

摘 要

在身心健康越来越被重视的今天,脱发问题逐渐成为人们关注的焦点。本文通过问卷调查收集了南开大学学生的整体脱发情况的数据,分析了影响大学生脱发的重要因素,并在此基础上探究了大学生脱发成为热点背后的原因,提出了关于大学生如何科学对待脱发问题的建议。

首先,我们在查阅了有关脱发问题的文献之后,列出了影响当代大学生脱发的主要因素^[1,2]。在此基础上结合基本情况、开放性问题设计了调查问卷,而后随机抽取了四十名学生进行了预调查。通过聚类分析预调查获得的数据之后,我们确定以性别分层;利用 Neyman 分配确定总样本量以及每层需要的样本量;利用 Matlab 的 random 函数,从由南开大学全体本科学生组成的样本框中随机抽取了 297 个同学进行了问卷调查。

而后,得到正式抽样数据之后,我们对问卷每一题的结果分别进行了具体分析;利用 SPSS 对各影响因素进行了相关性分析,由分析结果得到和脱发情况有显著相关关系的因素,并对一些出人意料的结果进行了深入分析。

最后,在对数据进行整合后,我们分析了误差的来源并提出了抽样方法的改进措施。根据上述分析,我们总结了影响脱发问题的主要因素,并深入探究了分析时发现的问题,探索了大学生脱发热点背后的社会因素,对大学生如何正确看待脱发问题提出了相关建议。

关键字: 脱发; 影响因素; 分层抽样; 相关性分

Abstract

Nowadays, people pay more and more attention to physical and mental health, hair loss has gradually become the focus of attention. This paper collects the data of the whole situation of hair loss of students in Nankai University through questionnaire survey, analyzes the important factors that affect the hair loss of college students, explores the reasons behind the popularity of hair loss of college students, and puts forward suggestions on how to deal with the problem scientifically.

First of all, after consulting the literature about hair loss, we list the main factors that affect the hair loss of contemporary college students. On this basis, combined with the basic situation and open questions, a questionnaire was designed, and then 40 students were randomly selected for pre investigation.

After the data obtained from the pre survey by cluster analysis, we determined to stratified by gender; determined the total sample size and the sample size needed for each layer by Neyman distribution; and randomly selected 297 students from the sample frame composed of all undergraduate students of Nankai University by using the random function of MATLAB to conduct a questionnaire survey. Then, after getting the formal sampling data, we analyzed the results of each question of the questionnaire in detail; we used SPSS to analyze the correlation of the influencing factors, and got the factors that have significant correlation with the hair loss situation from the analysis results, and made in-depth analysis of some unexpected results.

Finally, after data integration, we analyze the source of error and propose the improvement measures of sampling method. According to the above analysis, we summarized the main factors that affect the hair loss, explored the problems found in the analysis, explored the social factors behind the hot spots of hair loss of college students, and put forward relevant suggestions on how to correctly treat the problem of hair loss of college students.

Key words: hair loss ;influencing factors ; stratified sampling ;correlation analysis

目 录

摘 要.....	I
Abstract.....	II
目 录.....	III
第一章 引言.....	1
第二章 调查概述.....	2
2.1 调查目的.....	2
2.2 调查对象.....	2
2.3 调查方法.....	2
第三章 预调查分析研究.....	3
3.1 预调查.....	3
3.2 分层方式的确定.....	3
3.3 总样本量的确定.....	3
3.4 每层样本量的确定.....	4
第四章 正式调查分析研究.....	5
4.1 调查方式.....	5
4.2 调查步骤.....	5
4.3 问卷内容.....	5
第五章 调查数据分析.....	6
5.1 样本基本信息分布.....	6
5.2 总体脱发情况.....	6
5.3 影响脱发的相关因素.....	6
5.3.1 头发长短以及发质.....	6
5.3.2 染烫频率.....	7
5.3.3 洗发频率.....	7
5.3.4 挠头与拔头发习惯.....	7
5.3.5 睡眠时间.....	8
5.3.6 压力程度.....	8

