



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。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,并导致黑色素细胞干细胞的耗竭,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
重庆报业集团有限公司(统一社会信用代码:9150010646303606XX)
重庆报业集团有限公司(统一社会信用代码:9150010646303606XX)
重庆报业集团有限公司(统一社会信用代码:9150010646303606XX)

注销公告
重庆市渝北区住房和城乡建设局行政执法队
重庆市渝北区住房和城乡建设局行政执法队
重庆市渝北区住房和城乡建设局行政执法队

拟申请注销登记公告
重庆市南岸区石磷镇农业服务中心
重庆市南岸区石磷镇农业服务中心
重庆市南岸区石磷镇农业服务中心

资产处置公告
重庆市江北区五江路9号现处置
重庆市江北区五江路9号现处置
重庆市江北区五江路9号现处置

招标公告
招商局集团(深圳)有限公司重庆分公司
招商局集团(深圳)有限公司重庆分公司
招商局集团(深圳)有限公司重庆分公司

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