



白头发

到底该拔掉还是剪掉?

头发变白是衰老过程中的一种正常现象,但很多人明明很年轻,却也开始长白发了,让人看起来显老,于是会将白发连根拔起或用剪刀剪掉。有人说“拔掉一根白头发会长出三根”,也有人说“白头发越剪长得越快”,那么,白头发到底该拔还是该剪呢?

要回答这个问题,我们首先要了解为什么会出现白头发。

我们头皮上有两种细胞,分别是毛囊干细胞和色素干细胞。其中,“毛囊干细胞”负责毛发的生长,“色素干细胞”负责为头发产生黑色素。只有这两种细胞功能正常,才能使我们的头发看起来浓密乌黑。而一旦出现白头发,说明对应的色素干细胞“干不动了”,分泌的黑色素不够了,除了年龄因素外,还可能因为压力过大、生活不规律、饮食营养不均衡等导致。显微镜下可以发现黑发中有很多黑色素颗粒,而白发中的黑色素颗粒几乎没有。

那么,白头发到底要不要拔?别急,看完下面的内容你就会知道了。

第一,有些白头发还可以再变黑。2020年《自然》期刊发表的一项研究表明:当人长期处于较大的压力下时,交感神经系统会变得高度活跃,并导致黑色素细胞干细胞的耗竭,从而催生白发,当压力消除后,变白的头发有可能再变黑。因此,有了白发也别急着拔。

第二,拔白发可能让你变成“花白头”。2023年在浙江省科技馆主办的菠萝科学奖评选中,一位来自纽约大学格罗斯曼医学院博士后孙祺,她对“白头发越拔越多”的说法进

行了研究和验证。她和团队花了两年时间,反复拔实验老鼠背上的毛,有的被她拔秃,有的黑老鼠生生被拔成了黑白花老鼠。最终经过显微镜观察和基因研究发现:毛发反复被拔,毛囊内负责提供黑色素的色素干细胞难免“忙中出错”,日积月累就真的罢工了。

第三,经常拔白头发可能让你变秃头。长白头发,是因为毛囊里的黑色素细胞颗粒减少,拔后再长出来的头发自然还是白的。如果拔除不当,还会引起一些炎症,如毛囊炎或脱发。所以,白头发千万别再拔了,如果实在不能忍,可以用剪刀沿头发根部剪掉;对于



白发太多,无法全部剪掉的,那就只能靠染发了。

鲁杨

延伸阅读

逆转白发 试试这6个方法

1. 常喝五黑水 中医认为,肾精不足会导致头发变少、变白,常喝“五黑水”可以改善。将黑芝麻、黑米、黑豆、黑桑葚、黑枸杞混合,用豆浆机打成“五黑水”,可以有效延缓头发变白。

2. 给自己减减压 已经有多项研究证实,白发增多与压力有关,甚至会导致一夜白发。所以,一定要调整好自己的心态,及时给自己减减压,白发是有可能逆转的。

3. 健康饮食 头发的毛囊需要吸收铁元素、铜元素来合成黑色素,当人体缺乏这两种微量元素时,头发就会由黑变白。因此,平时可以适当补充一些富含这两种元素的食物,如木耳、动物肝脏、芝麻、坚果等。

4. 勤梳头 勤梳头对改善

头发变白有一定的预防效果。每天睡觉前和早上起床后,从前往后,从左到右,然后重复循环,早晚各5分钟。梳子宜选用桃木等木质或用牛角等天然材料,梳齿宜圆滑。没有梳子时,也可用手指代替。

5. 常揉头皮 早晨起床后和临睡前用食指与中指在头皮上画小圆圈,并揉搓头皮,可加速毛囊局部的血液循环,改善毛囊部的色素细胞营养,增强细胞活性,有利于分泌黑色素。具体先从额部头顶到后枕部,再从额部经两侧太阳穴到枕部。每次按摩1~2分钟,每分钟来回揉搓30~40次,以后逐渐增加到5~10分钟。

6. 规律作息 很多年轻人长白头发和作息不规律有关,如熬夜、晚睡,都会影响体内分泌和新陈代谢,导致白发。

膝盖痛,该锻炼还是该静养?

当膝盖受伤或者不明原因感到疼痛时,医生有时候会建议不要做太大范围的活动,以免加重症状,而有时候又会鼓励你适当活动。其实,这种“双标”现象在很多医疗决策中很常见,常常把患者弄得一头雾水。那么,对于膝关节不适,到底该适当锻炼还是静养呢?