5.3.7 锻炼时长.....	9
5.3.8 脱发影响因素的主观评价.....	9
5.4 应对脱发问题的尝试.....	10
第六章 SPSS 相关性分析及其结果探究.....	12
第七章 误差分析与抽样方法改进.....	14
7.1 抽样框误差.....	14
7.2 无回答误差.....	14
7.3 改进措施.....	14
第八章 调查结论及建议.....	15
参考文献.....	17

第一章 引言

大学生的身心健康一直是大家关注的焦点，身心健康也是大学生学习生活的**基础**。而近段时间以来，有越来越多的同学反映自己存在严重脱发的问题，也在校内掀起了一波“脱发潮流”^[3,4,5]。发际线退后、过量脱发等问题逐渐引起同学们的重视。在不少同学反思的自己发量减少的原因，最常被提及的就是压力大、睡眠少。但是与此同时，也有一部分同学认为，大学生的脱发情况并没有想象中的这么严重，只是一种跟风吐槽的行为，借此排解自己的压力。

本文探索了影响大学生脱发的主要因素，以南开大学学生为例，采用抽样调查的方法，对南开大学学生的头发状况、基本生活规律进行了了解，并通过得到的数据分析了影响大学生脱发的因素，在此基础上提出改善大学生脱发问题的有效方法，探究了大学生脱发热点背后的原因，提出了关于大学生如何科学对待脱发问题的建议。

第二章 调查概述

2.1 调查目的

了解南开大学本科生基本头发情况,了解如睡眠状况,压力程度等影响脱发问题的主要因素,收集大家对脱发问题的看法和所做过的相关尝试,针对性分析脱发热点背后的原因,提出改善大学生脱发问题的相关建议。

2.2 调查对象

本次调查针对南开大学一、二、三、四年级(2015-2018级)的本科生。又因为南开大学包括文科、理科、工管、医学院等各个专业学生,所得到样本的覆盖情况足够广,故可以认为得出的结论可靠。

2.3 调查方法

采用线上、线下问卷调查结合的方法进行。通过分析预调查得到的四十份问卷,由聚类分析确定进行分层的因素(性别),继而由Neyman分配确抽样调查每层所需的样本量。样本框为南开大学本科生全体,名单通过南开大学校务公开新生特刊得到。

第三章 预调查分析研究

为了对我校本科生的脱发情况有初步的了解,设计更合理的抽样策略与调查方式,我们在正式调查前先对南开大学本部在校学生进行了预调查,并根据预调查数据采用聚类分析算法,给出了分层方式;运用《抽样技术》课程所学知识确定了样本量 n 和各层的样本量 n_h 。

3.1 预调查

针对南开大学本科生的脱发情况进行了预调查,采用李克特五分表的方式请同学们对自己的脱发程度进行主观评估。预调查采用线下或线上发放预调查问卷的方式,为了避免样本来源单一的问题,我们预调查的对象基本包含了南开大学本科各个年级学院的男女生。

3.2 分层方式的确定

在预调查的过程中,我们通过聚类分析发现男生和女生的整体脱发情况差异较大。根据分层抽样层内方差尽可能小,层间差异尽可能大的原则,我们确定以性别进行分层,调查南开大学本科学生的脱发情况及其影响因素。

3.3 总样本量的确定

利用预调查中的满意度情况进行样本量的确定。由于男女生调查难度无明显区别,所以样本量在各层的分配采用 Neyman 分配。Neyman 分配中,

$$w_{Sh} = \frac{w_h \sigma_h}{\sum_{h=1}^H w_h \sigma_h} \quad (3.1)$$

$$n = \frac{\sum_{h=1}^H w_h^2 \sigma_h^2 / w_{Sh}}{V + \frac{1}{N} \sum_{h=1}^H w_h \sigma_h^2} \quad (3.2)$$

其中, w_h 代表每一层的层权, σ_h^2 为每一层的层内方差, $V = Var(\bar{y}_{str})$, 在绝对误差 d 不超过 0.1, 置信度 95% 的水平下, 有 $d = Z_{97.5\%} \sqrt{Var(\bar{y}_{str})}$ 。故在估计样本量时用 $\left(\frac{d}{Z_{97.5\%}}\right)^2$ 代替 V 。计算得到 $V = \left(\frac{0.1}{1.96}\right)^2$ 。

