

年纪轻轻早生白发?

5·28 全国爱发日和您聊聊养发

快节奏的现代社会,年轻人也似乎难逃“白发”困扰。很多人明明年纪轻轻,却在看起来乌黑的头发里,随便都能找到一根或几根反着银光的发丝。为什么人会早早的“白了少年头”?怎样拯救你的“门面”?“5·28”全国爱发日,笔者和你一起聊聊这个话题。

为什么会“白了少年头”?

头发变白的原因非常复杂,与年龄、生活习惯、精神压力和疾病都有密切的关系,同时也受基因和遗传控制。基因可以预期我们何时出现白发,通常父母出现白发的年龄越小,子女出现白发的时间也会越早。

头发除了大家看到的发丝外,扎根在头皮里其实还有一部分,就是毛囊。毛发的正常生长有赖于毛囊的功能正常,而毛囊的黑素细胞可以分泌黑色素,使毛发表现为黑色。

换句话说,头发颜色本来就是白的,只是因为毛囊黑素细胞这个“染色机”,所以才变成了黑色。而头发变白正是因为黑色素分泌减少造成的。毛囊黑色素的生成,除了会随着年龄的增大而减少外,还会因为疾病(白化病、恶性贫血、甲亢、肾病、斑秃恢复期、白癜风等)、营养不良、精神压力大、药物影响等而减少。中医则认为,白发是由于肝肾不足、气血亏虚、血热上行或情志郁结所致。

关于白发病的两大误区

误区一:白头发越拔越多

头发变白,是因为毛囊细胞所产生的黑色素减少,导致头发在生长过程中,无法获得足够的“染色”,从而变成了白色。白发并不是这根头发的问题,而是对应的毛囊细胞的问题。白发是拔掉了,但毛囊还是那个毛囊,依旧不会有足够的黑色素生成,新长出来的头发,依旧是白色的。另一方面,毛囊是独立存在的,不会因为拔了这根白发,就增加新的白发。所谓“越拔越多”的现象,往往是因为头发本身就处于整体变白的过程中。

虽然白发不会越拔越多,但不建议大家拔,否则毛囊损坏,越来越稀。

误区二:吃黑补黑,食物能乌发

民间一直都有“以黑补黑”的说法,因此很多人觉得吃黑色食物,如黑芝麻、黑米、黑豆就能改善白发现象。实际上,这种功效是不存在的。黑色食物虽然比其他颜色食

物的营养和微量元素相对丰富些,但是黑芝麻、黑豆中的黑色素并不能直接转化成头发上的色素,它的真实成分其实是一种多酚类物质。

不过,要说吃黑色食物对头发一点好处也没有,也不是。它其中丰富的蛋白质、B族维生素和微量元素,对头发的营养还是有一定补充,特别会改善因为这些营养缺乏导致的白发问题。

难逃白发,该怎么治?

1. 西医方面目前尚无治疗白发的特效药物。各种疾病引起的白发,通过积极治疗原发病,在原发疾病好转后,白发病状可控制或缓解。先天遗传导致的白发,目前尚无有效治疗。

2. 目前中医治疗白发主要是根据辨证分型论治,临床上主要将白发分为四种证型:肝肾不足主要以滋补肝肾为原则,用药多以六味地黄丸、七宝美髯丹、二至丸为主方。气血亏虚以益气补血为原则,用药多以四物汤、神应养真汤为主方。血热上行以清热凉血为原则,用药多以犀角地黄汤、凉血四物汤为主方。情志郁结以疏肝解郁、活血化瘀为原则,用药多以柴胡疏肝散、逍遥散为主方。需要注意的是,白发的治疗,总体来说疗效偏差,还是以预防为主。

这样预防“早生华发”

日常饮食:①忌高糖饮食:过量的糖分在人体的新陈代谢过程中会形成大量的有机酸,扰乱头发的色素代谢,从而造成头发无光泽,变得枯黄;②营养补充:绿色蔬菜有助于黑色素生成,豆类能增加头发的弹性和润泽度,防止分叉,海藻、海带等食物富含丰富的钙、钾、碘等,可预防白发。

