

“白发针”真能让白发转黑？

□ 科普时报记者 吴琼

近段时间，一种名为“白发针”的疗法在社交平台上赚足了眼球，不少网友纷纷分享自己前往医院注射“白发针”治疗白发的经历。但是，这种治疗方式真的靠谱吗？

“白发针”效果因人而异

无论是脱发还是白发，都会因为影响颜值而引起人们格外重视。“白发针”的悄然流行，让许多人燃起了白发转黑的希望，认为只要打上一针，就能解决白发的烦恼。

据媒体报道，某些医院开展的“白发针”项目大多是以中医理论为基础，采用穴位注射方式，每周注射一次，疗程约为半年。同时，医生还会联合中药口服、低能量激光等多种治疗手段，部分患者在治疗后取得了一定的效果。上海市东方医院（北院）皮肤科主任徐楠接受科普时报记者采访时表示，“尚无权威医学证据表明，通过这种疗法能够根治或显著改善白发。”

“白发针”的核心成分是腺苷钴胺，它属于甲钴胺（维生素B12）的衍生物。徐楠介绍，头发呈现黑色的关键在于色素生成与沉积，而维生素B12虽会参与到色素形成的生理过程中，却并非构成色素的主要成分。也就是说，它对色素再生仅能起到一定的辅助作用，且这种作用强度相对有限。“因此，从理论层面而言，用这类所谓的‘白发针’改善白发问题有一定逻辑依据，但实际效果会因个体差



AI制图

异（如白发成因、毛囊健康状况、体质等）而有所不同，最终能达到的改善效果也未必理想。”

“由白转黑”先明确白发类型

徐楠介绍，治疗白发本身是比较困难的，首要前提是明确白发类型——需先区分生理性白发与病理性白发，再针对性判断应对方向。

若是老年阶段自然出现的白发，或是由家族遗传基因导致的早生白发，其干预意义有限，现有手段难以逆转其本质进程。若属于病理性白发，比如由自身免疫性疾病、内分泌紊乱、营养代谢障碍等疾病引发的毛发色素异常，核心应对思路并非直接“治白发”，而是先针对诱发白发的原

发病症进行规范治疗。“当基础疾病得到有效控制、身体机能逐步恢复后，白发问题通常会随之得到相应改善。”徐楠说。

而对于因不良生活习惯或情绪状态引发的白发，如长期熬夜导致的内分泌失调、过度节食减肥或挑食造成的营养失衡、长期焦虑抑郁引发的代谢紊乱等，可通过调整生活方式、疏导情绪压力，并配合针对性的营养补充或调理手段，为头发健康创造良好条件，在一定程度上改善白发状况。



扫描二维码，了解演
出场所激光装置较多时
应如何防护。

你的餐桌该选择哪种油

□ 科普时报记者 史诗

一日三餐，少不了食用油。9月是全民健康生活方式月，《中国居民膳食指南（2022）》建议成年人每天摄入烹调油25—30克。

我国地域辽阔，美食丰富多样，就连食用油的选择也因地域不同而各有偏爱。山东人钟情于花生油，东北人偏爱大豆油，川鄂湘地区的人们无菜籽油不欢，而西北人则认准胡麻油配牛羊油。面对这么多选择，究竟该如何挑选食用油？

西安交通大学第一附属医院营



卫士”，它能够帮助降低“坏胆固醇”（低密度脂蛋白），合理摄入单不饱和脂肪酸有助于维持血管正常功能。

多不饱和脂肪酸：鱼油、亚麻籽油、玉米油、葵花籽油、大豆油、核桃油等都含有丰富的多不饱和脂肪酸。其中，Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸这对“好搭档”，不仅能够保护心脏，还具有降低血脂的功效。

不同人群在选择食用油时有何讲究？宋戈建议，对于高血压、糖尿病患者，橄榄油、茶油、亚麻籽油换着吃，对血管更有益。这些油富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，有助于维持血管弹性，降低心血管疾病的发生风险。

对于普通人群，日常可选择玉米油、葵花籽油、大豆油，轮流食用，不仅性价比高，还能保证饮食的多样性，避免因长期食用单一油种而导致营养不均衡。



扫描二维码，了解有
“好油”的标准是什么。

“演唱会激光” 伤害人体吗

□ 科普时报记者 陈杰

近日，某明星演唱会因场内铺天盖地的激光登上热搜，被不少观众调侃为“致死量激光”。激光到什么强度会对人体造成伤害？

激光对人体的伤害主要集中在眼睛和皮肤，伤害程度取决于功率、曝光时间等因素。中国科学院物理研究所王利邦博士表示，一般来说，输出功率超过5毫瓦的激光直射眼睛，光束会穿透角膜和晶状体直击视网膜黄斑区，导致视力下降，甚至不可逆的失明。

不同波长的激光伤害的位置也不同，可见光或近红外光的激光穿透性弱，会伤害视网膜；紫外激光一般穿透没那么深，会被角膜或晶状体吸收，同样也会影响视力。当激光的输出功率超过100毫瓦，长时间照射皮肤会造成灼伤，引起红斑、水疱，严重时会留下疤痕。

王利邦建议，进入有大量激光装置的演唱会、景区等场所时，不要主动凝视激光，同时戴上激光防护眼镜，能过滤特定波长的激光，降低伤害风险。最好穿着长袖衣物，避免让皮肤直接暴露在激光下。“举起手机拍摄时，还要小心屏幕将光束反射到自己眼睛中。”王利邦说。



扫描二维码，了解演
出场所激光装置较多时
应如何防护。

用左手刷牙 能“开发右脑”？

□ 科普时报记者 王文洁

近日，有网友提出疑问：用左手刷牙能“开发右脑”吗？海南医学院第一附属医院神经内科副主任医师贾丹丹表示，“还真有点道理。”

贾丹丹解释，简单来说，我们的大脑具有可塑性——通过训练，它可以不断重塑、建立新连接。左右脑分工不同，左脑主导逻辑思维，右脑主要负责创造性思维。我们的肢体运动由对侧大脑支配，即左脑控制右手，右脑控制左手。大部分人的日常精细动作（比如写字、刷牙）都由左脑主导，时间久了，左脑几乎“自动完成”，很少动用到右脑。而当你换非惯用手（比如左手）刷牙时，就会强烈激活右脑，建立新的神经连接，还能促进左右脑之间的信息交流。

使用左手刷牙，还可以提升左右脑协调性、增强专注力和创造力、延缓大脑衰老。

贾丹丹建议，还能通过学新技能（如乐器、语言等）、多运动（如舞蹈、球类等协调性运动）、保持社交、健康饮食、充足睡眠等方式全面锻炼大脑。



扫描二维码，了解有
哪些方式可以锻炼大脑。