



協助製作 / 行政院衛生署家庭計畫研究所

她很美麗， 只是頭髮有點少！

本期主持回答者為家計所

Q：我是一個十八歲的女高中生，從國二開始，就有了脫髮的問題。

起初，只認為是壓力大，我改變了熬夜的讀書習慣，以為只要身心放鬆了，一切就會改善。但是過了一段時間，我的頭頂有點禿禿的，並有一條蠻明顯的線。

現在脫髮情況越來越嚴重，我失去了原有的自信和美貌，我真的好傷心，連照相也不敢了。每天看見日益稀疏的頭頂，沒有一天掉眼淚，也有好幾次自殺的念頭，也許在我同學面前，我依舊開朗，但是我真的沒辦法再隱藏自己了。

我好怕，我還好年輕，還有好多夢想未完成，為什麼普通人有著一頭亮麗的頭

髮，而我呢？卻是越來越遠了，我該怎麼辦？父母並不太理會我的感受，要我習慣就好，我怎麼可能習慣。我真的好難過，生命對我來說，真的已經不重要了。

一個失去美貌的 lovely girl

A：可體會到你難過的

心情，不過傷心難過，無補於事，只有增加內心的痛苦，倒不如勇敢的面對它，要肯定自己、接納自己，天生我才，必有用。因為一個人的美並非在於外在取向，由內在散發出的優點更有迷人的魅力。政經人物有些也是禿頭的，他的腦筋都比別人聰明。人各有長短處，不去作比較，好好展現妳的優勢。

建議您，還是找皮膚科或新陳代謝科、婦產科醫師檢查看看，是否有什麼問題。若是生理健康上都沒有問題，可能就是與遺傳體質有關。現在的科技發達，任何棘手的困難都可以一一克服，譬如：必要時可以嘗試戴假髮，或許可幫助妳不需要在意別人的想法。

心事誰人知？ 有話儘管問！

「健康 E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組陳姐姐」收
E-mail: cbsh@nts.tplfp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文 (國立師範大學衛生教育學系系主任)

陳炯鳴 (台北醫院精神科主任)

陳智賢 (開業婦產科醫師，生殖內分泌專家)

賴英淑 (彰化基督教醫院小兒科兼青少年保健門診醫師)



八月特價書籍

高品質台灣水果

定價：630 元

優待價：500 元

頤養集（一集／二集）

定價：各 200 元

優待價：各 100 元

鄉間小路長期訂戶八月份特價書籍
(90 年 8 月 16 日至 90 年 9 月 16 日)



專業栽培蔬菜 30 種

定價：205 元

優待價：160 元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資 60 元。洽詢電話 02-2362-8148 轉 30/31