



# 别着急拔，这4种白发还有逆转的机会



## 有些白发有逆转的可能

头发颜色是由毛囊中黑色素细胞合成的黑色素颗粒来决定的。黑色素颗粒越多，密度越大，头发就越黑，反之较浅。

影响黑色素合成的因素有很多：首先是年龄因素（40岁以后黑色素合成就会逐渐减少）。

此外，营养不良、精神压力大、睡眠不足、消化功能不好，也会影响黑色素的合成。有些“少白头”就是因为后面这些原因导致的，但多数少白头还是与遗传关系更大。

目前，除了染发外，没有任何可靠方法能让已经变白的头发自然转黑。不过以下4种情况，还可能有机会逆转：

### ● 压力过大

压力确实会导致头发变白，而消除压力因素，可以让头发恢复到原来的颜色。这种逆转似乎只适用于因压力而变白的头发，而且只在头发变白后不久才适用。

### ● 缺乏营养

长期缺乏B族维生素（尤其是维生素B12、

头发变白是衰老进程中不可避免的现象，一般来说，40岁后白发逐渐增多。然而有些人年纪轻轻就长了白发，是早衰还是压力太大？又或是疾病原因？

关于白头发，说法五花八门。这篇文章教你科学应对白头发。

B7)、铜元素（铜是合成黑色素的关键辅酶，缺了会让黑色素“断供”）等。

补充缺乏的营养后，新长出来的头发可能会恢复黑色。比如，缺铜的人补充铜元素后，黑色素合成恢复，新头发也可能重现黑色。

### ● 疾病因素

如甲状腺功能异常（甲亢或甲减都会影响代谢，进而干扰黑色素合成）、自身免疫性疾病（如白癜风，会破坏黑色素细胞）、严重贫血或营养不良等。

治疗原发病后，如甲状腺功能减退患者经过治疗后病情好转，新长的头发可能变黑。

### ● 药物因素

酪氨酸酶功能异常会对黑色素合成产生影响，因此一些影响酪氨酸酶活性的药物可能会引起白发，如酪氨酸酶抑制剂或抗疟药等。遵医嘱减量或停药后，白发可能会自己消失。

提醒：已经长出来的白发，一般还是会保持白色，恢复的是新发生长时的颜色。

## 不同位置的白发怎么调

不同位置的白发，暗藏不同健康风险。

### ● 头顶、后脑勺：肾气不足

头顶、后脑勺是督脉、膀胱经所过之处，与肾关系最为密切。

◎ 调养建议：适当多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑米、紫米、黑木耳、桑葚等。

平时可双手握拳，拳眼向内，在后腰部位上下搓动，搓摩腰部，对命门、肾俞按摩，有助温肾壮腰。

### ● 前额：脾胃虚弱

前额为足阳明胃经循行所过之处，与脾胃互为表里，因此，前额白发主要与脾胃功能有关。脾胃虚弱还表现为面色萎黄、神疲倦怠、食欲不振、大便稀溏等。

◎ 调养建议：三餐定时定量，避免暴饮暴食，可适当食用山药、大枣、扁豆、芡实等健脾益气的食物。

配合按揉足三里穴（小腿前外侧，外膝眼下四横指处），足三里是足阳明胃经的重要穴位之

一，每日按揉5~10分钟，可调理脾胃。

### ● 两鬓：肝胆旺或肝气郁结

两鬓即耳旁部位，属于足少阳胆经，胆经从外眼角开始，向上沿头部侧面行走，与肝胆互为表里。若肝气郁结，气血运行不畅，毛发营养供应受阻，致白发出现。这类人还有急躁易怒、口苦口干、胸胁胀痛、脘腹胀满、失眠多梦等表现。

◎ 调养建议：晚上11点~凌晨3点为肝胆经当令，是调养肝胆的好时机。因此，应养成良好作息习惯，保证充足睡眠，晚上11点前入睡。

可配合按揉太冲穴（足部大脚趾和第二脚趾之间缝隙向上的凹陷处），太冲是肝经消气穴，可疏肝解郁、清泻肝火。

### 提醒：不要乱拔白发

用力拉扯会损伤毛囊和乳头，可能导致毛囊发炎、红肿，甚至让该部位的头发再也长不出来。如果实在看着不顺眼，可以用剪刀贴着头皮轻轻剪掉。

## 5个习惯让白发来得晚一点

头发变白是自然规律，没办法完全阻止，但可通过一些方法，让它来得慢一点。

### 1. 充足睡眠

尽量晚上11点前入睡，保证7~8小时睡眠，让黑色素细胞有充足的时间“休息充电”。

### 2. 减压放松

压力是白发“加速器”，平时可通过运动、听音乐、和朋友聊天等方式释放压力，别让负面情绪熬白了头发。

### 3. 温柔护发

频繁染发会损伤毛鳞片和毛囊，加速黑色素细胞老化，建议烫染间隔至少3~6个月，尽量选择温和的产品。梳头时别太用力，用宽齿梳子轻轻梳，避免拉扯头发，损伤毛囊。

### 4. 适当按摩

每天用指腹轻轻按摩头皮5~10分钟，能促进头皮血液循环，给毛囊提供更多营养，帮助黑色素细胞维持活性。

### 5. 均衡营养

头发的主要成分是角蛋白，适当多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等，有助人体补充蛋白质；多吃动物肝脏、坚果、豆类，来补充铜和B族维生素；铁缺乏也会影响毛囊健康，建议多吃新鲜蔬果补充维生素C，来帮助铁吸收，一定不要挑食、过度节食。

