

有人说白发是人生历练的象征,有着和年轻人截然不同的魅力。话虽这么说,但如果年纪轻轻就出现一头白发,无论是对个人形象还是心理状态,都会有不良的影响。所以,还是希望拥有一头乌黑秀发。

为什么头上会时不时地冒出几根白发? 怎样才能让头发重返乌黑亮丽? 小编告诉你导致头发变白的七个坏习惯。



# 七个习惯导致头发变白

现代人因为忙碌,常常在外解决吃饭问题,导致营养摄取严重不均衡。黑色素细胞在缺乏营养的情况下,无法制造黑色素供给头发。

多吃蛋白质含量高的鱼类,以及富含促进新陈代谢的维生素E的食品。另外,海藻类也对活化黑色素细胞有良好效果。

## ○营养摄取不均

缺乏运动导致血液循环不佳,使得血液无法运送至头皮的各个角落,黑色素细胞无法正常运作。

不妨在公司前一个车站下车散步过去吧! 每天多走15分钟、休息时间活动筋骨等,小小的习惯就可以轻松拥有一头乌黑秀发!

## ○运动不足

感到压力时,肌肉会紧张、僵硬,血管也会收缩而使血液输送缓慢。

睡觉前泡个温水澡放松身心,或是看个有趣的电影,定期释放不愉快的心情,别让压力把自己压得喘不过气。

## ○累积压力

中医认为,头发变白的主要原因之一就是气血不足。头发是体内气血情况的重要表现,头发乌黑、浓密、柔顺、光亮代表气血充足;而白发、掉发、头发干枯等都是气血不足的表现。

平时多吃红枣、桂圆、当归等有助补气血的食物。

## ○气血不足

头部长期暴晒在紫外线下,黑色素细胞易受到损伤,不仅发质变得毛躁,发色也会褪色。

平时一定要做好头发的防晒工作,可以戴帽子或撑遮阳伞,随时做好防护工作,避免紫外线的摧残。

## ○没做头部防晒

中医认为发为血之余,又发表于肾,所以说肾其华在发。当心肾不交(失眠,神经衰弱)时,或先天禀赋不足,或思虑过度耗伤精血,或担惊受怕伤肾精时,头发都会变白。

因此,要想黑发飘飘一定要注意保养肾脏。

## ○肾虚

情绪变化很容易使机体神经功能失调,分泌黑色素的功能也会随之发生障碍,影响色素颗粒的合成和运送,就会长出很多白发。

有些年轻人在短时间内头发大量变白,与工作压力大、过度焦虑、悲伤等严重精神创伤或过度疲劳有密切关系。由于极度紧张、忧愁等消极情绪,往往会导致体内发生一系列急剧变化,造成内分泌严重失调,使人在短时间内出现白发。

## ○情绪不稳定