由预调查，用样本的标准差估计总体标准差，得到男生脱发情况的标准差为 $\hat{\sigma}_1 = 0.955769$ ，女生脱发情况的标准差 $\hat{\sigma}_2 = 0.824942$ 。从南开大学校务公报及公众号信息得到南开大学本科生总人数为 15507 人，男女生比例约为 0.4796:0.5204。由此确定 $N=15507$ ，用男女比例代替每一层的权重，故确定 $w_1 = 0.4796$ ， $w_2 = 0.5204$ 。

将以上数据代入 Neyman 分配的样本量公式中进行计算，得到结果 $n=296.886$ ；于是确定总样本量 $n = 297$ 。

3.4 每层样本量的确定

由 Neyman 分配中每层样本量的分配，得到

$$n_1 = n \times \frac{w_1 \sigma_1}{w_1 \sigma_1 + w_2 \sigma_2} = 153.3659$$

$$n_2 = n \times \frac{w_2 \sigma_2}{w_1 \sigma_1 + w_2 \sigma_2} = 143.6430$$

故取 $n_1 = 153, n_2 = 144$ 。即男生中抽取 153 个样本，女生中抽取 144 个样本。

第四章 正式调查分析研究

4.1 调查方式

根据资料和预调查数据和计算得到的结果，在已经分好的两层内进行简单随机抽样。两层抽样框分别为南开大学本科男生和女生。抽样单元与观测单元均为每个学生个体。

4.2 调查步骤

由前面的计算我们知道，两层的样本量分别为：男生层为 153，女生层为 144。在两层内分别进行简单随机抽样。分别以南开大学全部本科生为抽样框，我们用 Matlab 的 `random` 函数进行两次无放回取样。即在男生的 7437 人与女生的 8070 人中抽取 153 人与 144 人。

在每层中（即男生和女生）以全体名单为抽样框，按照上述无放回随机抽取得到的随机数与名单上的学生个体对应，得到所需抽取的样本的具体名单。我们从各年级的校友群中找到样本名单中的学生，进行问卷填写。对于未能联系到的同学，我们视为无限样本。其中男生的无效样本数为 3，女生的无效样本数为 2。最终得到的样本为：男生 150 人，女生 142 人。

4.3 问卷内容

问卷第一部分调查包括性别、年级、学院等基本信息；第二部分调查了关于头发状况以及相关生活习惯，包括是否有过量掉发现象，发质以及头发长度，烫染频率，洗发频率等问题；问卷的第三部分调查了可能影响脱发的原因，包括压力程度，睡眠状况以及锻炼时间等等；问卷最后调查了设置了开放式的问题，搜集大家防脱的心得和建议。

第五章 调查数据分析

5.1 样本基本信息分布

样本回收情况如表 5.1 所示。发出问卷 297 份，排除两份无效问卷，得到 292 份有效问卷。样本回收率约为 98.32%。在有效问卷中，按性别划分，男生共 150 人，占比约 51.37%，女生共 142 人，占比约 48.63%。样本包含南开大学本科各个学院的学生，涵盖了全部调查对象，具有普遍代表性。

表 5.1 样本回收统计表

单位：份	男	女
发出问卷数	153	144
回收问卷数	150	142

5.2 总体脱发情况

“你觉得自己有过量掉发吗？”的调查显示，男女生之间的脱发情况存在显著差异。我们可以看到，认为自己“并没有过量掉发”的男生占 38%，而选择这一选项的女生仅占 14%；认为自己脱发严重的男生仅占 8%，反之，有 18% 的认为自己“快秃了”。在不同程度的掉发上，男女生的比例也存在较大的差异。因此，我们可以认为，性别和脱发情况有较大关系。这一结果也验证了预调查的结论，可以认为此次抽样的分层因素选择比较正确。

5.3 影响脱发的相关因素

5.3.1 头发长短以及发质

通过数据我们发现，不论是男生还是女生，油性发质的人数都占有主要地位。而女生中混合型发质的人数最多，超过了油性；男生中选择“不知道是什么类型”的同学人数仅次于油性发质的同学。从调查结果我们看出，中性发质的同学人数较少，即发质处于完全健康状态的人较少。这说明现在的大学生的头发或