学会放松心情,保持规律的生活,改掉熬夜,抽烟酗酒等不良的生活作息,避免经常烫发、染发。

日常应适当地对头部进行按摩,促进头皮血液循环,这样才能改善毛囊的血液供应,促进头发健康。

湖南中医药大学第二附属医院皮肤毛发中心主治医师 张予晋

滑板的尽头是骨科? 骨科医生教你科学玩滑板

滑板,是一项高难度、高挑战性的极限运动,有严格的场地和技术要求。幸运的时候,滑板进闲鱼;不幸的时候,人进了骨科。你只看到了那些滑板网红耍酷的风采,没看见他们在骨科就诊时龇牙咧嘴的样子。

近日,27岁的王女士玩滑板时摔倒,致左踝剧烈疼痛,急诊收治到骨科,经过详细的体格以及CT检查,诊断其为左踝关节 Dupuytren 骨折(即踝部旋转骨折伴下胫腓韧带断裂),最终通过左踝关节 Dupuytren 骨折切开复位内固定手术才恢复良好。

滑板属于极限运动,对身体的肌肉力量、反应敏捷度、平衡能力、协调性等都有很高的要求。如果掌握不好,碰撞、跌倒就会经常发生。

初学者学习滑板时,千万不要盲目挑战高难度动作,一定要循序渐进;注意滑板场地

的选择,最好在地面平整、人员较少的场地练习;全身穿戴护具,在专业教练指导下练习;倒地姿势正确,尽量用背部着地,摔倒时顺着力的方向翻滚。

如果滑板时意外受伤(无明显开放性伤口时),急救时请遵循 RICE 四步急救法:

R(REST)休息 受伤后马上休息,保持平稳。

I(ICE)冰敷 冰敷患部,减轻疼痛感。

C(COMPRESSION)加压 用弹性绷带包扎于受伤部位,压迫能使伤害区域的肿胀减小。

E(ELEVATION)抬高 把伤处抬高于患者心脏高度,减少肿胀。

如果患部肿胀疼痛剧烈的话,一定要及时就医。待完全恢复后才能再进行滑板练习。

长沙市第一医院骨科一病区
副主任医师 张云青

练习哑铃,从轻重量开始

健身指南提出,每周进行3到5次力量训练对身体更有益。许多人想到力量训练就有些担心,比如举重,到底能不能坚持呢?实际上,简单的轻重量哑铃训练就可以满足力量训练的要求。相比举重,哑铃这类轻重量练习属于一种阻力训练,可以提高力量并保持体重。

具体来说,轻重量哑铃训练有几大好处:

降低体脂 随着年龄增长,人体新陈代谢减慢,体内脂肪更容易聚集,尤其是腰部和臀部周围。定期进行有氧运动、轻重量哑铃练习,配合健康饮食,可以增加肌肉质量。通过持续锻炼,身材会更苗条、更健康。

保持肌肉质量 从30多岁开始,如果你没有变得更强壮,就会失去肌肉质量。随着肌肉质量的下降,体脂开始攀升。事实上,30岁后肌肉质量每十年下降3%到8%,60岁后下降速度更快,轻哑铃练习可以减缓肌肉下降速度。

提高骨密度 由于雌激素和孕激素水平下降,围绝经期和绝经后妇女骨质疏松症的风险更高。使用哑铃锻炼可以促进细胞形成新骨,以抵消与年龄相关的骨矿物质密度下降。步行等活动很好,但对上半身骨骼没有任何作用,上半身需要哑铃等阻力训练才能保持强壮。

增加肌肉 如何在不增加



体重的情况下安全地塑造肌肉?其实,仅用一对轻重量哑铃,就可获得重量训练的所有好处,同时降低受伤风险。

情绪更佳 运动会释放促进情绪的内啡肽和血清素,从而降低皮质醇和肾上腺素等压力荷尔蒙的水平。每次完成锻炼后,人都会有成就感。

提高核心力量 和平衡力 轻重量哑铃可以帮助锻炼核心肌群,从而更容易保持平衡力,防止身体跌倒。

具体如何选择哑铃重量?事实上,我们应该挑选比较轻的哑铃,在肌肉筋疲力尽之前能够重复大约12到15次的。通常情况下,对于大多数女性来说,体重在2千克到4千克之间比较合适,但从更轻一点开始也没关系(比如1千克哑铃),可以在室内或室外的任何地方进行,只需要一套基本的哑铃即可开始,运动前一定要记得热身,几周后可能会感觉更强壮。

石纤 编译自美国MSN网站