

“白髮三千丈，緣愁似個長。”中國自古以來就有憂愁能讓人頭髮變白的說法，據稱甚至還有人一夜之間愁白了滿頭青絲。最著名的有伍子胥一夜白頭過昭關的故事，說的是春秋時期伍子胥的父親和兄長被楚平王所殺，只有他逃了出來。楚平王叫人畫了伍子胥的像，掛在楚國各地的城門口懸賞捉拿。伍子胥逃到吳楚兩國交界的昭關，那里盤查很緊，伍子胥過不去，滿懷憂愁，一夜間頭髮全白，麵貌變了，才被他混出關去。

文學作品也喜歡用一夜白頭來凸顯悲情。比如金庸的《射雕英雄傳》就有“瑛姑一夜白頭”的情節。故事中，瑛姑哀求南帝用一陽指為她重傷的私生子療傷，遭到拒絕後，書中借南帝的回憶如此寫道：“那時她只不過八九歲，這幾個時辰驚懼、憂愁、悔恨、失望、傷心，諸般心緒交攻，鬢角竟現出了無數白髮……我見她頭髮一根一根的由黑變灰，由灰變白。”……(有關“一夜白頭”的說法 -- 編者加)一位神經科醫生解釋說，頭髮變白，主要是由於黑色素和相關色素的缺失，而憂傷、悲傷和精神受到刺激等情況，會使黑色素的形成發生困難。“但這個代謝是個長期過程，不可能在幾小



時或者幾十小時內完成，但是不排除因遺傳或一些罕見疾病造成‘一夜白頭’的可能性。”一位皮膚科醫生也說，白髮是由於頭髮毛囊下的黑色素細胞由於絡氨酸障礙，不能生成黑色素。這主要與精神因素及免疫系統有關係。但目前的理論還沒有進一步弄清楚為什麼白髮的真正原因。“在沒有找到確切的病因之前，就不能絕對地說‘一夜白頭’不可能。”

這兩位醫生解釋的是長出白髮的原因，說的是精神刺激或罕見疾病有可能長出白髮，卻不能以此說明已有的黑髮能夠變白。如果已有的黑髮不能變白，一夜白頭就是不可能的。

那麼黑髮有可能自然變白嗎？答案是否定的。頭髮之所以有顏色是因為其中含有黑色素顆粒。黑色素顆粒是由毛囊里的黑色素細胞合成的。如果因為某種原因這個合成過程出現了障礙，新長出的頭髮不含黑素，就會是白頭髮。但是黑素合成過程出現的任何變化都不會影響到已長出的頭髮部分，也就是露在頭皮外的部分。頭髮里面沒有血管、神經和細胞，實際上是死物質，身體發生的變化不會讓已有頭髮的成分發生改變，里面的黑素不會因此被去除掉，當然也就不會變成白髮。

如果一個人的所有發囊都開始長白頭髮，

也必然是一點一點地從發囊里長出來的，此時發根是白色的，發梢則還是黑色的(或是褐色、黃色等其他固有顏色)。只有把黑色的部分剪掉，才會出現滿頭白髮。頭髮的生長速度很慢，一天大約長 0.4 毫米，一個月大約長 1.25 厘米，所以不僅一夜白頭不可能，幾夜、十幾夜白頭也不可能。像照片中那位女士那麼長的頭髮要全部變白，至少要花上幾個月的時間。

如果你發現某人的頭髮突然全部變白，那麼有幾種可能：他人為地把頭髮漂白了；他原來頭髮就已經全白了，只不過染了發，後來不染了；他把頭髮黑色的部分剪掉，露出了原來掩蓋着的白色部分了。

已長出頭髮是死的，不可能再吸收營養物質，所以市場上那些號稱含有滋養頭髮成分的洗發精、護髮素都在誤導人。它們所含的維生素、礦物質或其他神秘的因子最多能夠通過讓頭皮吸收而營養新生的頭髮(能有多大的作用也很可疑)，而不可能營養已長出的頭髮。這麼說並不是否認洗發精、護髮素能夠通過清潔、潤濕等方式對頭髮起到保護作用，避免頭髮分叉、斷裂。(作者方舟子，生物化學博士，科普作家，《新語絲》網站創辦人)