多或少存在一些问题，从侧面验证了我们对脱发情况进行研究的必要性。

5.3.2 染烫频率

一般认为，烫染而调查结果显示，总体而言，从来没有烫染过头发的学生仍然占比可观，其中男中占 45%，女生中占 39%。从这一点看，相比男生，更多的女生会有烫染头发这一影响发质和脱发程度的行为。然而，出乎我们意料的是，从烫染频率上看，一年烫染头发 3 次以上的男生占 7%，而女生仅不到 1%，高频率烫染头发的男生多于女生。

5.3.3 洗发频率

结果显示，大部分的同学的洗发频率都为两到三天一次。选择一天一次洗发的男生比例高于女生，这和男生大多短发洗头更加容易的事实相符。但同时选择一周洗发一次的男生比例也高于女生。

5.3.4 挠头与拔头发习惯

在前期调查中，我们发现有的同学存在挠头发和拔头发的习惯，这种行为常见于学习不顺利的时候。通过网上查阅相关文献，我们发现这种习惯对脱发有所影响，故在设计问卷时调查了同学们是否挠头的习惯。

总体来说，拔头发的习惯存在比例较低，无论男女生，大多数人都选择了“从来没有拔头发的习惯”，而选择“经常拔头发”的男生比例高于女生。相比而言，挠头这一行为在大学生中常见许多，而在男生中更加多见。样本的 151 个男生中，50 个男生选择了“经常挠头”，81 个男生选择了“偶尔挠头”，19 个男生选择了“没有挠头的习惯”；相对之，样本的 144 个女生中，22 个女生选择了“经常挠头”，90 个女生选择了“偶尔挠头”，30 个女生选择了“没有挠头的习惯”。

5.3.5 睡眠时间

参与调查学生平均每天的睡眠时长统计如图 5.1 所示。不管是男生还是女生，均有大约百分之九十的同学平均睡眠时长在 6-8 个小时之间，且平均睡眠时长为 7 小时的人数最多。从数据得出，大学生的平均睡眠时长较为集中，这可能会导致睡眠时长因素和学生脱发情况的相关性不明显，而在我们前期的预测中认为睡眠时长是脱发问题的重要影响因素。对男生和女生的每天平均睡眠时长进行横向比较，我们发现：虽然男生和女生的睡眠时长都集中在 6-8 小时之间，但是男生的睡眠时长普遍会高一些，且睡眠时长八小时以上的人数明显多余女生。

