三级医院：

05161001北京市朝阳区望京社区卫生服务中心

01110002中日友好医院

01110003中国医学科学院北京协和医院

05110011北京中医药大学第三附属医院

黄敉英 19:06:59

http://fxt.uodoo.com/9\_TznP

黄敉英 19:06:59

看看这个

黄敉英 19:08:24

<http://fxt.uodoo.com/9_TzLn>

　近年来科学家研究发现，头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物，当黑色头发含镍量增多时，头发就会变成灰白色；金黄色的头发中含有钛；赤褐色的头发中含有钼；棕红色的头发中除含有铜外，还含有钛。由此可见，微量元素与头发的颜色有密切关系。为了防止少白头的过早出现，在饮食上应注意多摄入还铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等；含铜多的食物有动物肝、肾、虾蟹类、硬果类、杏铺干和干豆类等。要注意B族维生素的摄入。医学家现已确认，缺乏维生素B1、B2、B6也是造成少白头的一个重要原因。应增加这类食物的摄入，如谷类、豆类、干果类、动物肝、心、肾、奶类、蛋类和叶蔬菜等。还要注意多摄入富含酪氨酸的食物。黑色素的形成过程，是由酪氨酸霉氧化酪氨酸而成的。也就是说，黑色素形成的基础是酪氨酸，酪氨酸缺乏也会造成少白头。因此，应多摄入含酪氨酸丰富的食物，如鸡肉、瘦牛肉、瘦猪肉、兔肉、鱼及硬果类食物等。

　　此外，经常吃一些有益于养发乌发的食物，增加合成黑色素的原料。中医认为“发为血之余”，“肾主骨，其滑在发”，主张多吃养血补肾的食品以乌发润发。

人的一生中，头发的颜色由头发中的黑素颗粒的种类和数量决定，年岁渐长，头发的黑素小体生成减少，局部头发开始变白，白发往往从鬓角开始，然后是发际，最后出现白发的是头顶。

头发早白，有的是一撮撮地变白，有的是头顶变白，有的只是为数不多的白头发夹杂其中，有了白头发怎么办？

少数夹杂在黑发中的白头发，可以连着根部剪掉，扯掉也无妨。也可以每过一段时间染一次发。染发剂含铅，可导致皮肤过敏、接触性皮炎，如果没有这些症状，新的白头发长出较明显时，可以染发，但次数不可太多。

如果是局部一小撮白头发，可以移植毛囊，进行黑头发种植。这在医学上是完全可以做到的，但很少有医院和患者这样做。

早生华发，可能跟某些营养缺乏有关，可以适当补充一些营养素，如胱氨酸，胱氨酸是氨基酸的一种，是头发角蛋白需要的营养成分，也可以补充微量元素铜和锌，头发缺铜和锌，可导致合成黑色素减少。

头发变白以后 可用中药调理

可以用中医中药来调理，变白发为黑发。家居煲汤，可以适当放一点中药材，如山茱萸、何首乌、熟地、核桃、灵芝、枸杞子、女贞子、覆盆子、天门冬、黄精、当归，也可用黑芝麻或何首乌泡水喝，何首乌每天可用到20~30克。如果是燥热体质，一般不用当归。泡菊花茶喝、平时多吃核桃仁，可清肝明目，对白发变乌都会有好处。

精神放松很重要。如果某段时间，精神上过于紧张、焦虑，会导致大脑中儿茶酚胺释放增加，使酪氨酸酶活性减少，从而影响黑色素的代谢，使头发中的黑色素合成减少。

不要湿头睡觉 预防头发早白

合理的洗涤很重要。要定期洗头，一般每周1~2次，夏季适当增加次数。用水宜用含矿物质不多，对毛发无刺激的软水，水温以接近体温较适当。洗头后，湿着头发睡觉不好，易受风寒，导致早生白发。

走在太阳下，应做好保护。避免强烈的日光或干燥多风使毛发变性。广东的太阳紫外线强度大，以上午10时到下午4时紫外线最强，即使秋冬季也是如此，紫外线可使头发中的化学结构断裂，破坏头发的弹性，头发变干，颜色也会变淡。不要让头发过多地晒太阳，秋冬干燥季节尤其要注意头的保湿，防紫外线的护发品会有一定的作用。

重视饮食调理 预防头发早白

多吃蛋白质高、维生素含量丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制类、海产类、新鲜的蔬菜、水果。可作为饮食治疗的药材与食物有：黑芝麻、桑椹、何首乌、女贞子、枸杞子、山药、大枣、黑豆、菊花、猪瘦肉、胡萝卜、菠菜、动物肝脏等都是对毛发很好的营养药和食品。

维生素A对于维持上皮组织的正常功能和结构的完善，预防头发变白有益处。可以常吃含丰富的维生素A食物，如胡萝卜、菠菜、小油菜、韭菜、芹菜、杏等。

含碘丰富的海藻类对头发十分有益，吃时应加点油，可帮助碘的吸收。

北京市预约挂号同一平台：

<http://www.bjguahao.gov.cn/comm/index.html>





