



随着年龄增长，一头黑发中不知不觉冒出几根银丝。眼见白发日增，你是一拔了之，还是放任不管？很多人都有拔白发被热心人提醒的经历：别拔，白头发拔一根长十根！这个传言到底有没有科学依据？

拔一根长十根

白头发会越拔越多吗



人老了为何头发变白？

为啥人年纪大了，乌黑的头发会逐渐变白呢？正常年轻人头发乌黑，是由于发根毛囊中存在着黑色素。而促进这种黑色素合成的，是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长，酪氨酸酶的活性降低，不再“工作”了，就会导致毛囊中的黑色素流失，没有了黑色素，黑头发就变白了。

当然，酪氨酸酶产生黑色素的过程中也会需要一些维生素、微量元素的辅助，比如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素，也会影响黑色素的生成，从而导致头发变黄乃至变白。

人为什么长白头发其实目前一直并不明确，不过头发上黑色素的流失，跟皮肤的“白化病”、白癜风的成因很可能是一致的，跟人体的免疫力失调、微量元素缺乏等多种复杂的因素相关。

为什么有的人早早地长白头发，有的人七八十岁还是一头乌丝呢？虽然暂未明确具体的遗传基因，但临床上可发现白发一般都有家族史。其次，神经精神因素也可以诱发白发，比如长期的脑力劳动，环境改变、压力引发的精神压抑、情绪打击等。

为啥感觉白发越拔越多？

有的爱美女士对于白头发是拔之为快，但坊间却传言白头发会越拔越多，令人心惊。事实上，每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发，毛囊和毛囊之间并不会互相影响，白头发越拔越多的说法是找不到科学依据的。只不过，不排除某些急性炎症可能会导致成片的毛囊感染，所以连片的毛囊受损，头发脱落的现象倒是有的，在这种前提下，也有可能发生连片头发变白的情况。

那为什么不少人觉得白头发越拔越多呢？这很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降，黑色素自然流失不再生成，换句话说，头发本来就处于自然进展变白的进程中，拔与不拔，白头发都会越来越多，与“拔”的动作根本没有必然联系。

发现白头发越来越多怎么办？

由于用脑过度、紧张焦虑等原因造成的白发，可以通过改善补充营养、保证充足睡眠、放松心情、适当补充维生素和微量元

素，并且头皮按摩等，让白头发慢慢消失。

加强营养

营养不良会导致头发变白，研究证明，维生素中的烟酸、胡萝卜素等，对于色素的形成和新陈代谢有重要影响，缺乏某些微量元素，如铜、铁等，也会使头发变白。所以，白头发越来越多，要注意营养补充，多吃些富含维生素的食物。

放松精神

保持乐观的精神和愉快的心情，有助于保持头发乌黑润华，所以要协调好工作和生活，压力大时要及时排解，调整心态。

按摩头皮

防治白发，可以在早晨起床后和临睡前，用食指和中指在头皮上画小圆圈，并揉搓头皮，这样可以加速毛囊局部的血液循环，获得充足的营养供应，有利于分泌黑色素。

另外，有白头发的人，平时可以多吃些黑芝麻、黑豆等食物，延缓白发的生长，中年人还可以多吃些红豆、山药、大枣等，都有益于头发健康。

日常护理头发要注意什么？

头发对于我们的外在美观来说是非常重要的，而对于头发来

说，是应该多加护理的，护理头发时要注意下面几点。

对待头发要温柔

头发虽然并非特别的脆弱，但是我们在日常生活中也是需要温柔地对待头发的，例如平时就不要随意地拔几根白头发出来了。同时在洗头、吹头发和梳头的时候，动作也应该温柔一些，不要太暴力，以免伤害到我们的头发。

正确使用吹风机

很多人在洗完头的时候都会用吹风机来吹干头发，然而我们知道，如果一洗完头立刻就用吹风机一顿猛吹的话，对头发的伤害也是很大的。让头发自然干其实是比较好的，如果需要使用吹风机的话，建议应该尽量选择低温或者冷风档，同时跟头发保持一定的距离，才不容易伤害到我们的头发。