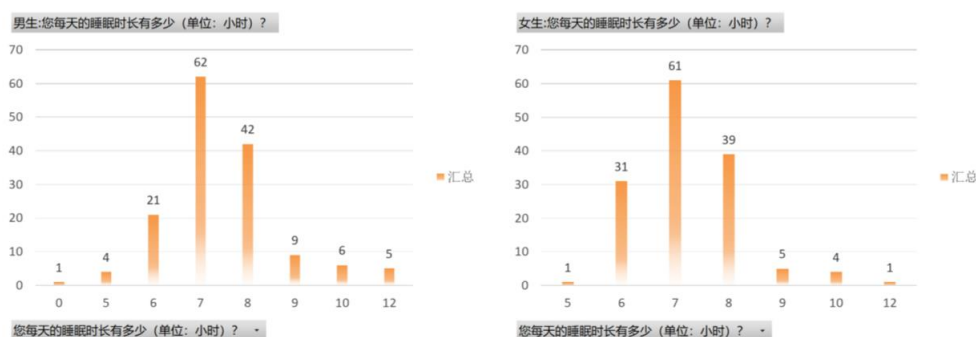


图 5.1 睡眠时间数据图

5.3.6 压力程度

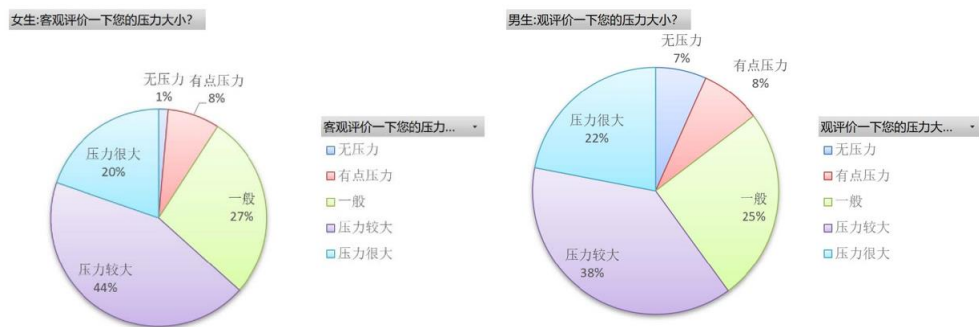


图 5.2 压力程度数据图

问卷中采用了李克特五分量表请被调查者评估自己的压力程度，得到的调查结果如图 5.2 所示。调查显示，超过半数的学生都选择了“压力很大”或“压力较大”。接近 30% 的学生选择了“压力一般”或者“有点压力”。而仅有 1% 的女生选择了“无压力”，低于同等选项男生的 7%。我们可以看到，总体来说可以认为女生的压力程度是大于男生的。与之前女生的脱发程度略严重于男生的

调查结果作比对,我们猜测压力程度对大学生脱发存在较大影响,这符合我们的期望认知。之后所做的相关性分析也显示压力程度与脱发程度显著性相关,验证了这一点。

5.3.7 锻炼时长

在前期的资料收集过程中,调查中发现关于体育锻炼对脱发的影响的说法众口不一。一方面,大众普遍认为,体育锻炼能加强身体素质,故而也能改善脱发情况;另一方面,有研究发现,健身锻炼过多的人群患脱发的可能性更高。为了探究锻炼与脱发的影响,问卷中调查了南开大学本科生的平均每周锻炼时长,调查结果如图 5.3 所示。

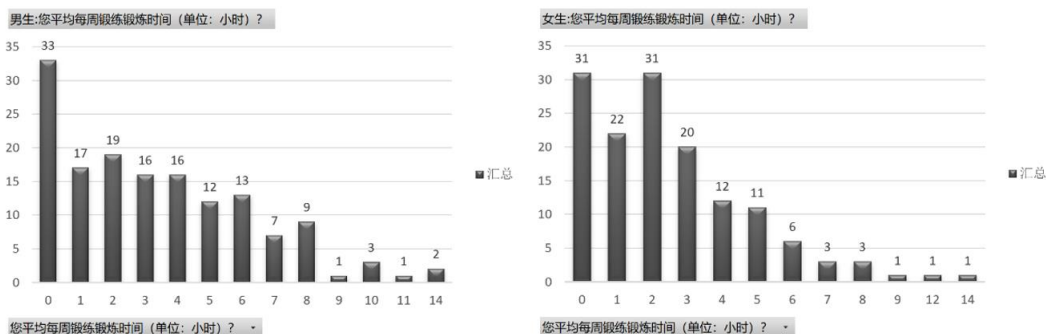


图 5.3 段落时长数据图

调查结果显示,近 30%的同学没有锻炼的习惯,平均每周的锻炼时间为零,缺乏锻炼在受调者占比重较大;大多数有锻炼习惯的同学每周的锻炼时长分布在 1 个小时到 8 个小时,极少部分同学的周平均锻炼时间在 9 个小时及其以上。

5.3.8 脱发影响因素的主观评价

对于造成脱发的原因,我们在查阅文献后,重点考虑以下七项:缺少睡眠;学业繁重;锻炼不足;饮食不健康;先天遗传;学生工作繁忙;情感压力。考虑到其他因素的影响,增加“其他”选项。通过分析样本数据,我们得出了各因素的得分排名,它反映了选项的综合排名情况,得分越高表示综合排序越靠前。计分规则如下:选项平均综合得分 = $(\sum \text{频数} \times \text{权值}) / \text{本题填写人次权值}$ 由选项被排列的位置决定。例如有 3 个选项参与排序,那排在第一个位置的权值为 3,第二个位置权值为 2,第三个位置权值为 1。例如一个题目共被填写 12 次,

