



头上长白头发千万别拔！这样做会让你变成“花白头”

想白发变成黑发，试试这些方法

白色的确让人烦恼，如何让白发变黑发呢？专家给大家推荐了6种方法：

1. 试试喝“五黑水” 北京中医药大学东直门医院副院长龚燕冰指出，肾精不足头发会变少、变白，推荐多喝“五黑水”。将黑芝麻、黑米、黑豆、黑桑葚、黑枸杞用豆浆机打成“五黑水”，既可以当早餐食用，也可以延缓头发变白。

2. 给自己减减压 目前已经有多项研究证实，白发增多与压力有关，甚至压力太大、紧张焦虑确实会导致一夜白发。所以，如果你发现自己最近工作、生活压力有点大，而且还长了点白头发，此时不妨及时给自己减减压，这样白发很可能是可逆的。

3. 健康均衡饮食 很多人长白发的原因和日常饮食摄入不均衡有关。北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师黄青介绍，头发的毛囊需要吸收人体内的铁元素、铜元素来合成黑色素，这种物质能让人们的头发乌黑油亮，看上去显得年轻。但是当缺乏这两种微量元素时，头发中的含铜量会增加不少，头发的颜色也就从黑变白。可以适当补充一些木耳、动物肝脏、芝麻、坚果等食物。

4. 日常勤梳头 日常勤梳头，也能在一定程度上改善头发。河南中医药大学第一附属医院脑病医院主任医师王新志表示，勤梳理头部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。每天梳头几十次或者数百次，然后再将头发整理好。头梳宜选用桃木等木质或用牛角等天然材料，梳齿宜圆滑，或用手指代替梳子。梳头时间一般早晚各5分钟即可。通过梳头可以很好地促进清阳上升，气血调和。若血气盛，则肾气强，则骨髓充满，故发润而黑。

5. 每天常揉头皮 陆军军医大学西南医院皮肤科主任医师杨希川建议，坚持在早晨起床前和临睡前用食指与中指在头皮上画小圆圈，并揉搓头皮。先从额经头顶到后枕部，再从颈部经两太阳穴到枕部。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。这种按摩可加速毛囊局部的血液循环，使毛囊头得到充足的血液供应，改善毛囊部的色素细胞营养，增强细胞活性，加快分裂，有利于分泌黑色素，使头发变黑。

6. 保持健康作息 很多年轻人长白发和日常作息不规律有关，经常熬夜、晚睡，都会影响身体内分泌和新陈代谢，进而导致出现白发等，所以保持健康作息能让你少长白发。 据健康时报



长白发，是衰老过程中的正常现象。但很多人明明很年轻，却也长出了几根白发，让人看起来显老，导致焦虑。发现白发后，很多人下意识的动作都是拔掉。有人说“拔掉一根白发会长出来三根”，还有人说“白头发越剪长得越快”……这些说法究竟有没有科学依据？长了白头发必须要拔掉吗？一起来听听专家的意见。

白发拔掉有这些坏处

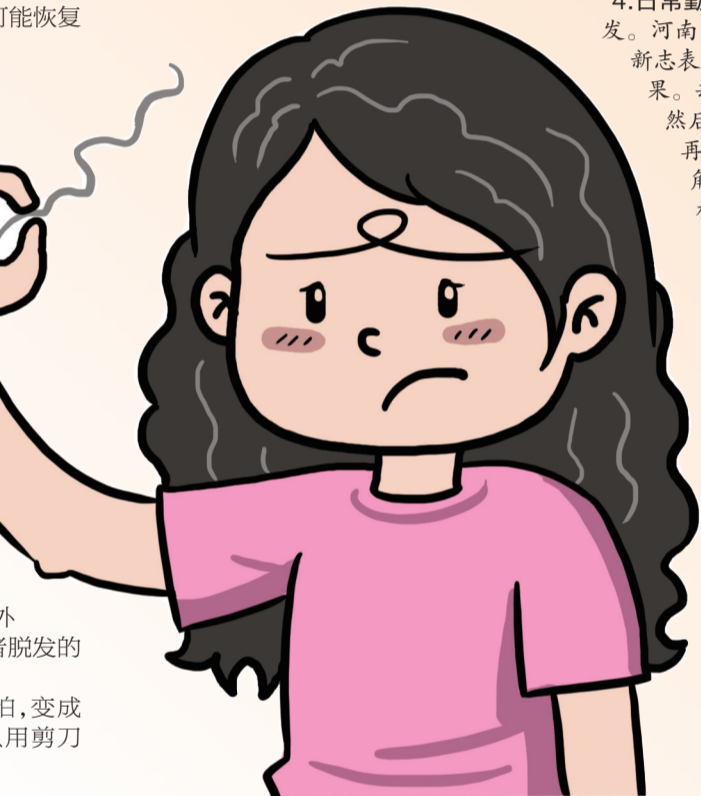
有人会问我们为什么会会出现白发？这是因为头皮上两种细胞，其中“毛囊干细胞”负责毛发的生长，“色素干细胞”负责为头发产生黑色素，这样我们的头发看起来才是黑色的。而一旦出现白发，说明对应的色素干细胞“干不动了”，分泌的黑色素不够了，可能因为近期压力较大、生活不规律、饮食营养不均衡等导致的。显微镜下黑发中有很多黑色素颗粒，而白发中黑色素颗粒几乎没有

