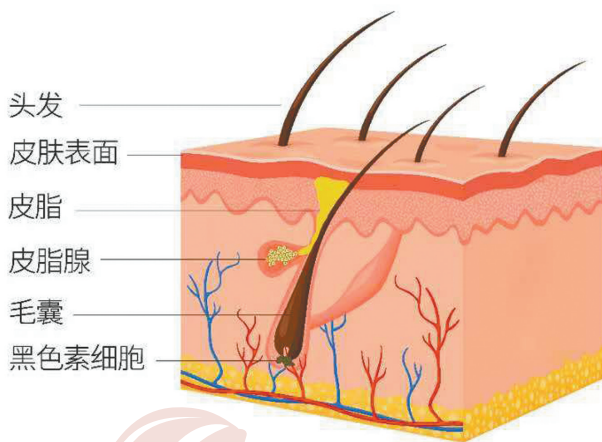


《白发魔女传2》中，林青霞饰演白发魔女。
图据《白发魔女传2》剧照

近日，浙江一女子晒出自己“满头白发”的视频。她说父亲30岁的时候头发就已全部变白，而自己也是从20多岁就开始长出许多白发，“遗传基因太强大了”。年纪轻轻就白头，究竟是什么因素导致的？俗话说，白发拔一根长十根，是真的吗？

头发为什么会变白？

头发生长示意图



制图 郭可馨

1

「少白头」是遗传吗？

人的头发是从毛囊里生长出来的，毛囊内部的色素细胞，决定了头发的颜色。其中，起关键作用的是黑色素：黑色素较多，头发就乌黑光亮；黑色素少或者完全没有，就长白发；而灰色头发则是处于两者之间的过渡状态。

通常情况下，人的年龄到了30岁以后，随着人体的衰老，色素细胞开始“退休”，产生的黑色素少了，头发也就开始变白。

不过，头发颜色的变化是一个复杂的过程，除了衰老外，它还受到多种因素影响。

遗传确实是一种影响因素。有些人在较早的年龄段，如青少年时期或者20多岁时就出现白发，这种情况就有可能遗传性白发的表现。

如果家族中有早期出现白发的成员，那么其他家庭成员出现同样情况的概率会相对增高，但并不意味着一定会发生。先天性白发以局部性白发较常见，多见于头前面的发际部，除白发外无其他身体异常表现，对身体健康不会造成影响。

白发也可能是身体在发出警报！饮食中长期缺乏铜和铁、精神压力过大以及患有甲状腺功能异常、脑垂体功能障碍等疾病等，也可能让负责“染色”的色素细胞产生“故障”。因此，如果没有先天性白发的家族史，又过早出现白发，应当就医检查，找出导致白发的具体原因。

2

白发会拔一根长十根吗？

看到一根白头发，你的第一想法可能是立即拔掉，这时，有人可能会给出“劝告”：白发拔一根长十根。事实真是如此吗？

人类的头皮平均大概有10万个毛囊，通常情况下，每个毛囊会长出1-4根头发，也就是说，每根头发都有其相应的毛囊。拔掉这根头发，相应的毛囊里，并不会长出更多的头发。此外，拔头发的行为，也影响不到其他毛囊里给头发染色的黑色素，所以，白发的数量并不会增多。

因此，偶尔拔白头发问题不大。当然，拔掉白头发后，也只可能再次长出白头发，而不会重新长出黑头发。因为拔白头发的行为并不能够引起局部的毛囊黑色素细胞的功能恢复，使其重新合成黑色素。

但并不提倡看到白头发就拔。拔白头发会对局部毛囊造成损伤，而毛囊一旦受损，外界细菌或真菌可能会趁虚而入进入毛囊，引起感染性毛囊炎，这种炎症有时还会扩散并加重。另外，频繁拔白头发还可能对头皮造成损伤，引起头皮皮肤松弛。

3

白头发还有希望变黑吗？

人们普遍对“年轻”有留恋，总想留住一头黑发。不过，目前医学上还未破解让白发变黑的难题。但如果是压力导致的白发，毛囊色素细胞没有完全丧失功能，那么，通过调理，它在下一个毛发周期是有可能长出黑头发的。

如何判断头发还有没有变黑的希望？仔细观察，如果你的白发是一截黑、一截白，而且发根还有新长的黑发，这可能就是压力导致的，给自己减减压，没准头发还有可能黑回来。此外，还要记住，要保证充足的睡眠，不要熬夜，在饮食上，注意营养均衡，避免单一饮食。

需要注意的是，吃黑芝麻、黑米这种名字里带“黑”的食物，对白头发是没有啥用的。

知道多一点

拔头发“停不下来”是心病

有些人看到自己或者亲朋好友有白头发就想去拔，有人还会无意识地拔自己的黑发甚至眉毛。

这可能是压力太大的表现。将疼痛感转化为某种获得感，在一定程度上可以缓解焦虑。还有一个极端的情况，就是可能患上了“拔毛癖”。如果真的呈现病态化心理，一定要及时到医院寻求专业医生的帮助，进行心理干预。

华西都市报-封面新闻
记者 吴冰清
综合科普中国、央广网、健康时报、华西医生公众号