最重要的是今天的心情

何必為痛苦的悔恨而失去現在的心情，何必為莫名的憂慮而惶惶不可終日。過去的已經一去不復返了，再怎么悔恨也是無濟于事。未來的還是可望而不可及，再怎么憂慮也是會空悲傷的。今天心，今日事和現在人，卻是實實在在的，也是感覺美好的。當然，過去的經驗要總結，未來的風險要預防，這才是智慧的。

心痛只能自己療

偶爾的抱怨發泄一下，也是十分必要的，但是無休止的抱怨只會增添煩惱，只能向別人顯示自己的無能，抱怨是一種致命的消極心態，一旦自己的抱怨成為惡習，那麼人生就會暗無天日，不僅自己好心境全無，而且別人跟着也倒霉。

抱怨沒有好處，樂觀才是最重要的。好心境是自己創造的

我們常常無法去改變別人

本不想知道這個無聊之人！我們既不要去傷害人家，也不要被別人的批評左右，還是按照自己的願望，先踏踏實實學好本領再說。

別總是跟自己過不去

學會自己欣賞自己，等於擁有了獲取快樂的金鑰匙，欣賞自己不是孤芳自賞，欣賞自己不是唯我獨尊，欣賞自己不是自我陶醉，欣賞自己更不是固步自封……自己給自己一些信心，自己給自己一點愉快，自己給自己一臉微笑，何愁沒有人生的快樂呢？

經常要給自己過節，學會尋找愉悅的心情。

不要追逐世俗的榮譽

終生尋找所謂別人認可的東西，會永遠痛失自己的快樂和幸福。庸俗的評論會煙滅自己的個性，世俗的指點會讓自己不知所措。為錢而錢使自己六親不認，為權而權會使自己膽大妄為，為名而名會使自己

築建自己的快樂人生



的看法，能改變的恰恰只有我們自己。壞的生活不在於別人的罪惡，而在於我們的心情變得惡劣，讓生活變好的金鑰匙不在別人手里。我們主觀上本想好好生活，可是客觀上卻沒有好的生活，其原因是總想等待別人來改善生活，不要指望改變別人，自己做生活的主人。

用心做該做的事

人生是如此的短暫，哪有心思去浪費呢？有智慧的哲人曾經說過：大街上有人罵我，我是連頭也不回的，根

巧取強奪，真實的我在刻意的追逐之中，會變成一張張碎片隨風飄颻，世俗的我已變得面目可憎。

得到了媚俗，失去了真實。

不要活得太累

常有人感嘆，活得真累。累，是精神上的壓力大；累，是心理上的負擔重。累與不累總是相對的，要想不累，就要學會放鬆，生活貴在有張有馳。心累，使人長期陷於亞健康狀態；心累，會使自己精神不振。

心別太累，學會解脫自己。

要長壽 男防堵 女防漏



都知道大便通暢是身體健康的標準之一，其實，保證小便通暢、正常，也是養生的重要一環。但跟便秘不同，小便的問題可是男女有別：男

要防堵，女要防漏。

男性的排尿障礙，主要因為年老導致的睪丸萎縮、前列腺肥大造成。尿頻、尿痛、排尿不暢等各種“堵”的症狀都是其典型表現，嚴重時會使生活質量下降。比如夜尿頻，會影響睡眠；排尿不淨，會導致細菌感染；長期排尿不暢，會影響腎功能等。

為防“堵”，首先應避免憋尿、久坐；其次是少吃辛辣等刺激性食物，戒煙酒；過了 60 歲，每年都要查一下泌尿系統。一旦出現排尿障礙，可以從調整生活習慣開始，必要時，服用藥物進行治療。

與男性相反，老年女性大多要面臨尿失禁問題。小便不能自控地“漏”出體外，不僅會給生活帶來極

大的尷尬和不便，還容易引發感染。

導致尿失禁的原因很多，比如，用力咳嗽、大笑、打噴嚏、舉重物時出現尿失禁，主要是腹壓突然增加造成的。這可能與妊娠、分娩對盆底肌肉的損傷有關，也可能與中年後雌激素水平下降有關。還有一種由尿路感染引起的尿失禁，表現為突然很想小便，來不及上廁所就尿濕了褲子。

