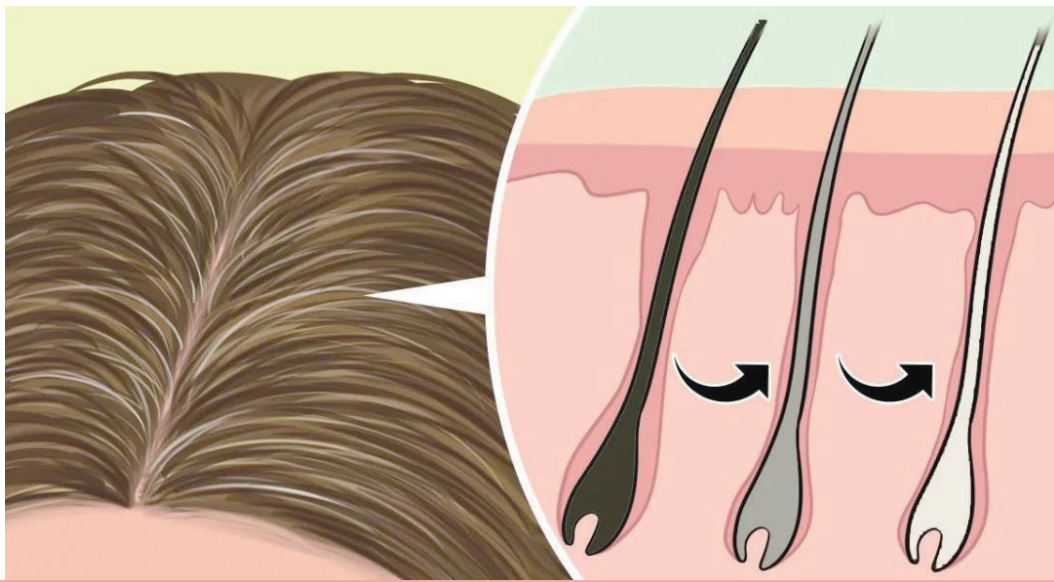


# 7类人容易提前长白发

## 不同位置的白头发这样改善



某天照镜子时,你可能毫无征兆地发现头上多了几根白发,在忍不住拔掉的同时,还会生出一丝伤感。

白发不一定是衰老的象征,也可能是疾病或微量元素缺乏的信号。哪些人容易被白发提前锁定?如何让白头发来得晚一点?专家为你一一解答。

### 7类人容易提前长白发

一般来说,亚洲人在40岁前后开始出现白发,稍晚于白种人,非洲人最晚,而这是由基因决定的。

到了50岁,有50%的亚洲人会会长出白发;一般鬓部及鬓角最先出现,然后是头顶部,最后才是枕部区域。

长白发的最主要原因是老化,此外有以下特点的人更容易提前出现白发:

#### 压力过大的人

哥伦比亚大学与迈阿密大学米勒医学院联合发现,“压力”可以激活交感神经,改变黑色素和某些蛋白质,导致头发变白。

同时研究团队还发现,当消除压力因素后,有些灰白发可恢复到原来的颜色。

#### 经常熬夜的人

头皮中的色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活,分化出成熟黑色素细胞,进而维持头发的黑色。

