

# “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。”



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。



轻松扫码 科普一下

## “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强,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。

# 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

养科营养师宋戈表示,判断“好油”不能仅依据其产地,关键要看脂肪酸的构成。脂肪酸大致可分为以下几类:

饱和脂肪酸:常见于动物油、棕榈油、椰子油等。虽然吃多了饱和脂肪酸会升高胆固醇,但也并非要完全摒弃,每日摄入量不超过膳食总能量的10%即可。过量摄入饱和脂肪酸会增加心血管疾病风险。

单不饱和脂肪酸:像橄榄油、茶油、菜籽油、牛油果油等富含此类脂肪酸。单不饱和脂肪酸堪称血管的“小

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“好油”的标准是什么。