2023年2月23日 星期四
主编 赵小洪 责编 余麟
视觉 张路 张超 校审 罗文宇

年纪轻轻长了白头发 我拔不拔?

白发的困惑 一次说清楚

近日，有人在三亚旅游的时候偶遇“拔白发”服务——服务人员用梳子梳理头发找到白发，然后用镊子一根根拔掉，体验者竟以年轻人居多。不经意间，很多年轻人也成了“白发”群体，不少人感慨“我每天从早8点半忙到晚上12点，怎么不长白头发?”“压力太大，早生华发”“就挺‘秃’然的，无法再独自美好。”……记者昨日采访了几位重庆的年轻白领，看看他们怎么看待早生华发的问题。

1 拼搏事业 惊现白发

@珍妮 32岁 女 沙坪坝食品企业策划主管

26岁开始，我正式进入事业上升期，工作强度非常大。有三四年时间，为了想方案、为了跟前辈学习，我每天从早8点半忙到晚上12点。

31岁那年的一天，我出门前照镜子，突然发现头顶出现了几根白头发。这让平时非常注重形象的我意识到，我实在太拼了，我应该对自己好一点。因为不能接受长白发的事实，我把它们拔掉了。

2 熬夜考证 早生白发

@巴特斯 27岁 男 中学教师

一开始我自己并没有发现这些白头发。直到有天和朋友见面，朋友发现我后脑勺处有几根白头发，询问我是否最近压力太大。

工作上的证书考试已经迫在眉睫，各种材料和文书的准备让我压力倍增、经常熬夜。我深知此次考试至关重要，关系着我未来的职业生涯发展，因此失眠的频率也越来越高。发现白头发之后我总会有意无意地照镜子，但始终没有拔过，我害怕越拔长得越多。

3 创业波折 鬓角斑白

@刘先生 38岁 自主创业

工作以来，我总是同龄人中效率最高，成绩最好的那一个，因此我一直很骄傲。直到我开始独立创业，有次一名员工在作业过程中粗心大意，将一位大客户的订单全部操作报废，我当时几乎崩溃了。

我第一次遇到这么大批量的报废，需要重新购买制作的原材料，还要赶在交货期前做完。熬了两天两夜交完货后，我才发现自己的鬓角变得斑白。这时我才终于明白什么叫做“一夜白头”。

网友声音

@象鼻财神：我三十几也长了好多白头发，但是我觉得很酷所以不拔。我脸显嫩，别人看着我扎着丸子头，穿着可爱的长耳朵兔衣服，问我多少岁的时候，我会特骄傲地告诉对方我快四十了，看着别人一脸震惊的样儿，是件很爽的事。

@我是一片云：不畏衰老，勇敢面对。

@安装开关：我染一次管三个月，拔三个月的白头发，岂不是头发都没了。

@小欣：26岁初见几根白发，现在反而没有了，是不是很幸运。

@树：以前帮别人拔，现在自己给自己拔，不得不感叹人老了。

专家解答 真的会“一夜白头”哟!

大家可能有疑惑，“早生白发”是什么体验?可以拔白头发吗?真的会“一夜白头”吗?“拔一根长十根”是真是假?……对于这些问题，记者采访了陆军军医大学第二附属医院(新桥医院)皮肤风湿免疫科副主任医师冉磊，让他来给大家解答。

1.“白发拔一根长十根”是真的吗?

短期来讲，这是不可能的。但人改变不了衰老的本质，随着年龄的增长，人体内产生黑色素的细胞会发生一定程度的衰退，从而导致白发生长。

2.压力大真的会长白头发吗?

压力大会长白头发。因为人的情绪变化可能会影响局部血液的供应，从而破坏毛囊的生长状态，就会长白头发。但精神压力导致的白发不会短时间内一下子长出来的，因为头发的黑色素不会突然丢失。

3.电影里“一夜白头”真的会发生吗?

一夜白头是有可能发生的。如果人处于极度忧愁、恐惧、紧张等不良情绪中，往往就有可能会引起人体发生一系列的急剧变化，有可能发生严重的内分泌失调，人体新陈代谢发生紊乱，有可能在比较短的时间内发生毛发色素脱失。现代医学心理学研究发现、慢性疾病、家族遗传、营养缺乏等这些因素都可以引发毛发色素脱失，引起头发变白。

4.我们可以拔白头发吗?

其实偶尔拔一两根白头发，问题并不大。但建议不要一次性拔很多。因为拔多了可能会伤害毛囊，会引起毛囊炎。一旦毛囊破坏，这个毛囊很可能不会再生长新的头发。

5.如果认为白头发影响美观，日常中应该怎么去改善?

一是平时保持舒畅的心情，多了解白发产生的过程，调整好心态；二是多锻炼、多运动，增强抵抗力。

6.对于长白发这件事怎么与自己和解?

老年人有白头发很正常。年轻人长白头发除了对颜值、对心情有影响以外，对身体健康没有太大影响。我认为最重要的是要有一颗强大的内心，多充实自我，内在美更重要。

据重庆晚报

流感高发季来临 重庆疾控发布预防提醒

近段时间，重庆正处在乍暖还寒的早春时节，此时也是流感的高发季。近日，重庆市疾控中心发布流感预防提醒。

流感是什么引起的?

流行性感冒(以下简称流感)是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，属于丙类传染病。目前感染人的主要类型是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。

流感的症状有哪些?

流感比普通感冒全身症状更重，多为急性起病，以发热(可达39～40℃)、头痛、肌痛等全身症状为主，常有咽喉痛、咳嗽。部分患者症状轻微或无症状。

流感与普通感冒、新冠病毒感染的区别

类别	流感	普通感冒	新冠病毒感染
症状	起病急、发热、头痛、肌肉乏力、食欲下降，全身症状多。对于老人、孩子、肥胖人士、孕妇或有基础疾病等人群，可致非常严重的重症肺炎，甚至导致死亡	鼻塞、流体、打喷嚏，无明显发热	无症状：不发病，仅在呼吸道中检测到病毒 轻症：咳嗽、发热及身体不适 重症：呼吸加快、呼吸衰竭、多脏器损害
发热程度	发热一般高于38℃	一般不发热或发热低于38℃	发热高于38℃(严重者可见持续性高热)
病原体	流感病毒	鼻病毒等多种病原体	新型冠状病毒及其变异株
病程	1~2周	1~2周	5~7天
潜伏期	1~3天	1~3天	1~14天,多为3~7天

流感传播途径

流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫经呼吸道传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也能引起感染。

预防流感这样做

1.接种流感疫苗。每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

2.多开窗通风。每天开窗通风，建议每次通风不少于30分钟，保持室内空气清新。

3.保持良好的个人卫生习惯。一是勤洗手。使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，并用干净的毛巾擦手；二是保持良好的呼吸道礼仪。打喷嚏或咳嗽时用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；三是有良好的生活习惯。加强营养，合理膳食，适量运动，提高自身免疫力。

4.尽量少去人群聚集的公共场所，避免接触有呼吸道症状的患者，必要时佩戴口罩并定时更换。

5.如出现流感样症状，应注意多休息，多喝水。鼓励轻症居家自我监测，接触家庭成员时佩戴口罩。一旦加重，立即戴好口罩前往医院就诊。

据上游新闻

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。(单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。)

投稿合作邮箱：kangyangtang@qqzjk.com

电话：17783599645