

被当作“明星产品”的锯棕榈能防脱发吗

□ 科普时报记者 吴琼 史诗

脱发,已经成为不少人的“头等大事”。时值“双十一”购物季,主打“锯棕榈”成分的生发产品,出现在很多人的购物清单上。那么,锯棕榈真的能防脱发吗?

二氢睾酮是导致脱发的“元凶”之一

“目前,没有正式的科学研究证实锯棕榈对防脱发确实有效,或是能起到预防作用。”上海市东方医院(北院)皮肤科主任徐楠一语道破关键。她解释,锯棕榈其实是一种棕榈科植物的提取物,大多产自北美洲等温暖地区,从它的果实和叶片里提取的成分,常被认为有抗炎、抑菌和抗氧化的作用。

锯棕榈被传能防脱发的原理,主要是靠抑制“5 α -还原酶”的活性,减少我们体内的睾酮转化成二氢睾酮(DHT)——DHT正是导致雄激素性脱发的“元凶”之一。

从植物本身来看,锯棕榈是美国东南部特有的低生长棕榈树,最高能长到3-5米,树冠上垂着像扇子似的刺状叶子,结出的浆果呈椭圆形。在自然界,锯棕榈是野生动物的筑巢材料、保护层,也是它们的食物。

并非每个人都适合长期服用

徐楠特别提醒,现在市面上很多锯棕榈产品,顶多算“保健品”,有的甚至连正规的保健品批号都没有。效果到底怎么样还说不准,安全性更得打



个问号。就算它来源于植物,也不是所有人都能长期吃——可能刺激肠胃,让人恶心、腹胀、拉肚子;还会给肝脏增加代谢负担,尤其是本身肝功能就不好的人,这些潜在风险不能忽视。

所以,锯棕榈能不能防脱发,目前还没有科学实锤;长期服用要警惕副作用。与其盲目跟风“囤货”,不如冷静下来好好想想,理性选择更靠谱。

综合方案防脱发

头发毕竟是自己的,值得更稳妥地呵护。专家建议大家试试综合干预,从这三方面入手:

一是调整饮食。平时多吃点优质蛋白,比如鱼肉、豆制品;再补充锌、铁等微量元素,像牡蛎、菠菜就不错;B族维生素也要适量摄入,都对头发健

康有益。

二是管好作息。每天尽量睡够7小时,少熬夜,养成规律的作息习惯,别让熬夜“熬走”了头发。

三是做好头皮护理。洗头时水温别太高,以38℃左右最合适;烫染一年最多2次;有条件的话,可以每6个月做一次头皮检测,及时了解头皮状况。

脱发从来不是单一原因导致的,而是生活方式、环境压力、护理习惯共同作用的结果。想护理好头发,得从多方面一起努力。



扫描二维码,了解锯棕榈能不能防脱发。

电商购物节“定金”和“订金”别搞混!

随着“双十一”第一波付尾款落幕,消费者陆续进入收货、退换货阶段。不少消费者仍对网购预售中支付的“定金”能否退还心存疑惑。央视新闻报道称,其实,“定金”与“订金”,仅仅一字之差,法律后果却截然不同,消费者该如何准确区分?

某消费者维权网站近期收到的投诉中,“定金不退”问题出现频率较高。很多消费者反映,预售时支付了“定金”,后因各种原因未支付尾款,导致“定金”无法退还。那么,“定金不退”的法律依据是什么?

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江介绍,根据《中华人民共和国民法典》第五百八十七条规定:给付定金的一方不履行债务或者履行债务不符合约定,致使不能实现合同目的的,无权请求返还定金。他提醒消费者,网购前要明确区分“定金”与“订金”,避免陷入消费纠纷。

陈音江进一步解释,宝盖头的“定金”是法律术语,指合同双方自愿约定的一种债权担保。如果付款方因自身原因导致合同无法履行,无权要求退还“定金”。而言字旁的“订金”属于习惯用语,相当于预付款,如果合同未能成交,双方均可要求退还。

2026

科普时报

2026

科普在身边

生活更美好

欢迎订阅2026年度《科普时报》

《科普时报》是中央主流媒体科技日报社主管主办的综合性科普周报。以“提高全民科学素养为使命,面向大众传播科学知识、科学方法、科学精神和科学思想”为办报宗旨。集科学性、知识性、趣味性、权威性和服务性为一体。

国内统一连续出版物号:CN11—0303

邮发代号:1-178

每周一期,4开16版,周五出版

全年订阅价:150元/份

邮局订阅电话:11185

全国各地邮局营业厅均可订阅

报社咨询热线:010-58884190

扫码订阅更方便