

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?直接拔掉会产生什么后果?

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。

白发的诞生:黑色素没为头发“上色”

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

头发生长时,干细胞就会变身黑素细胞,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,然后是头顶部,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

如果经常拔白头发的话,甚至是大面积拔白发,便可造成头皮和毛囊受损,导致毛囊发炎,造成脱发甚至是永久性脱发,必须尽早控制炎症进展。

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,豆类及豆类,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。

综合生命时报报道

本版图片来自网络