

# 白頭髮拔一根長三根嗎?到底該不該拔?



構都是一樣的。比如,汗腺負責排汗,皮脂腺負責分泌油脂潤澤毛髮和皮膚,豎毛肌決定毛髮的方向,而毛囊,則是所有毛髮的生長起點。毛囊和毛根的最底端融合成的毛球可以看作毛髮的加工廠。這裡的幹細胞不斷產生新的上皮細胞並往外推,而黑素細胞則負責產生色素往表皮細胞里塞。所以毛髮的生長其實就是上了色的上皮細胞“後浪推前浪”,細胞疊細胞。

黑素細胞往毛髮里塞的色素顆粒主要有兩種,一種是黑色的黑色素,另一種是黃色或紅色的褐黑色素。每個人的頭髮因為色素顆粒的佔比不同而呈現不同的色澤,你也可以理

解為黑色、黃色、紅色是頭髮的三原色。

有時候,會有各種各樣的原因導致黑素細胞缺失或者色素不能順利合成,這時,毛髮就會因為類似打印機缺墨而呈現出上皮細胞原始的顏色——對,就是皮膚的顏色——白色。

毛髮的顏色在它形成的那一刻就被定下來了,隨後便不再受身體的影響。頭髮里的細胞就好像記事本,自動同步並封存着身體每一刻的狀態,這也是為什麼醫生和法醫能通過檢測頭髮判斷一個人過去幾個月甚至幾年內有沒有接觸過重金屬或者特定的藥物、毒物。

毛囊有生長期、退行期和休止期,因此毛髮不會一直生長,到了一定的程度就會自然脫落。拔掉一根白頭髮只是提前結束了這根毛髮的生長,和掉落一根白頭髮並沒有實質的區別。

毛囊之間的循環也相對獨立。所以我們不用擔心其它頭髮會因為一根白頭髮“走了”

而紛紛變白。

至此,文章內容應該足以解釋為什麼白頭髮不會越拔越多,但一定還有很多人因為直觀的生活體驗感到困惑。以往自己或家人確實有那么一些時刻白頭髮明顯變多了,但後來又黑回去了。如果不是拔白頭髮導致的,又是什么原因呢?

如前文所言,有很多原因影響毛髮色素的形成,自然衰老、色素減退性的皮膚疾病、壓力、免疫因素等都可能是頭髮變白的原因。哈佛大學的一個科研團隊就發現了壓力之下毛髮變白的具體機制。所以,白頭髮突然變多更有可能是身體處於某些異常狀態,表現在了頭髮上,而不是拔了某根白頭髮的緣故。

綜上所述,白頭髮並不會越拔越多,而對於頭髮日漸稀少的脫髮者來說,每一根頭髮都是寶貝,才捨不得拔掉呢。

文章來源:科普中國

白頭髮拔一根長三根?到底該不該拔?可能很多人都有這個疑惑。

先說答案:不會!

為什麼白頭髮不會越拔越多?其實只要搞清楚頭髮生長的原理,這個問題就迎刃而解了。

人體皮膚上包括頭髮在內的所有毛髮,雖然長短、粗細、顏色、形態各不相同,但基本結

構都是一樣的。比如,汗腺負責排汗,皮脂腺負責分泌油脂潤澤毛髮和皮膚,豎毛肌決定毛髮的方向,而毛囊,則是所有毛髮的生長起點。毛囊和毛根的最底端融合成的毛球可以看作毛髮的加工廠。這裡的幹細胞不斷產生新的上皮細胞並往外推,而黑素細胞則負責產生色素往表皮細胞里塞。所以毛髮的生長其實就是上了色的上皮細胞“後浪推前浪”,細胞疊細胞。