选项 A 被选中并排在第一位置 2 次，第二位置 4 次，第三位置 6 次，那选项 A 的平均综合得分 = $(2 \times 3 + 4 \times 2 + 6 \times 1) / 12 = 1.67$ 分最后得到的综合排名如图 5.4 所示。

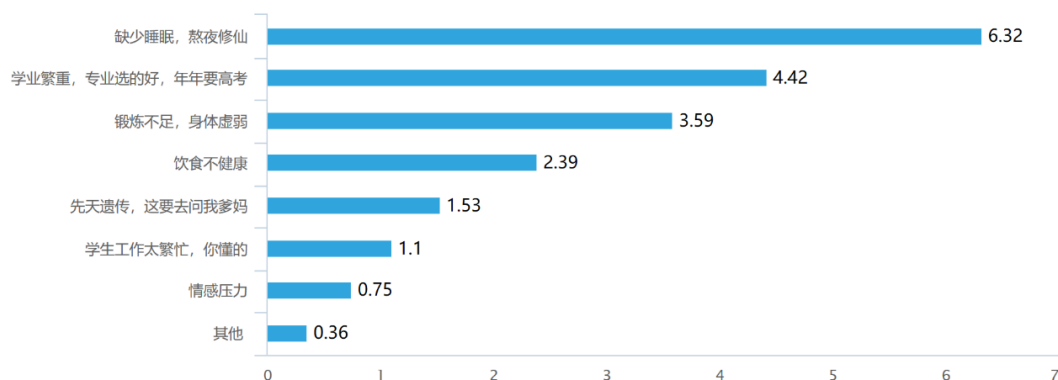


图 5.4 主观原因数据图

如图 5.4 所示，同学们普遍认为“缺少睡眠”是造成脱发的主要因素。而学业繁重和缺少锻炼分别排在第二名和第三名。由现在大学生普遍缺少睡眠，以及南开大学的学生学业压力不轻的事实，此调查结果比较符合我们的预期。“情感压力”在我们重点考虑的七项因素中排在最末尾，造成这个结果的原因可能是长期承受情感压力的学生比例并不高。大部分学生只是在特定时期承受情感压力，因此该因素不是造成大学生脱发的主要因素。而“其他”这一项的得分只有 0.36，说明我们重点考虑的因素和实际造成脱发的因素没有太大偏差。

5.4 应对脱发问题的尝试

调查显示，同学们为防脱做出的尝试如图 5.5 所示。

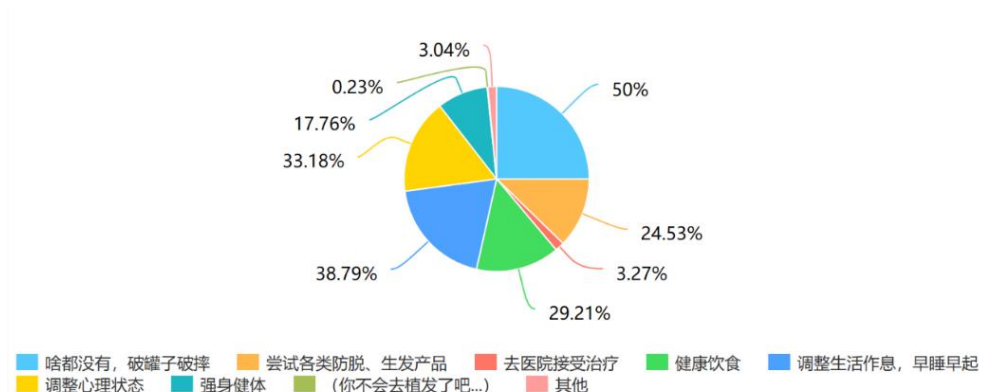


图 5.5 防脱方法数据图

如图 5.5 所示有 50%的同学选择了“没有为防脱做出过任何尝试”。其中，38%的男生觉得自己完全没有掉发情况，14%的女生觉得自己完全没有掉发情况，因此，有脱发情况的学生中完全没有为防脱进行尝试的同学的比例不超过百分之三十。而在为防脱进行过尝试的同学中，大部分同学选择了健康饮食、调整生活作息、调整心理状态等未利用药物等其他产品调整的方式，说明大部分同学倾向于通过自我调节来控制脱发情况。但是由于部分同学存在严重脱发情况，因此也有 3.27%的同学选择去医院接受治疗。

