每人一年169元,每人年度最高保障额度为290万元。

一年保障期限内,参保人员符合条件的医保报销不设理赔次数限制,且免赔额可累计计算。

医惠保侧重患者大病住院保障,也就是说,参保人因大病、重病住院医疗费经基本医保报销后,剩余个人支付的医疗费用再按照相关规定进行“二次报销”!尤其值得一提的是,医惠保报销覆盖医保目录外高价特药,可有效减轻大病、重病患者用药压力。此外,今年医惠保还新增每人每年30元的互联网门诊保障,参保者小病购药也能报销,全年10次,每月1次,单次封顶报销1000元,诊疗范围覆盖日常100+种常见病。

本报记者 王红 通讯员 刘宏伟