

头发变白不可逆转 凡声称“特效药”皆不可信

除了正常衰老这个原因之外，长白头发还有哪些原因，能否防治呢？

有的人感觉白发总是长得很快，这是有道理的。因为白发“省略”了黑色素运送到毛囊角质细胞这个过程，其生长速度就会比黑发快，并且长得更粗。正常衰老或遗传因素导致的白发虽然令人不悦，但不可怕，需要警惕的是以下后天因素，它们会导致头发提早变白或者加速变白。

这些因素可加速“变白”

疾病因素 甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损，以及

自身免疫疾病如斑秃、白癜风和早衰综合征可导致白发；微量元素缺乏 低钙、低铁和维生素B₁₂、维生素D水平降低与出现白发有关。

吸烟 研究显示，吸烟人群提早出现白发是不吸烟人群的2~4倍。

精神因素 很多人都有这种印象：脑力工作者比体力工作者的头发白得更早。那头发变白与用脑真的有关系吗？两者之间的确有一定关系。精神压力增大除了可引起或加重脱发之外，也可引起毛发变白。最新的动物研究模型中已证实压力可以激活交感神经，使大量毛发色素干细胞被激活、耗竭，使毛

发变白。

此外，研究发现心血管疾病、酗酒、肥胖也与白发有关。

治疗白发没有“特效药”

出现白发的毛囊色素干细胞已经耗竭，从医学角度来看，已经变白的毛发无法转黑。目前，医学上还没有“特效药”治疗白发，所以不要轻信坊间各种治疗白发的产品，否则可能进一步损伤毛囊，甚至严重损伤肝肾功能。

有些人看见白发就不爽，一定要拔掉它。我们不提倡这种做法，因为拔了白发再长出来依然是白发，虽然不会出现“拔一根长十根”

的现象，但长期反复拔发容易引起毛囊发炎，直至毛囊被破坏，头发不再长出。

受传统文化影响，大部分国人以黑发为美，也以此作为年轻的标志之一，一旦出现白发，多多少少都有些焦虑。但是，头发变白就跟年龄增长是一样的，是正常的生理过程，我们能做的只有坦然面对。根据现有的医学证据，保持身心愉快、均衡膳食、加强锻炼、控制体重、避免烟酒，有助于延缓白发的出现。如果不喜欢白发，可以选择适合自己且不会引起头皮过敏的正规染发剂产品，这是目前最有效且安全的遮盖白发的方法。

（据《北京日报》）

轻度认知障碍不是早期痴呆



轻度认知障碍是介于正常衰老和痴呆之间的一种中间状态，其诊断往往会让老年人感到与痴呆症“更近了”而担忧焦虑。近日，美国哥伦比亚大学神经心理学家发现，轻度认知障碍并不一定导致痴呆症。事实上，近一半被诊断为轻

度认知障碍，即存在记忆和思维问题的老年人，几年后症状就自行消失了。

该研究中，工作人员对2900多名平均年龄在70岁的参与者进行了为期6年的追踪调查。期间有752名参与者被诊断为轻度认知障碍，但他们仍然能够维持日常活动，并且只有不到3种活动问题，比如购物或处理药物。在这些患者中，480人接受了随访评估。两年后，13%的轻度认知障碍患者被确诊为痴呆症，30%仍被诊断为轻度认知障碍，9%的患者精神功能下

降，但仍未达到痴呆症标准。此外，48%的轻度认知障碍的患者在平均2.4年后，认知功能恢复了正常。

发表在《神经病学杂志》上的这项研究表明，轻度认知障碍应被视为痴呆症的一个高风险因素，而不是痴呆症的早期阶段，这样有利于更好地了解哪些因素对痴呆症患病风险更为重要。同时，研究者指出，在预测轻度认知障碍风险的可改变因素中，教育年限多和参加更多休闲活动，如阅读、拜访朋友、散步等对改善认知有积极影响。

（据《生命时报》）

研究发现：挠痒痒非常减压

众所周知，脚心、腋窝和腰部等很少被他人触碰的隐私部位，一旦被挠就很容易触发哈哈大笑。多项心理学研究结果表明，挠痒痒是充满爱意的沟通方式，有益拉近人际关系。《美国计算机学会人机交互作用汇刊》刊登一项最新研究发现，挠痒痒还可以有效缓解压力。

为更深入地了解挠痒痒的具体作用和机理，德国吕贝克应用科技大学与新西兰奥克兰大学研究人员联合设计了一个能触发笑声的“挠脚心”脚部搔痒装置。该装置通过磁力驱动刷子刺激脚底不同部位，以产生痒感。为确定脚底最怕痒的部位和最能引发笑声的刺激模式，研究人员对13名（7女6男）参试者进行了两项挠脚心测试，并使用李克特量表评估了参试者脚底不同区域的“痒感级别”。结



果显示，男女参试者的痒感平均得分分别为3.83和5.57。这表明，女性的脚底比男性更加敏感。研究还发现，脚底痒感部位也存在着两性差异，女性足弓中心附近和男性脚趾是最敏感的。另外，美国《衰老》杂志还刊登英国利兹大学一项以

95名参试者为对象的研究，发现每天用小电流“挠耳朵”，坚持两周可恢复55岁以上参试者自主神经功能。研究人员发现，挠痒痒确实有益缓解压力，稳定情绪，改善睡眠和延缓衰老进程。

（据《生命时报》）

饭后不良习惯有碍身体健康

营养师提示，隐藏在生活中的一些小细节、小习惯也许就会成为健康“杀手”。

饭后不要久坐或躺下 吃饱了易犯困，一些人就顺势坐下，甚至躺下。但是这样会对肠胃带来压力，不利于食物消化。长期养成这种习惯，肠胃消化系统会紊乱，可能出现便秘。

饭后不要马上吃水果 食物进入胃以后，需要时间消化。饭后立即进食水果，水果会受到之前进食的饭菜的阻滞，无法被正常消化。水果滞留胃内时间过长，将会引起腹胀、腹泻或便秘等症状，长此以往，会导致消化功能紊乱。

饭后不要大量饮水 大量饮水，胃液会被稀释，削弱了胃液消化能力，容易引发胃肠道疾病。

饭后请勿吸烟 吃饭后，人体的肠胃蠕动十分频繁，血液循环也随之加快，消化系统开始了全面运动。如果在这个时候吸烟，肺部和全身组织吸收烟雾的力度会大大加强，会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

（据《今晚报》）