远离一些危害因素

很多人都很在意自己的头发，所以在生活中就常常会对头发进行一些处理，例如烫发、染发、漂白等等，然而这些处理虽然可以让头发更有特色，但是容易导致发质受损，特别是发质本来就不好的人，更应该尽量避免这些危害因素。

(刘亭)

【健康红绿灯】

绿灯

儿时爱运动骨骼更健康



一项最新研究显示，青少年时期正是人体骨骼生长的重要阶段，此时确保骨骼得到最佳发育机会，将大幅减小老后患上骨质疏松症的风险。专家建议，18岁前的孩子无论课业负担多重，家长都应鼓励他们坚持体育锻炼。

室内绿植多对皮肤好



科学家研究发现，在家中或办公室内养绿植不仅美化环境，还有护肤、消炎等功效，有利身体健康。绿植使室内氧含量更高、空气更湿润，帮助人们减少皮肤和呼吸道干燥，降低呼吸道感染风险并防范流感病毒传播。其中，以白鹤芋和常春藤的效果最好。

红灯

口腔卫生差当心高血压



研究发现，口腔卫生差会导致血压难以控制。该研究的主要负责人表示，心血管内科医生应密切关注高血压病人的口腔健康，督促有牙周病迹象的患者及时接受治疗，并注重日常的口腔护理。牙科医生也应保持警惕，提醒牙龈疾病患者平时注意监测血压。

喝酒暖不了身子



喝酒暖不了身，还会越喝越冷。在高纬度地区和国家，常有酒后冻死人的事情，喝多后，人还容易得感冒或使感冒加重。一杯酒下肚后，血管扩张会让血液循环与呼吸加快，促使内脏、肌肉等体内的热量从血液散发到体表，从而让我们感到身体在发热，但此时体内已经在变冷了。

生活资讯

提前关注价格，警惕先涨价再降价的消费陷阱；购买预售产品时，注意“定金”与“订金”的区别；消费者购买的商品及获得的赠品，均属《产品质量法》所规范的产品范畴……“双11”网购节即将来临，市工商局提示消费者理性消费。

提前拟定购物单，盲目冲动不可取。“双11”期间，各大商家都会有不同程度的促销活动，消费者往往被大幅度的促销吸引盲目购买，忽略了商品的实用性和自己的真实需求，从而造成商品的闲置和资金的浪费。工商部门建议消费者要理性消费，提前拟定购物清单，按需购入商品，不要因一时冲动而盲目消费。

先涨后降套路多，促销规则读仔细。面对各式各样的低价宣传，建议消费者提前关注商品价格，警惕先涨价再降价的消费陷阱。在购买商品前，要仔细阅读



“双11”即将来临 工商给您提个醒

□本报记者 周美玉

平台网站和商家的促销规则，明确红包、积分及优惠券的使用范围，询问退换货方式及运费政策，避免事后因不了解促销规则而发生消费纠纷。

缴纳定金需谨慎，款项支付

要留心 购买预售产品时，要注意“定金”与“订金”的区别。“定金”通常情况不予退还，尽量确定需求后再支付。支付过“定金”的商品，要在规定时间内缴纳剩余款项，避免因超期未

付款而遭受经济损失。另外，消费者在支付货款时一定要小心谨慎，不要在陌生网站或通过不明链接付款，防止上当受骗。

商品验收勿忽视，赠品同样有保障。“双11”期间，商品交易量大，快递运送时间长，消费者要摆正心态，不要心急。收货环节很重要，建议消费者要先查看商品的规格、型号、数量、颜色等，是否与订单一致，确定外观没有破损后再签收。同时，提醒消费者商家所送的赠品也应符合《产品质量法》的规定，发现赠品具有质量问题，可依法向商家索赔。

存证意识不能少，权益维护要及时。消费者在网购交易过程中一定要有存证意识，尽量保存好聊天记录、宣传介绍截图、消费凭证等维权依据。与商家产生纠纷后，如果无法协商解决，一定要及时向有关部门反映，积极维护自身合法权益。