而睡眠不足会扰乱交感神经和细胞代谢,影响黑色素分泌。

#### 梳错发型的人

总是中分或三七分,边分线处容易长白发;爱扎马尾,发际线处易长白发;常戴发箍,两鬓易长白发。

#### 快速减肥的人

过度节食减肥,或长时间偏食挑食,会导致营养不良,尤其是B族维生素的缺少会让发色变浅。

#### 烟不离手的人

吸烟与30岁以下人群头发变白之间存在明显关联,吸烟者提早出现白发的概率,是不吸烟者的2~4倍。

#### 过度烫染的人

经常染发、烫发,会增加白发或脱发可能。一般情况下,两次烫发的间隔时间不能少于半年。

#### 有家族史的人

在25岁前就出现白发的称为“少年白”。大规模研究发现,少白头与家族遗传背景最相关,男性或女性发生少白头的几率是一样的。

### 有些白发是疾病信号

除了遗传和生活习惯,有些白发还可能是疾病的信号。

比如甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病(比如斑秃)、白癜风等。

微量元素缺乏也会导致长白发,如低钙、低铁、维生素B12及维生素D水平降低。

其他如心血管疾病、酗酒、肥胖也有研究发现与长白发有关。

影视剧中经常会有这样的画面:一个人在遭遇巨大的精神创伤后,一夜之间白了头。所谓的“一夜白发”,其实是发生了急性弥漫性斑秃。

斑秃是一种可逆的脱发性疾病,引起免疫反应的炎症细胞只攻击含有黑色素的毛囊,因此黑色头发被攻击完全脱落,只剩下了白发。

若在短期内出现较多白发,或没有家族“少白头”背景,却在25岁前就出现较多白发时,建议寻求皮肤科医生帮助,排查相关疾病。

### 让白头发来得晚一点

谁都不想年纪轻轻就一头白发,趁早做好以下细节,让白发晚一点找上你。

#### 及时减压

因为紧张、精神压力大而出现的白发,要及时调控情绪,合理减压。运动是调控情绪的重要方式。压力大时,更要坚持规律运动。

#### 避免营养不良

头发和体内微量元素关系密切。建议平时多吃些鱼类、豆类、绿叶蔬菜、核桃、芝麻等富含蛋白质的食物,帮助强健发质。

#### 多梳头,促进血液循环

经常用梳子或手指按摩头皮,有助促进血液循环,给脆弱的毛囊提供充足的血液供应。

#### 保证充足的睡眠

对已经出现白发的人,最应该做到的就是调整生活方式。不熬夜,不暴饮暴食,不抽烟、酗酒,保证充足的睡眠。

#### 注意防晒

发际线、发型的边分线处,更容易出现白发,这些部位容易长期受到紫外线刺激。

预防白发,要注意给头皮做好防晒。出门戴顶帽子、打遮阳伞等都是不错的选择。

### 不同位置的白发这样改善

北京中医药大学东直门医院国际部健康管理中心主任张先慧表示,从传统医学的角度看,头发早白多与个人脏腑功能失调有关,不同位置的白发可以有针对性地进行调理。

#### 前额白发:脾虚

前额为足阳明“胃经”循行所过之处,前额白发主要与脾胃功能有关。这些人还容易出现面色萎黄、食欲不振、大便稀溏等。

日常要避免暴饮暴食,尽量定时定量,少吃辛辣油腻食物。脾胃虚寒的人群平时还可以煲些姜丝粥,早晚饭时趁热喝1~2碗。

#### 头顶、后脑勺白发:肾气不足

头顶是督脉、任脉行经所在,任督二脉与肾脏代谢密不可分。头顶长白发,多是肾气不足。后脑勺是任脉经过之处,也与肾气亏虚相关。

这类人群可通过食疗调理,男性可吃些羊肉、鸡肉、黄鳝、泥鳅、虾、核桃仁、黑豆等食物;女性可吃些干贝、鲈鱼、栗子。

日常可坚持按摩百会穴。百会穴位于头顶正中,每天用食指和中指指腹按压60次。

#### 两鬓白发:肝郁

两鬓即耳旁的部位,属于足少阳胆经,两鬓生白发与肝胆关系最为密切。

这类人群除了两鬓斑白,还伴有急躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。

尽可能在晚11点前就寝,达到养藏肝血的目的。另外还有一款食疗方——玄参猪肝,也很适合肝血亏虚的人群食用。

具体做法:取玄参15克煮30分钟,再放入500克猪肝,共煮5分钟,捞出肝切片,然后用葱、姜、酱油等炒猪肝片至熟。