

头发白了可以再变黑 白头发的拔一根长十根



“刚过30就长白发，显老又焦虑。”“听说吃何首乌能黑发，要不要试试？”“白转黑洗发水买了一堆，没一个管用。”……随着白发人群年轻化，“白发变黑”成为公众关注的热点，也催生了大量偏方和网红产品。这些方法真的有效吗？

北京大学人民医院皮肤科主任、主任医师周城指出，很多人被“白转黑”宣传误导，其实是不了解毛囊与毛发的生长机制。

周城介绍说，头发的颜色，全靠毛囊里的

“染色小工人”——黑素细胞。黑素细胞能生产黑色素，头发长出来时，黑色素“染”在发丝上，头发就是黑色的；一旦黑素细胞功能衰退、停止工作，甚至死亡，生产不出黑色素，新长出来的头发就没有颜色，变成白发。

从年龄来看，亚洲人40岁后出现白发，属于正常的生理老化现象，是黑素细胞自然衰老的结果。如果25岁前就出现大量白发，多与遗传相关（占70%以上）。此外，营养缺乏（如缺B族维生素、铁、锌）、内分泌异常、自

身免疫疾病等，也可能加速黑素细胞老化，导致华发早生。

周城表示，头发一旦长出毛囊，颜色就固定了，就像染好颜色的丝线，无法再通过外部调理改变颜色，这也是“白发无法逆转”的核心原因。白发的生长，本质是遗传与细胞老化的结果，大众无需过度焦虑，更不要盲目尝试偏方交智商税。对于白发，既要学会坦然接受正常的生理老化，也要警惕“短时间大片白发+伴随症状”的疾病信号。

4个常见问题

压力大，会导致白发吗？

没有直接因果关系，但会“加速变白”。目前没有科学证据证明压力能直接导致黑素细胞死亡，但长期压力会影响内分泌和免疫系统，加速黑素细胞的老化速度，让白发长得更快、更多。比如，很多人熬夜加班、考试压力大后，会突然发现白发变多，就是这个原因。

青少年早生白发，需要就医吗？

要看数量和伴随症状。如果只是零星几

根白发，没有其他不适（如脱发、头皮发白、皮肤白斑），就不用过度干预，多是遗传或轻微营养不均衡导致，注意规律作息、均衡饮食即可；如果白发数量较多，或伴随上述症状，建议就医排查营养缺乏、甲状腺疾病、自身免疫病等问题。

染发会致癌吗？怎样染发更安全？

正规染发并不可怕，目前没有明确证据证明“合格染发剂会直接致癌”，但劣质染发剂可能含间苯二胺等违禁成分，会增加健康风险。安全染发要点：①选正规品牌，查看

“国家化妆品备案”；②染发前做皮肤过敏测试（耳后涂少量，观察48小时）；③避免染发剂接触头皮，染后及时用温水冲洗干净；④每年染发不超过4次。

有白发家族史，能延缓白发生长吗？

能延缓，但无法避免。核心是保持健康生活方式：①规律作息，不熬夜，让黑素细胞正常工作；②均衡饮食，补充B族维生素、铁、锌等营养素；③少压力、保持好心情，避免加速细胞老化；④减少烫染，避免损伤头皮和毛囊。

7个认识误区

白头发拔一根长十根

每个毛囊都是独立的“生产单位”，拔一根白发只会损伤这一个毛囊，不会刺激其他毛囊长出更多白发。

吃何首乌能黑发

生何首乌含有蒽醌类化合物，具有强肝毒性，长期或过量服用会导致肝损伤，甚至引发肝衰竭。即使是经过炮制的何首乌，也需在专业医生指导下使用，普通人绝对不能自行食用。

使用含有何首乌的洗发水能黑发

将何首乌提取物添加在洗发水里，作用非常有限。其一，头皮的角质层屏障很致密，

洗发水在头皮停留时间只有几十秒，这些提取物很难被有效吸收，更无法通过透皮吸收来改善毛囊深层的黑色素生成或营养状态。其二，何首乌中的有效成分（如蒽醌类化合物）在洗发水中的浓度通常极低，且缺乏临床证据证明其能直接让白发变黑。

植物染发（中药、咖啡）更安全有效

植物染发的着色效果差、持久度低，部分植物成分（如当归、芦荟）可能引发头皮过敏，频繁使用还会损伤毛鳞片，让头发变得干枯毛躁。

每天梳头100次能防白发

过度梳头会对头发造成机械性牵拉，导致发梢断裂、脱发，反而损伤发质。正确的做

法是：每天用宽齿梳梳2~3次，每次5~10分钟，动作轻柔，避免用力拉扯。

白转黑洗发水、黑发精华能“根治白发”

这类产品大多添加了人工色素，只能暂时遮盖白发，洗完几次就会掉色；部分产品宣称添加“植物提取物”，但无法渗透到毛囊根部修复黑素细胞，根本达不到“黑发”效果。长期使用含不明色素的这类产品，还可能堵塞毛孔、损伤头皮屏障，反而加重白发问题。

多吃黑芝麻、黑豆能让白发变黑

黑芝麻、黑豆等黑色食物仅含有少量B族维生素和矿物质，对毛发健康有轻微益处，但无法修复已衰退或死亡的黑素细胞，更不能让已长出的白发变黑。 据光明日报

冬春交替之际，气温波动较大，人体新陈代谢进入调整期，部分人群出现脱发增多现象。医生提醒，少量脱发是正常生理现象，但持续大量脱发，可能是身体发出的健康预警，甚至与多种潜在疾病相关，需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢，通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根，且持续超过3个月，或出现斑片状脱发、头发明显稀疏，就属于异常脱发，需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后，可能关联多种疾病，并非单一因素导致。葛新红说，常见的关联疾病包括：缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外，自身免疫性疾病、糖尿病等，也可能间接影响毛囊健康，诱发异常脱发。

除了疾病因素，不良生活方式也会加剧脱发。比如，经常熬夜、作息不规律，精神压力大、情绪紧张；饮食油腻、高糖，饮水不足、营养不均衡；频繁染烫头发、过度清洁，也会损伤头皮和毛囊，加重脱发。

缓解异常脱发，可先从调整生活习惯入

手。医生建议，保证每晚7至8小时睡眠，避免熬夜；均衡饮食，多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物，少吃高油高糖食物；及时调节情绪，避免长期焦虑，可通过简单运动释放压力；洗头频率适中，避免使用刺激性洗

洗发水，减少染烫次数。若通过调整生活习惯后，脱发症状仍未缓解，或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况，需及时就医，排查潜在疾病并进行针对性治疗。

新华社记者 邹欣媛

或是身体在预警 持续脱发别轻视



新华社发 王鹏作