无论是遗传性少白头还是随年龄增长出现的白发，只要没有伴随其他不适，就不用过度焦虑。

如果白发突然增多，或伴有疲劳、体重异常、皮肤白斑等症状，应及时去医院检查营养、内分泌和免疫相关指标，找到原因对症处理。 □来源：生命时报



## 施工公告

因G1523甬莞高速马站收费站台州方向出口匝道、马站收费站福州方向出口匝道、龙港收费站台州方向入口匝道、鳌江收费站台州方向入口匝道沥青路面沉降或路面破损引起的路面跳车问题，故进行沥青路面加铺施工。根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条之规定，决定对施工路段实施限制交通措施。具体事项公告如下：

### 一、施工情况

序号	日期	时间	位置	限制措施	备注
1	2026年1月13日	6:00-17:00	马站收费站台州方向出口匝道	关闭马站收费站台州方向出口，关闭马站服务区，在龙沙出口下高速。	恶劣天气顺延
2	2026年1月14日 2026年1月15日	18:00-次日08:00	马站收费站福州方向出口匝道	关闭马站收费站福州方向出口，在龙沙出口下高速，未提前下高速的社会车辆在福鼎东收费站调头。	
3	2026年1月16日	18:00-次日08:00	龙港收费站台州方向入口匝道	关闭龙港收费站台州方向入口，去往台州方向的社会车辆绕行地方道路至鳌江收费站进入高速。	
4	2026年1月17日	18:00-次日08:00	鳌江收费站台州方向入口匝道	关闭鳌江收费站台州方向入口，关闭台州方向鳌江服务区，去往台州方向的社会车辆绕行地方道路至隘巷收费站进入高速，进入鳌江服务区的车辆去往瑞安东服务区休息。	

施工期间，请途经施工路段驾驶人关注路况信息，自觉遵守交通法律法规，严格按照施工路段标志指示通行，服从交警和现场管理人员的指挥，确保行车安全。造成不便，敬请谅解。

特此公告。

温州市公安局交通管理支队高速公路五大队  
温州市公路与运输管理中心  
温州市高速公路运营管理有限公司  
2026年1月7日

●台州明辰企业管理咨询服务部遗失公章一枚，编号33100210125113，声明作废。  
 ●台州市黄岩知仁堂药铺遗失公章一枚，编号3310030192810，声明作废。  
 ●杭州启祥信息技术有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。  
 ●杭州铭骏行汽车科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
 ●杭州椿萱棠企业咨询服务有限公司遗失公章，声明作废。  
 ●杭州贝立智能设备有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
 ●浙江时速达物流有限公司遗失财务章、法人章（罗凡印）各一枚，声明作废。  
 ●杭州锦上壹舍空间设计有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
 ●杭州腾耀建筑工程有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
 ●桐庐百顺房产中介有限公司遗失公章一枚，声明作废。  
 ●沈金龙遗失车辆合格证一张，车架号：LZWCBAGA2SE114306，发动机号：US41320118，合格证号：WDS0XSE10464752，车辆型号：LZW1029LEQUA，特此声明作废。  
 ●双龙威（杭州）自动化有限公司遗失公章、财务章、法人章（周国兵印）各一枚，声明作废。

●杭州艾步纳科技有限公司2026年临时股东大会会议通知  
 股东【汤淑燕】女士：  
 您好！本公司决定召集股东于2026年【01】月【13】日在杭州市临航公证处召开杭州艾步纳科技有限公司2026年临时股东大会会议。现将有关事项通知如下：  
 一、会议基本情况：  
 1、会议主持人：【周丽丽】  
 2、会议形式：现场会议  
 3、会议表决方式：股东本人或授权委托人参加现场会议，按照所持股份比例行使表决权

4、会议召开地点：杭州市临航公证处会议室  
 5、出席会议人员：公司全体股东、董事、监事  
 二、会议审议事项  
 1、选举周丽丽为公司本届董事，执行公司事务，为法定代表人；  
 2、选举汤淑燕为公司监事；  
 3、上一届相关人员同时免去；  
 4、公司营业执照营业期限（原来期限已于2024年5月19日到期）延长为长期；  
 5、公司补办营业执照正本；  
 6、变更地址为：浙江省杭州市临平区南苑街道八方杰座大厦1幢802室；

7、上述变更事宜，均在公司章程中修改，具体内容见杭州艾步纳科技有限公司章程修改稿。  
 三、注意事项  
 1、签到时间：2026年【01】月【13】日【13】时【30】分；  
 2、请【汤淑燕】女士携带本人身份证件原件准时参加本次临时股东大会；本人因故无法出席的，需要委派代表出席本次会议，请委托代表携带授权委托书、委托人的身份证复印件及受托人身份证件原件出席本次会议。  
 特此通知。  
 执行董事兼经理：周丽丽  
 二〇二六年一月七日