第六章 SPSS 相关性分析及其结果探究

为了更准确地分析大家脱发的影响因素，本文采用 SPSS 软件进行 Pearson 相关性分析，主要探究了全部样本的性别、头发长度、染烫频率、洗发频率、挠头习惯、拔头发习惯、就寝时间、睡眠时长、压力状况这些因素与脱发两者是否有相关关系。如图 6.1 所示，性别与头发长度在置信度为 0.01 时，与脱发量是显著相关的。

相关性			
		12、你觉得自己有过量掉发的情况吗？	5、您的头发有多长？
12、你觉得自己有过量掉发的情况吗？	Pearson 相关性	1	.319**
	显著性（双尾）		.000
	N	292	292
5、您的头发有多长？	Pearson 相关性	.319**	1
	显著性（双尾）	.000	
	N	292	292

**．在置信度（双测）为 0.01 时，相关性是显著的。

图 6.1 置信度 0.01 相关分析图

相关性			
		1.您的性别	12.你觉得自己有过量掉发的情况吗？
1.您的性别	Pearson 相关性	1	.305**
	显著性(双尾)		.000
	N	292	292
12.你觉得自己有过量掉发的情况吗？	Pearson 相关性	.305**	1
	显著性(双尾)	.024	
	N	292	292

*.在置信度（双侧）为 0.05 时，相关性是显著的。

图 6.2 置信度 0.05 相关分析图

从数据能够得出，从性别方面来看，女生比男生的脱发情况要更加严重一些。而从头发长度来看，头发越长的同学更倾向于会出现脱发的情况，这两方面调查结果也相互照应，相互契合。

如图 6.2 所示，在置信度为 0.05 时，染烫频率、挠头习惯、压力状况与脱发量是显著相关的。即染烫频率越高的同学越容易脱发，压力越大的同学越倾向于

脱发，有挠头习惯的同学也会很大可能会存在脱发的状况。

在 SPSS 相关性分析中，有两项的结果出乎意料——同学们的就寝时间和睡眠时长与脱发量没有显著的相关关系。从两方面分析原因：

1. 统计学角度

通过对数据的进一步观察，我们可以发现，大家的就寝时间和睡眠时长大致相同。其中，就寝时间集中在 22:00—次日 1:00，占比约为 87%，而有 88% 的同学睡眠时长在 6—8 小时。这样看来，就寝时间和睡眠时长没有显著相关就可以解释得通。

2. 生命科学角度

通过阅读资料我们发现，大多数人的脱发属于雄激素性脱发。[1]就寝时间晚和睡眠时长短的确会对我们的身体产生影响，但是不一定会使身体内的内分泌失调。一般这样的影响多数来源于心理状态，在本次调查中，主要体现在压力上。长时间的压力和紧张会打乱身体内的各种平衡，导致内分泌失调及激素水平异常。而从显著性分析得出，压力大小与脱发程度呈现显著性相关。

第七章 误差分析与抽样方法改进

7.1 抽样框误差

设计抽样框时，我们的参考文件是 2015 年、2016 年、2017 年的南开大学校务公开新生特刊以及南开大学官方公众号提供的新生数据，得到了本科四个年级所有院系学生的名单，抽样框较为准确。考虑到存在未完成大学四年的学业的学生以及非在校学生，抽样框中可能包含一些不属于调查对象的非目标总体单元，造成总量估计偏高。

7.2 无回答误差

在定向发放问卷的过程中，一些同学无法取得联系到或发放问卷后未填写，这些情况会对调查结果带来一定的无回答误差。

7.3 改进措施

1. 考虑到定向发放问卷有可能会有单元无回答的现象，在发放问卷时附带向每个调查对象发放少量的红包，提高调查问卷回收率。
2. 对于发放后未填写的问卷，采取再次发放的措施，提高调查问卷填写率。

