

开屏 医探

KAI PING YI TAN

身体预警要留心 白发早生藏信号

“不到30岁，每次梳头都能梳出几根白发。起初还能随手拔掉，如今却越拔越多，根本拔不完。”姜女士和朋友吐槽道。曾被视为岁月“专属印记”的白发，如今正悄然困扰着越来越多的年轻人。

昆明医科大学第一附属医院皮肤科副主任医师董荣静在日常诊疗中注意到，近年来因白发问题前来咨询的年轻患者明显增多，20多岁的就诊者已屡见不鲜。28岁的姜女士(化名)从事金融行业，在连续熬夜加班3个月后，额际竟冒出了不少白发。“这个年纪突然出现这么多白发，对我的冲击很大，我很担心是不是健康出了问题。”姜女士坦言。

那么，为什么白发开始“盯上”年轻人？哪些白发是身体发出的健康警报？又有哪些情况可以通过科学干预得到改善？董荣静结合临床实践与专业知识，为市民详细解读白发背后的健康信号。

四类白发，两类可改善

“很多人一看到白发就紧张，担心是不是身体出了大问题。其实白发的成因比较复杂，并不是所有情况都不可改善。”董荣静指出，从医学角度看，白发主要可分为四种类型，其中有两种是可以通过干预手段改善的，而另外两种目前仍缺乏有效的逆转方法。

自然衰老型白发：这类白发多在40岁后出现。随着年龄增长，毛囊中的黑素干细胞功能逐渐减退，甚至完全“罢工”或消失，导致无法继续合成黑色素，头发也因此慢慢变白。这是人体自然衰老的正常表现，就像皮肤会出现皱纹一样，目前尚无有效方法能够逆转这一过程。

遗传性少年白发：这种情况通常被称为“少年白”，具有明显的家族聚集性。如果父母或祖辈在30岁前就出现白发，子女出现类似情况的可能性会显著高于普通人。基因检测可以帮助发现相关的遗传倾向。这类白发主要受基因影响，目前尚无有效方法能够逆转，但可通过染发等方式改善外观。

疾病诱发型白发：在皮肤科临床诊疗中，白癜风和斑秃是导致白发的常见疾病。白癜风患者毛囊会丧失合成黑色素的能力，不仅皮肤上会出现白斑，头皮部位也可能长出白发；而斑秃患者在头发再生过程中，新生头发有可能先表现为白色。此外，甲状腺功能异常、严重贫血等系统性疾病，也可能干扰黑色素的正常合成，从而引起白发。值得关注的是，这类白发通常并非永久性的，只要及时对原发疾病进行规范治疗，待病情得到有效控制后，白发区域仍有可能逐渐恢复色素，重新长出黑发。

营养失衡型白发：维生素B₁₂、铁、铜这三种营养素，对黑色素合成起着至关重要的作用。维生素B₁₂参与细胞代谢，缺

乏会影响毛囊健康；铁元素不足会导致贫血，使毛囊无法获得充足的血液供应；铜元素是黑色素合成过程中的关键原料，缺乏会直接影响黑色素生成。这类因营养缺乏导致的白发，只要及时调整饮食结构、补充对应营养素，通常在3至6个月，新长出来的头发就能慢慢恢复黑色。

白发位置是否与健康相关

“我两鬓白发特别多，是不是肝胆不好？”“头顶长白发，是不是脾胃有问题？”——网络上流传着许多关于白发发生位置与健康状况相关联的说法。对此，中西医视角虽有不同解读，但核心共识是“白发突然增多需重视”。

从西医角度看，董荣静表示，白发长在头顶、两鬓还是后脑勺，并没有特殊的健康指向。她说：“不同部位的毛囊对遗传、激素、营养等因素的敏感程度可能存在差异，这会导致白发出现的位置有所不同，但目前没有科学研究能证明，特定部位的白发与特定内脏疾病存在直接关联。”

不过，她特别提醒市民：“如果白发在短时间内突然大量增多，比如一个月内新增几十根，并伴随皮肤长白斑、头发明显脱落、经常乏力心慌、体重突然变化等症状，就需要警惕了，这可能是身体在报警。”此时建议及时就医，通过皮肤镜或皮肤CT(无辐射，能清晰观察毛囊和黑色素情况)等检查，排查是否存在白癜风、斑秃、甲状腺功能异常、贫血等问题。