黑素細胞往毛髮里塞的色素顆粒主要有兩種,一種是黑色的黑色素,另一種是黃色或紅色的褐黑色素。每個人的頭髮因為色素顆粒的佔比不同而呈現不同的色澤,你也可以理

天氣涼了讓人胃口大開,但是吃多了不僅擔心發胖,更擔心健康亮紅燈。特別是晚餐,如果進食不當,過飽、過晚,都可能損害人體健康,尤其可能促進大腸癌的發生。

晚餐不過飽

中醫認為,“胃不和,臥不寧”。如果晚餐過食,必然會造成胃腸負擔加重,其緊張工作的信息不斷傳向大腦,使人失眠、多夢,久而久之,易引起神經衰弱等疾病。

中年人如果長期晚餐過飽,反復刺激胰島素大量分泌,往往會造成胰島素β細胞負擔加重,進而衰竭,誘發糖尿病。同時晚餐過飽,必然有部分蛋白質不能消化吸收,加之睡眠時腸蠕動減慢,相對延長了這些物質在腸道的停留時間,有可能促進大腸癌的發生。

晚餐不過甜

晚餐和晚餐後都不宜經常吃甜食。這是因為肝臟、脂肪組織與肌肉等糖代謝活性,在一天24小時不同的階段中會有不同的改變。物質代謝的活性,隨著陽光強弱的變化而改變;身體方面則受休息或活動狀態影響。白糖經消化分解為果糖與葡萄糖,被人體吸收後分別轉變為能量與脂肪,由於運動能抑制胰島素分泌,對白糖轉換成脂肪也有抑製作用。所以攝取白糖後立即運動,就可抑制血液中中性脂肪濃度

## 健康亮紅燈關鍵在晚餐

升高。而攝取白糖後立刻休息,結果則相反,久而久之會令人發胖。

晚餐不過晚

晚餐不宜吃得太晚,否則易患尿道結石。不少人因工作關係很晚才吃晚餐,餐後不久就上床睡覺。在睡眠狀態下血液流速變慢,小便排泄也隨之減少,而飲食中的鈣鹽除被人體吸收外,余下的須經尿道排出。據測定,人體排尿高峰一般在進食後4至5小時,如果晚餐太晚,比如到晚上八九點鐘才進食,排尿高峰便在凌晨零點以後,此時人睡得正香,高濃度的鈣鹽與尿液在尿道中滯留,與尿酸結合生成草酸鈣,當其濃度較高時,在正常體溫下可析出結晶並沉澱、積聚、形成結石。因此,除多飲水外,應儘早進晚餐,使進食後的排泄高峰提前,排一次尿後再睡覺最好。

晚餐不過葷

醫學研究發現,晚餐經常吃葷食的人比經常吃素食的人,血脂高三四倍。

患高血脂、高血壓的人,如果晚餐經常吃葷,等於火上澆油。晚餐經常攝入過多的熱量,易引起膽固醇增高,而過多的膽固醇堆積在血管壁上,久了就會誘發動脈硬化和冠心病。

作者:李志遠



## 腿腳發出5個信號說明血糖已經超標

不少中老年人平時很注重養生,體檢時卻被告知血糖超標或者患上糖尿病。其實,慢性病都不是突然發生的。當血糖偏高時,或多或少都會通過身體發出預警。

俗話說:“人老腿先老。”人體在老化的過程中,腿腳最先出現變化。可以說,腿腳部位就是人體的“血糖儀”。當血糖超標時,腿腳可能會釋放出如下信號:



1.傷口不易癒合。傷口癒合需要傷口附近的細胞不斷分裂生長出新的細胞,同時也要求血液中的免疫細胞發揮功效,防止病毒和細菌的入侵。而高血糖會破壞機體原本“舒適”的大環境,甚至引發血管病變和代謝異常,使傷口得不到充足的營養和自我修復能力,因而變得難以癒合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本來就差,處理不當可能引發足部細菌反復感染,最終導致傷口長期無法癒合。

2.出現“糖斑”。“糖斑”也叫“脛前糖斑”,多見於男性糖尿病患者,主要表現為小腿前側的一些不規則的褐色斑,不痛不癢。主要是由於持續高血糖導致血管內皮細胞功能紊亂,以及毛細血管高壓和蛋白質代謝不暢等,使得皮膚血流量不足、營養不良,一旦有外傷刺激雙下肢

