

在留学生群体中，脱发是个经久不衰的话题。身在异国他乡的同学，会发现随着时间不断减少的，除了生活费，还有头发。每次洗完头发后，看着手上的“三千烦恼丝”，真是很焦虑。本来是出国，却像是出家。

事实上在那些欧美发达国家，脱发的不只是留学生们，还有当地人。威廉王子和贝克汉姆就深受脱发的困扰，足球巨星鲁尼年纪轻轻就“地中海”了。秃头，像是英国男人的传统。

英国《每日快报》就劝那些脱发的人不要太着急，研究表明脱发的男性比头发浓密的同龄人更为成功。秃头者被认为更有男人味、更自信和更有领导力。话虽如此，但谁都想又成功又不秃。特朗普曾说：“千万不要秃头，秃头对男人来说太糟了。”

一份调查报告表明，世界脱发排名前六的国家都是欧美发达国家：捷克（42.79%）、西班牙（42.60%）、德国（41.24%）、法国（39.24%）和英国（39.23%）和美国（39.04%）。这些国家也是热门留学地。

中国脱发率19.04%，世界脱发排名第21，留学生去到脱发国生活，难免会有不习惯。这样看来，留学生脱发跟其所在国家有一定关系。因为欧美国家的水质偏硬，而中国的水质偏软，硬水容易造成脱发。Julia曾在法国留学两年，因为水质问题她脱发严重，让她相当恐慌。回国之后，脱发问题才有所好转。

导致脱发的原因除了水质，还有陌生环境的孤独感和学业上的压力。每逢Final或论文，有些同学不得不熬夜去查资料和复习。长此以往，失眠、长痘和压力胖等问题也接踵而来。

那么留学生面对压力带来的这些困扰，都是如何调整的？哪些措施比较管用？我们跟6位在不同国家留学的同学聊了聊。他们有人正经历着、坚持着；有人已经走出了那段令人抑郁的时期，感悟道，“弄不死我的，会让我变得更想浪。”

（应受访者要求，文中林浩、陈昕为化名。实习生陈肖楠对本文亦有贡献）