中医则有说法：“肾其华在发，发为血之余。”主张头发健康与脏腑功能、气血运行密切相关。从中医理论来看，两鬓对应肝胆，两鬓白发较多可能提示肝胆火旺或肝气郁结；头顶对应脾胃，头顶白发多可能与脾胃虚弱、气血不足有关；后脑勺对应肾脏，后脑勺白发多可能是肾精亏虚的表现。

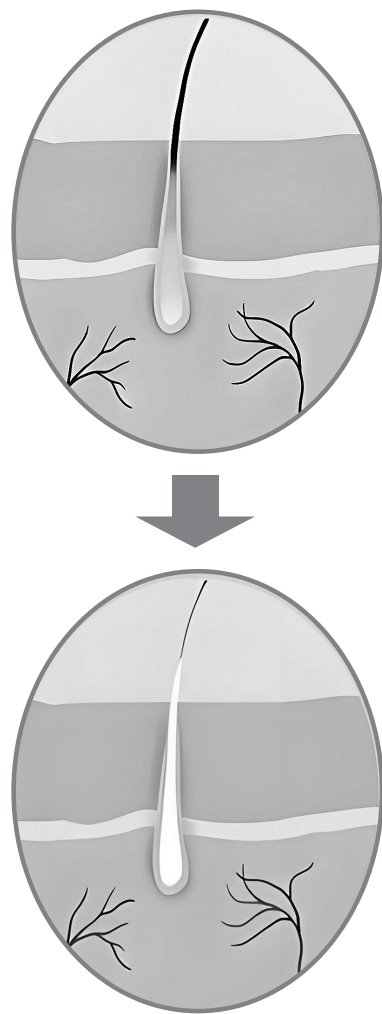
“中西医解读虽有不同，但核心共识是：白发突然增多，一定要重视。”

董荣静强调，无论秉持哪种观点，都不建议市民仅凭白发位置就自行判断身体存在疾病，最好结合自身其他症状，在专业医生指导下进行排查。

避开误区并做好3件事

面对白发，不少年轻人会下意识地拔除，还有人尝试“醋泡黑豆”“生姜擦头皮”等民间偏方。董荣静提醒，这些做法不仅无效，还可能对头皮造成伤害——拔白发会直接损伤毛囊，增加感染风险，严重时可能导致永久性脱发；偏方缺乏科学依据支撑，部分偏方中的成分还可能刺激头皮，引发接触性皮炎。

“值得关注的是，长期精神压力大、持续熬夜、饮食不规律，已成为当代年轻人出现白发的重要诱因。”董荣静解释，这些不良生活习惯会导致人体内分泌紊乱，破坏毛囊的微环境，进而加速黑色素细胞功能衰退，促使白发提前出现。



头皮毛囊环境决定着黑色素的合成

想要科学预防和改善白发问题，年轻人应从调整生活方式入手，重点做好以下3件事：

规律作息，避免熬夜

“长期熬夜会打乱人体内分泌节奏，影响激素水平稳定，直接抑制毛囊黑素细胞的活性。”董荣静说，目前很多年轻人熬夜已成常态，而这正是白发提前出现的重要原因之一。她建议，年轻人应尽量养成规律作息的习惯，每天23时前入睡，保证7至8小时的充足睡眠，让毛囊得到充分休息，为黑色素合成创造良好条件。

科学减压，保持情绪稳定

长期处于高压状态、频繁焦虑，会导致人体交感神经持续兴奋，影响毛囊的血液供应和营养吸收，使黑素细胞因“缺粮”而无法正常工作合成黑色素。董荣静建议，年轻人可通过运动、听音乐、与朋友聊天、培养兴趣爱好等方式释放压力，保持积极乐观的心态，“心情好了，毛囊才能‘吃饱喝足’，更好地发挥作用”。

均衡饮食，补充关键营养素

在饮食方面，无需刻意忌口，关键在于保证营养均衡，重点补充对黑色素合成有益的维生素B₁₂、铁、铜三种营养素。具体而言，维生素B₁₂主要存在于肉类、鱼类、蛋类、奶制品等动物性食物中；铁元素可从瘦肉、动物肝脏、菠菜、黑木耳等食物中获取；铜元素在核桃、杏仁等坚果中，黄豆、黑豆等豆类以及牡蛎等贝类食物中含量较高。

“白发不是洪水猛兽，它更像是身体的晴雨表。”董荣静表示，年轻人不必因几根白发就过度焦虑，但如果白发出现突然增多的情况，一定要及时就医以排查原因。她提醒：“接纳身体的小变化，同时关注健康信号，积极调整生活方式，必要时寻求专业医疗帮助，才是应对白发问题的正确态度。”

本报记者 赵维



本版图片来自网络