第八章 调查结论及建议

相关研究结果显示，很多脱发的年轻人会有一些心理问题。临床案例表明，许多认为自己脱发严重到皮肤科就诊的年轻人，只是正常脱发，并不会影响容貌，但是患者还是在自己“快秃了”的担忧中无法自拔。许多年轻人对头发的关注度过高，从而加剧了他们内心的焦虑和压力。商家在宣传中制造脱发焦虑，夸大商品的防脱效果；以预防脱发为卖点的洗发水在“双11”热卖；自媒体文章频繁以脱发为热点有，试图戳中年轻人痛点以此引发共鸣提高阅读量。当代媒体对所谓“脱发年轻化”的宣传其实加剧了年轻人对头发的焦虑。

事实上，脱发是头发脱落的现象，有生理性及病理性之分。生理性脱发指头发正常的脱落。病理性脱发是指头发异常或过度的脱落。而“脱发焦虑”让很多大学生将正常的生理性脱发也看作头发病理性的过度脱落。我们的调查问卷中，“您觉得如今大学生的脱发问题真的有这么严重吗”一题中，有42.12%的同学认为脱发问题只是跟风吐槽，不存在脱发问题严重年轻化的现象，如图8.1所示。

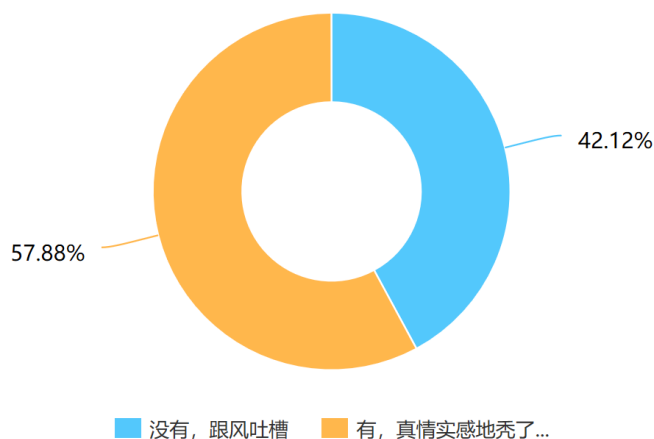


图 8.1 调查结果图

脱发作为网络热词在年轻一代流行的背后，更多的是大学生对学业压力的调侃和对生活状态的自嘲。脱发热的背后反映出的是大学生的日益增长心理压力。“脱发焦虑”很大程度上是当代大学生焦虑现状的一种表现形式。

在调查问卷中，我们收集了南开大学本科生关于脱发问题的心得建议。在关于脱发的开放性问题中，有201位同学做出了回答。按照关键词排序，前四位

分别是脱发、霸王、头发、洗发水。

关于脱发问题，同学们对洗发水的选择也有趋向性。大部分同学为了改善自己的脱发问题的首要选择是防脱洗发水。我们认为，这种普遍认知来源于大学生对脱发问题的关注和解决受商家营销的影响较大。在查阅相关医学文献后我们发现，事实上，洗护发产品对真正的病理性脱发能起到的作用微乎其微。这一点也在一定程度上验证了之前的结论，大学生群体真正病理性脱发的比例并不高，更多的是在过度营销和宣传下产生的“脱发焦虑”。

在关于如何改善脱发问题的回答中，前五位分别是霸王、芝麻、黑芝麻、护发、睡觉。如果将芝麻和黑芝麻考虑为同一因素，则推荐黑芝麻的同学达到 17 位。而通过查看同学们的详细回答我们发现，在提到霸王的同学中，有相当一部分同学认为霸王的防脱效果并不理想。值得一提的是，有相当一部分医学院的同学提到，真正出现脱发问题，还是应当及时就医。

综上所述，一方面，倡导大学生理性看待自己的脱发情况，不应该让媒体的过度宣传给自己带来太大的压力和无谓的焦虑；另一方面，如果真正出现脱发问题，建议同学们不盲目迷信商家宣传，及时就医，合理调理，科学改善脱发问题。

参考文献

- [1] 泉琳.“脱发危机”之下话突围 [J].科学新闻,2018(10):41-43.
- [2] 王万卷.你是不是也在为脱发烦恼 [N].健康报,2018-07-16(004).
- [3] 南开大学校务公开 2015 新生特刊.
- [4] 南开大学校务公开 2016 新生特刊.
- [5] 南开大学校务公开 2017 新生特刊.