壓力性尿失禁的人，平時應注意不要常提過重的物品；下蹲不要時間太久；多吃含纖維豐富的清淡食物，防止因便秘引起腹壓升高；積極治療哮喘、支氣管炎、肥胖等病，也有利於防止腹壓過高。此外，每天早起和睡前，最好各做 45—100 次提肛運動。

美國科學家找到可以永久性刪除痛苦記憶辦法

美國研究人員表示，他們已經找到了永久刪除痛苦記憶的辦法，這為研製治療創傷後應激障礙症(PTSD)的藥物創造了條件。

美國約翰·霍普金斯大學的研究人員發現，通過從老鼠大腦中負責回憶恐懼的區域刪除一種蛋白質，老鼠就不能再回憶起與巨大聲響有關的恐懼了。研究人員採用的方法類似於美國科幻影片《美麗心靈的永恆陽光》中描寫的情景，在影片中，金·凱瑞和凱特·溫斯萊特飾演的伴侶在分手之後決定將對方的記憶從大腦中刪除。

研究人員表示，這項研究對生活在恐懼中的患者來說具有重要意義。領導實施這項研究的理查德·胡格尼爾(Richard L Huganir)博士說：“當一個創傷性事件發生時，它會創造一種可怕的記憶，這種記憶能伴隨終生，對一個人的生活產生破壞性影響。”

“我們的研究揭示了參與刪除記憶過程的分子與細胞機制，為通

過藥物操控那些機制，進而增強針對創傷後應激障礙症(PTSD)的行為治療療效提供了可能性。”研究發現，行為療法可以緩解患者情緒對創傷性記憶的反應深度，但無法完全刪除創傷性記憶本身，這使得病情復發變得較為普遍。

在最新研究中，胡格尼爾與約翰·霍普金斯大學博士後羅杰·克萊姆(Roger Clem)將重點放在大腦杏仁體的神經回路上。杏仁體是人類與動物大腦中負責所謂恐懼調節的區域。他們利用聲音誘發老鼠產生恐懼情緒，結果發現，在老鼠被暴露在突然增大的聲音當中時，杏仁體中的某些細胞釋放了更多的電流。

他們發現，某些蛋白質——能滲透鈣離子的 AMPAR 蛋白，在恐懼情緒出現幾小時內出現了暫時性增加，而且，數量的增加在恐懼情緒出現 24 小時後達到頂峰，又在 48 小時後自動消失。這些蛋白質特別不穩定，能夠從神經細胞中刪除。胡

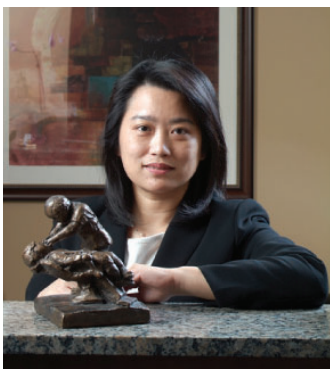
格尼爾說：“按照我們的構想，通過移除這些蛋白質，削弱大腦中由創傷造成的連接，進而刪除創傷記憶本身。”

胡格尼爾和克萊姆在進一步的實驗中發現，AMPA 蛋白的刪除程度取決於 GluA1 蛋白的化學修飾(chemical modification)。缺乏這種 GluA1 蛋白化學修飾的老鼠，會恢復由巨大聲音引發的恐懼記憶，但是，同一窩出生的其他老鼠則不會重新出現相同的恐懼記憶。胡格尼爾認為，通過設計可控制並提高 AMPAR 蛋白刪除效率的藥物，或能用來改善創傷記憶的刪除效果。

胡格尼爾說：“選擇性刪除記憶的能力，這可能聽上去就像科幻小說中描述的情景。但是，該技術或許有朝一日能應用於治療人類的破壞性恐懼記憶，例如與戰爭、強姦及其他創傷性事件有關的創傷後壓力綜合症。”這項研究的經費來自於美國國家衛生研究院(NIH)與霍華德·休斯醫學研究所。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務，彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文，中文，及廣東話

2010 年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐  
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您提供最佳服務