

# 拔了白发长出来的是“黑”还是“白”？ 中年纠结 白头发到底拔不拔……



长白发,是人类衰老过程中的正常表现。由于中国人的毛发本身是黑色,出现了白发后比较明显,更易造成焦虑。很多人发现白头发后,下意识的动作就是——拔掉它。实际上,拔掉并不是处理白头发的最佳选择。白头发为什么会出现在?直接拔掉会产生什么后果?

## 一根白头发的诞生: 黑色素没为头发“上色”

头发的颜色取决于毛囊内黑色素细胞中的黑色素,而且毛囊内有部分干细胞充当黑色素细胞的“储备库”。

头发生长时,干细胞就会变身黑色素细胞,产生黑色素,为头发“上色”。黑色素分真黑色素和褐黑色素,一般而言,黑色素较多则发色较深,反之较浅。

色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活,分化出成熟黑色素细胞,进而产生黑色素给我们的毛发“着色”。

随着年龄增长,毛囊经过多个生长周期后色素细胞开始老化,清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低,并且停止供应黑色素给相邻的角质细胞,此时长出的毛发就是白色的。

## 中年人为什么白发长得那么快

黑色素细胞停止制造黑色素后,还会有一些黑色素的残存,我们也会发现出现白发过程中,会先出现一些过渡的“灰发”。

长出的白发由于“省略”了黑色素运送到毛囊角质细胞这个过程,因此白发的生长速度比黑发快,并且更粗。

一般颞部及鬓角最先开始出现白发,然后是头顶,最后才是枕部区域。

### ◎年龄因素

长出白发的最主要原因是老化,亚洲人群开始长白发的年龄约在30—50岁。遗传、某些基因突变等因素可引起早发性白发,即“少白头”。

### ◎生理性因素

微量元素摄入不足,比如缺乏维生素B12、叶酸、锌、铁等,会导致黑色素无法合成;长期精神压力大、作息不良、吸烟等不良生活习惯,也可造成白发。

### ◎病理性因素

白化病、自身免疫性疾病(如白癜风、斑秃等)、甲状腺功能异常、脑垂体功能障碍等疾病,也可造成黑色素合成和代谢障碍。

## 拔了白发,长出来的是黑发?

很多人认为,白发拔掉后,毛囊能重新“养头发”,从而长出黑发。

其实,即使拔掉白发,如果病因未解决,毛囊仍缺乏黑色素,长出来的仍可能是白发。

另外,每一根头发都有自己的专属毛囊提供黑色素,且毛囊与毛囊是独立的。拔掉一根,它所在毛囊受损并不会牵连周围毛囊,并不会“越拔越多”。

### ◎偶尔拔除零星白发

一般情况下,如果只拔一根或零星白发,会对它所在毛囊造成暂时性损伤,问题不大。

### ◎经常拔白发

如果经常拔,甚至是大面积拔,便可造成头皮和毛囊受损,导致毛囊炎,造成脱

发甚至是永久性脱发,必须尽早控制炎症进展。

## 做好5件事应对白发

如果只有零星白发又实在介意,建议用剪刀贴着头发根部直接剪掉。

有一种白发有逆转希望:精神压力过大导致的灰白发。一旦压力事件结束,与压力相关的灰白头发就有希望恢复到原来的颜色。

另外,如果是疾病引起的白发(如白癜风),针对性治疗也有机会恢复。

若短期内出现较多白发,或没有家族遗传史却在25岁前就出现较多白发时,建议寻求皮肤科专科医生的帮助,进一步排查疾病。

### ◎减少烫染

可经常用梳子或手指按摩头皮,促进头皮血液循环;不使用劣质洗发用品,少烫发染发。

### ◎头发也要防晒

和皮肤一样,头发也需要防晒。建议春末或夏季外出时注意头发防晒,尽量戴帽子。

### ◎保持身心愉快

日常要保持良好作息,不要熬夜,保证睡眠充足。学会排解压力,保持心情舒畅,多加锻炼。

### ◎合理调整饮食

平时科学营养饮食,不挑食不节食,适量摄入富含铁、B族维生素、优质蛋白的食物(瘦肉、坚果、豆类等)。

### ◎避免烟酒

吸烟与30岁以下人群头发变白之间存在明显关联,吸烟者提早出现白发的概率,是不吸烟者的2—4倍。

尽早戒烟戒酒,避免进入有毒有害的环境。

## 吃什么能预防白发生长

为防止白头发生长,建议可以适当吃些含铜量较多的食材、富含维生素B的食材、富含酪氨酸的食材等,具体如下:

1.含铜量较多的食材:铜元素是身体健康必不可少的元素,能够促进黑色素的合成,所以对于白发有着抑制的作用。含铜多的食物主要有瓜子、核桃、豆干、全谷类、禽类和一些蔬菜、水果等。其中鱼、虾、贝类的含量最高,动物的肝脏含铜量也较多。