什么时候要锻炼

流水不腐,户枢不蠹。膝关节就像齿轮一样,如果长时间不活动,它就会逐渐退化。只要活动不会使膝盖疼痛加重,就可以保持适度活动。锻

炼对膝关节的好处非常多,通过关节的转动,可以更快地消除局部的肿胀和炎症,加强关节周围的韧带与肌群的力量,还可以起到减轻体重的作用,从而减少膝关节的负荷。一般来说,膝骨关节炎患者每天可以做30分钟左右的低强度有氧运动,每周做两次肌肉力量训练以及每周三次的平衡锻炼。

什么时候要静养

尽管锻炼对膝关节功能的恢复有非常重要的作用,但如果运动时感到膝关节内疼痛,建议还是先停止运动,给关节

足够的时间静养恢复。一般在刚受伤后的几天和关节炎急性期关节红肿热痛时,都不建议锻炼,此时的主要任务是止痛和消除局部的炎症。锻炼非但不能改善症状,还会使局部炎症加重。静养到恢复运动的过渡期,可以去游泳池进行恢复训练。无论是游泳还是在泳池里走路,浮力会减轻膝关节运动时的负担,水流的阻力又能帮助肌肉加强力量,同时让关节在受到保护的情况下早日恢复运动。

云南省第一人民医院骨科 主任医师 陆声

如何降低老年人髌部骨折风险?

随着年龄增长,老年人髌部骨折的风险显著增加。髌部骨折不仅会给老年人带来身体上的巨大痛苦,还可能导致长期卧床、生活质量下降甚至死亡。那么,该如何降低老年人髌部骨折的风险呢?可以从以下四个方面入手。

1. 合理饮食 老年人应保持均衡的饮食,确保摄入充足的钙、镁、维生素D等关键营养素。钙是构建骨骼的主要矿物质,而维生素D则有助于促进钙的吸收和利用。建议老年人多食用富含钙质的食物,如牛奶、酸奶、奶酪等乳制品,以及豆腐、豆浆、绿叶蔬菜(如菠菜、芥蓝)、鱼类(如鲑鱼、沙丁鱼)等。此外,适量食用坚果、种子类食物和全谷物也能为身体提供额外的营养支持。对于钙和维生素D摄入量不足的老年人,可以考虑在医生的指导下使用钙剂和维生素D补充剂。

2. 适度运动 运动是增强骨骼密度和肌肉力量的有效方式,散步、慢跑、骑自行车等户外运动不仅有助于促进血液循环和心肺功能,还能增加骨骼的机械刺激,从而促进骨细胞的形成和骨骼的生长。此外,太极拳、瑜伽等低强度运动更适合老年人,它们通过缓慢而连贯的动作来增强身体的柔韧性和平衡能力,有助于预防跌倒和骨折。

3. 规律作息 老年人应确保充足的睡眠时间,并尽量保持固定的作息时间表,包括起床、吃饭、休息和就寝时间。良好的睡眠质量有助于身体恢复和免疫力提升,增强身体对跌倒等意外事件的应对能力。为改善睡眠质量,老年人可以尝试一些有助于放松身心的方法,如睡前泡脚、听轻音乐或进行深呼吸练习,避免在睡前饮用刺激性饮料或进行剧烈运动,以免影响入睡。

4. 合理用药 老年人往往会身患多种慢性疾病,需要服用多种药物来治疗或控制症状,但有些药物(特别是类固醇类药物)可能会对骨骼健康产生不良影响,如长期使用类固醇可能导致骨质疏松和骨折风险增加。因此,老年人在用药方面应格外谨慎,务必在医生指导下合理用药;服用药物之前应详细了解其成分、作用、副作用及使用方法;对于可能影响骨骼健康的药物,医生应根据患者的具体情况进行评估和调整剂量,以减少不良反应的发生。

湖南省保靖县人民医院骨科 赵金强

健康卡通



老年人热量摄取越多 失忆风险越高

美国医学专家通过对近1500名未罹患失智症的老年人进行分组研究发现,每日摄取高热量食物的人,出现认知障碍的几率是其他组(摄取中、低热量)的2倍。也就是说,每天摄入热量越多,失忆的风险就越高。因此,老年人尽量减少高热量食物的摄入,是减少失忆风险的有效方法之一。

图/文 陈望阳