經前,就會出現皮膚紅斑、水疱、糜爛等症狀。

3.腿腳麻木。長期高血糖會對血管內壁產生不良刺激,導致“僵硬”的情況,阻礙正常的血液循環,引起腿腳麻木。有些糖尿病患者隨着病情的加重,還會出現周圍神經病變,同樣導致下肢麻木,且隨着神經病變時間的推移,症狀也會越來越重。

4.皮膚瘙癢。血糖過高會導致血管內產生更多的炎症因子,損害周圍神經末梢,從而出現一系列不適症狀,如皮膚瘙癢等。這種瘙癢主要發生在手腳等部位,感覺像螞蟻在皮膚上面爬一樣,到了夜間往往會更加明顯。皮膚瘙癢不僅影響日常生活和工作,還會降低睡眠質量。少部分患者出現痛覺過敏或下降等。

5.皮膚皸裂。長期高血糖的人,身體的滲透壓也會更高一些。皮膚血管處於擴張狀態,組織中的水分會慢慢向血液轉移。其中部分體液會從皮膚中流失,引起皮膚脫水和乾燥等。另外,血糖過高也會刺激微循環調節機制,使得皮膚自身出現循環障礙,導致皮膚乾燥或皸裂。

慢性病預防重於治療。在日常生活中,中老年人請多留意腿腳部的細微變化。如果高血糖長期得不到有效控制,可能引起非常嚴重的並發症。若有頻繁出現以上症狀者,應及時到醫院就診。

王大爺今年65歲,近段時間有了點“難言之隱”,於是非常難為情地和兒子去了趟醫院。

## 晚上起夜與不起夜,哪個更健康?

問診時,王大爺說道自己最近排尿出現了問題,每次排尿時間都很短,尿頻尿不盡。兒子在一旁補充道:父親最近還頻繁起夜,有時候一晚上會起來五六次。

在後續檢查中,醫生發現王大爺前列腺較硬,出現了明顯的結節,穿刺檢查後確診為前列腺癌。父子倆都無法接受這個結果,不就是起夜頻繁了點,怎麼就是癌症了呢?

### 一、晚上起夜和不起夜,哪個更健康?

尿液形成是由腎臟通過一系列複雜的過程完成的。首先,血液通過腎小球濾過形成原尿,接着在腎小管和集合管中經歷重吸收和濃縮,最終形成尿液儲存在膀胱中。儘管腎臟每天能產生大約150-180升原尿,但由於99%會被重吸收,因此人體每天實際排出的尿液只有1.5-1.8升。

隨着年齡增長,腎小管的濃縮能力逐漸下降,導致尿液濃縮效果減弱。在50歲後,每年長10歲,尿液的最大濃縮能力下降約5%。再由於膀胱平滑肌萎縮,膀胱容量減少,老年人因此更容易出現夜尿現象。

一般而言,每晚0-2次的夜尿是正常的。但如果排除了飲水過多、攝入利尿食物等外部因素導致的夜尿頻繁,經常夜尿超過2次,且尿量大於500ml,則需注意可能是以下疾病的信號:

#### 1.慢性腎病

慢性腎小球腎炎和慢性腎小管間質性疾病等可能導致重吸收功能障礙,增加終尿產生,引起夜尿增多。

#### 2.心力衰竭

心力衰竭患者常表現為夜尿增多,因為夜間休息時心臟負擔較輕,導致腎臟排泄速度加快。

#### 3.膀胱異常

膀胱感染、結石、腫瘤等病變可能引起膀胱功能障礙,導致膀胱容量減少,儲存尿液的能力下降,進而出現排尿頻繁。

#### 4.尿路感染

尿路感染引起尿頻、尿急、尿痛等症狀,女性由於生理結構更容易患上尿路感染,經期衛生不注意、妊娠時子宮壓迫膀胱和輸尿管、更年期雌激素水平降低等因素都增加感染風險。

如果出現異常的夜尿頻率,超過正常範圍,或伴隨其他不適症狀,及時就醫是至關重要的。

### 二、人到中年經常凌晨就醒了?警惕是疾病在靠近

人體的生物鐘在決定晚上何時感到疲倦以及早上何時醒來方面起着關鍵作用。隨着年齡的增長,夜間醒來的頻率可能逐漸增加,到了60歲可能比30歲時早醒2小時。

日本睡眠醫學專家三島和夫教授指出,這主要是由於大腦對外界刺激的抵抗力下降,而超過70歲的人中,能一覺到天亮的人不到10%。

雖然偶爾夜間醒來是正常現象,但頻繁的“早醒”可能潛藏着健康危機,需特別注意以下3個問題:

#### 1.輕度抑鬱

半夜醒來是輕度抑鬱症患者的常見症狀。抑鬱症患者通常比平時早醒,可能提前一個小時或更長時間。抑鬱狀態下,大腦中神經遞質五羥色胺的含量降低,影響睡眠時間,睡眠時間的減少又可能會加重抑鬱,形成惡性循環。

#### 2.睡眠呼吸暫停綜合徵

全球約有10億人受到睡眠呼吸暫停綜合徵的困擾,尤其在男性中更為多見。這種病症

導致上氣道閉塞,在睡眠中出現頻繁呼吸暫停,引起憋氣和胸悶,容易導致夜間醒來。

#### 3.甲狀腺功能亢進症

甲狀腺功能亢進症,也稱為甲亢,會導致甲狀腺激素分泌過多,增加神經系統興奮性,使人難以進入深度睡眠,導致夜間易醒。一些患者還可能在夜間出現心率加快、胸悶氣短等症狀。

維護良好的睡眠質量對於整體健康至關重要,若存在夜間頻繁早醒的情況,建議及時查明病因並採取治療措施。

#### 三、老年人睡眠差,如何調整改善?

擁有一個良好的睡眠至關重要,特別是對於老年人來說,睡得夠、睡得好是健康的重要保障,那麼,該如何才能擁有高質量的睡眠呢?

#### 1.營造良好的睡眠環境

為了確保老年人入睡和舒適的睡眠環境,臥室的溫度和濕度應適宜,床鋪要舒適,枕頭高度適宜,床上不能有硬物。保持安靜、光線柔和,確保衛生清潔和空氣流通,為老年人營造適合入眠的氛圍。

#### 2.睡前做好心理調適

夜間心理不適可能影響老年人的睡眠質量,因此在睡前進行心理調適是至關重要的。與老年人進行交流,傾聽他們的心聲,安慰他們,讓他們宣洩負面情緒,有助於減輕壓力、焦慮和不安,促使他們更容易進入深度睡眠狀態。

#### 3.減少生理上的不適

處理老年人身體的病痛,按摩放鬆肌肉,確保排空大小便,夜間起夜時保證充足照明,都有助於改善夜間的睡眠體驗。

#### 4.糾正不良生活習慣

控制飲食,避免吃得太飽或太少,尤其是不吃難以消化的食物。限制晚間的水分攝入,避免刺激性飲品。控制白天午睡的時間,使用熱水泡腳、溫水沐浴等方法有助於放鬆身心,促使更好的入眠體驗。

特別是在對於臥床的重病患者,家人需要在睡前為其進行適當的護理,確保其舒適入眠。

#### 4.糾正不良生活習慣

控制飲食,避免吃得太飽或太少,尤其是不吃難以消化的食物。限制晚間的水分攝入,避免刺激性飲品。控制白天午睡的時間,使用熱水泡腳、溫水沐浴等方法有助於放鬆身心,促使更好的入眠體驗。

如果以上方法都未能改善老年人的睡眠問題,可以在醫生的建議下考慮使用助眠藥物。然而,使用藥物前最好先諮詢醫生,以避免不良反應。

總而言之,老年人克服睡眠困難,不僅有助於預防老年病的發生,更能幫助保持更健康、更長壽的生活。維護良好的睡眠質量不僅是對身體的呵護,也是延年益壽的一項重要手段。