长了白头发要直接拔掉吗？劝你快住手！专家解释了三个原因：第一，有些白头发确实还可以再变黑！2020年《自然》期刊发表的一项研究显示：当人长期处于压力之下时，交感神经系统在压力刺激下会变得高度活跃，并导致黑色素干细胞耗竭，从而催生白发。有趣的是，当压力消除后变白的头发是有可能恢复的。所以，白发也有可能逆转的哟。

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，有一个关于“拔白头发”的研究获得了医学奖。这位来自纽约大学格罗曼医学院博士孙祺，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！正如刚刚给老鼠拔毛的研究一样，我们经常拔头发也可能导致脱发！中国医学科学院皮肤病医院中西医结合科主任许昌春介绍，“尽量不要去拔（白发），一个是拔除以后，因为毛囊里的黑色素细胞颗粒在微环境中还是偏少的，所以它长出来的头发还是白的。另外如果拔除不当，也会导致之后的一些炎症，引起毛囊炎或者脱发的情况。”

所以，大家以后别再拔白头发了，有点白头发不可怕，变成秃头才可怕。如果你实在忍不了头上的几根白发，可以用剪刀沿根部剪掉。



每日健康科普

体检遭遇乳房肿物是啥意思？如何快速读懂检查报告

重庆大学附属肿瘤医院乳腺肿瘤中心 邓永春

当今社会，女性们对乳房健康关注度与日俱增，体检也逐步成为人们生活中不可或缺的部分，但每次体检后拿着检查报告，那些刺眼的“乳房肿物”“实性占位”等字样总让人忧心忡忡，寝食难安。如何快速读懂乳腺检查报告？今天我简单地就检查报告中BI-RADS分类，为大家做简要介绍。

BI-RADS是美国放射学会提出的“乳腺影像报告和数据库系统”，目的是规范乳腺检查报告。它分为BI-RADS 0到BI-RADS 6七个类别。首先说明，BI-RADS分类不完全代表疾病的“严重性”，经常会有患者问道：“医生你看我报告上写了4类，是不是很严重？”这是

一个最常见的误区。分类越高，只是提示异常病灶恶性可能性增加，需要给予的重视度也应提高。

BI-RADS 0 表示评估不完全，可能需要做其他检查，比如年轻女性腺体致密，乳腺X线检查看不清，就得结合超声、磁共振等。

BI-RADS 1 阴性发现，没有肿块、结构扭曲和可疑钙化等，恶性可能性为0%，按体检计划随访就行。

BI-RADS 2 良性病变，恶性可能性也为0%，像单纯囊肿、钙化的纤维腺瘤等，一年做一次乳腺X线，6到12个月做一次超声检查。

BI-RADS 3 可能是良性病变，恶性可能性小于

2%，比如新发现的纤维腺瘤等，要去正规乳腺专科短期随访，3到6个月检查一次。

BI-RADS 4 可疑恶性病变，需要做病理检查，比如细针抽吸、粗针穿刺或手术活检。如果多种报告都提示4类，一定要去正规乳腺专科就诊。4类又分4a、4b、4c，4a更倾向良性，恶性符合率为2%到10%；4b恶性符合率为10%到50%；4c恶性可能性较高，符合率为50%到95%。

BI-RADS 5 高度可能恶性，恶性可能性≥95%，赶紧去正规乳腺专科。

BI-RADS 6 以前病理检查证实为恶性的，按规范处理。

这里需要特别说明，文中的概率是针对大样本人群得出的，针对单个个体，95%不等于100%，同样2%也不等于0%，我们不能因为95%而心灰意冷，也不能因为2%而大意放纵。95%相较于2%，更多的是提示：需要投入更多更密切的关注！

当然，乳腺疾病的准确诊断需要综合分析病史、体格检查、辅助检查资料。简单的BI-RADS分类只是辅助检查中很小的一环，我们应重视，但无须过分紧张。正确地认识，科学地对待，绝大多数的乳腺疾病甚至包括乳腺癌在内，都是纸老虎。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

▲重庆物业集团有限公司(统一社会信用代码:91500106460308602X)
▲重庆汽车运输有限公司(统一社会信用代码:500110110110082)
▲重庆汽车运输有限公司(统一社会信用代码:500110110110082)

注销公告
由重庆市渝北区住房和城乡建设局行政执法队依法依

重庆市九坡区人民法院公告
本院于2024年8月18日，依据《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条第一款之规定

拟申请注销登记公告
重庆市渝北区住房和城乡建设局行政执法队依法依

重庆市九坡区人民法院公告
本院于2024年8月18日，依据《中华人民共和国民事诉讼法》第九十二条第一款之规定

资产处置公告
重庆市江北地区五江路9号现状置

拟申请注销登记公告
李志强(身份证号:5021619790120****)因

招标公告
重庆物产管理(深圳)有限公司重庆分公司

重庆市渝北区劳动争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动争议仲裁委员会公告

中国体育彩票排列3 第24239期开奖公告
本期开奖号码:1688
中国体育彩票排列5 第24239期开奖公告
本期开奖号码:16848
重庆市体育彩票管理中心 2024年9月5日