2.富含维生素B的食材:缺乏维生素B是造成“少白头”的重要原因,含维生素B多的食物有全谷类,豆荚及豆类,干果,动物的肝、心、肾及奶类、蛋类和深绿色叶菜等。此外,应多吃些养血补肾的食物,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑枣、海带、藻类等有益黑发润发,防止白头发生长。

3.富含酪氨酸的食材:酪氨酸属于必需氨基酸,需通过进食来摄取。酪氨酸是合成褪黑激素的基础物质,体内缺乏酪氨酸也会造成白头发生长。常见食物包括肉类、牛奶及其制品、豆类、坚果类和香蕉,还包括绿色蔬菜、海鲜类。 据《生命时报》

## 想补脑,别只吃核桃 这8种食物也有效

我们的大脑每天都在不停地运转,无论是学习、工作还是生活,都需要消耗大量的脑力。如果不注意补充大脑所需的营养和能量,就会导致大脑功能下降、记忆力减退,甚至出现头痛、疲劳、抑郁等症状。因此,我们要时刻关注自己的大脑健康,采取一些有效措施来补脑健脑。

说到补脑健脑,想必大家第一反应就是吃核桃了吧?吃核桃确实有一定的补脑健脑作用,这是因为核桃富含不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素等营养物质,这些物质对大脑的发育和功能有益。

这并不是说吃核桃就能提高智商或者治疗脑损伤,只能起到一定的健脑作用,并不能替代其他食物或药物。建议每天适量食用核桃,一小把就好,过量食用可能会导致消化不良或者摄入过多的热量。

除了核桃以外,你还知道其他对脑子好的食物吗?

## 8大补脑食物, 你吃够了没?

除了吃核桃,还可以多吃一些富含蛋白质、碳水化合物、磷脂、锌和维生素的食物,以下这8种食物,也是很不错的选择。

### 1.鱼肉

鱼肉中含有丰富的不饱和脂肪酸,特别是DHA和EHA,可以促进大脑的记忆能力和思考能力。但也不是所有的鱼肉都能补脑健脑,一般来说,海鱼比淡水鱼含有更多的不饱和脂肪酸,比如沙丁鱼、三文鱼、秋刀鱼等。

### 2.鸡蛋

一种很好的补脑食物,因为它含有丰富的蛋白质、卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,这些成分对神经系统和身体发育有重要的作用,能够促进大脑发育,增加记忆力,延缓智力衰退,预防老年痴呆等。

### 3.牛奶

牛奶中含有丰富的蛋白质、钙、维生素B1等成分,这些成分对神经系统和身体发育有重要作用,能够促进神经细胞的生长和代谢,增加记忆力和注意力。

### 4.花生

花生中含有卵磷脂和脑磷脂,这些成分是神经系统必需的重要物质,能够延缓大脑功能的衰退。

### 5.浆果

浆果是一类色彩鲜艳、富含抗氧化物质的水果,对大脑有益。还含有维生素C、维生素E、叶酸等营养素,可以促进血液循环,预防血栓形成,降低心脑血管疾病的风险。

### 6.牛油果

牛油果中含有丰富的不饱和脂肪酸,特别是 $\omega$ -3脂肪酸,这些脂肪酸对大脑神经细胞的发育和保护有着重要作用,可以预防老年痴呆症,改善记忆力和认知能力。

不过,并不是所有的牛油果吃法都能补脑。一般来说,新鲜的牛油果是最佳吃法,因为它能保留牛油果中的营养素,并且易于消化吸收。吃牛油果也要适量,因为它含有较高的热量和脂肪,过量食用可能会导致肥胖或消化不良。

### 7.海带

海带含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功能。海带等海藻类食物中的碘类物质,更是大脑中不可缺少的。

### 8.黑巧克力

黑巧克力中含有丰富的类黄酮,这是一种有益的抗氧化剂,可以改善大脑血流量,提高认知功能,保护神经细胞,促进大脑可塑性。

不过,黑巧克力也是高热量食物,食用过量会导致肥胖和血糖升高,所以要适量食用。一般建议每天食用不超过50克,最好选择可可含量60%以上的纯黑巧克力。

## 让脑子更好使的2个建议

### 建议一:合理饮食

多吃一些富含蛋白质、维生素B族、不饱和脂肪酸的食物,如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆类、蔬菜、坚果等;少吃高糖、高油、高盐的食物,避免大脑血糖波动和血管堵塞。

减少饱和脂肪酸的摄入,对身体健康有好处。饱和脂肪酸主要存在于动物性食物中,如肥肉、黄油、奶油、奶酪等,过多摄入会增加血液中的胆固醇,导致动脉硬化、心脏病等。

### 建议二:健康的生活方式

多做有氧运动,如慢跑、骑自行车、游泳、走路等,可以增加大脑血流量,促进神经细胞的生长和连接,提高大脑的认知能力和记忆力。

其实,对脑子好的方法很简单,正确的生活方式加上合理的饮食,这才是有效的补脑健脑的方式。 据《重庆晨报》