

# 什么原因会让头发变白？头发白了还能变黑吗？



相信喜欢自己长白头发的人并不多，尤其是许多中年人，和一些过早白头的青年人，总会抱怨白头发对自己个人形象造成了影响，很受困扰，哪怕只有几根白头发，在头上也似乎显得格外醒目。

不少人不禁会发问：头发变白后，还能再黑回来吗？

要简单回答的话，答案是——能黑回来，比如染发。虽然这确实也不失为一种方法，但毕竟无法从根本上解决问题。那么，想要知道问题的答案，就得先清楚，黑发为什么会变白？哪些情况会导致白发？

## 头发颜色变化的原理

头发的颜色由头发里面的色素决定，这种色素主要是黑色素，简称黑素。黑头发的黑素多，白头发的黑素少或者没有，灰色头发则介于二者之间。

黑素的生成过程就像一条复杂的生产线，受到各个环节的影响，比如种族、遗传、个体差异、疾病、年龄等等。

那么，头发为什么会由黑变白的呢？一句话总结根本原因，就是毛囊色素单元中，黑素原性黑素细胞的功能障碍和细胞死亡。也就是特定的黑素细胞出现了故障，或者直接死掉了。

很多其他细胞在这个过程中也起了重要作用，尤其是黑素细胞的干细胞，它具备“无中生有”的能力，也就是分化、转变为新的黑素细胞。由于年龄增长等因素，这类干细胞变得“懒惰”，转变能力下降，白头发就会变得多起来。万一干细胞完全丧失，那白头发就永远无法变黑了。

另外，毛囊里面的上皮干细胞也会横插一脚，它的后代细胞为培育黑素细胞的干细胞提供了温床，如果后代细胞因为某些原因耗竭了，头发也会变白。

除了干细胞的影响外，分子层面也有相当复杂的机制。

## 什么原因会让头发变白？

了解完头发颜色变化的基本原理，那我们来聊聊为什么有的人年纪不大，头发就变白了。其实从病因的维度来看，无非是两大类原因。生理性原因：比如年龄大了、家族遗传；病理性原因：比如皮肤和头发疾病、药物影响。

白发人群根据年龄可以分为“普通白发”和“过早白发”。亚洲人大概在 30 多岁开始出现白头发，这种属于“普通白发”，有不少人在 50 岁的时候就有半头的白发。普通白发一般是衰老的正常表现。而“过早白发”指 25 岁或以前就有白头发，比普通白发人群提前了 10 年甚至更长时间。

对大多数人来说（包括过早白发），头发变白主要原因是生理原因。有学者曾经分析了 467 位有“过早白发”的人（354 名女性，113 名男性）的数据，年龄跨度为 18 岁到 77 岁。结果发现：过早白发和家族史密切相关，不论是父亲、母亲、祖父母还是兄弟姐妹，这提示基因的力量很强大；如果缺铁，也更容易出现白头发；如果是男性，口服生物素补充剂更容易出现白头发。

除此之外，研究还发现，头发过早变白和是否肥胖、是否喝酒、是否喝咖啡、是否压力大、

是否情绪不好、是否有免疫疾病都没有确切的关联。

不得不说，这项研究有不少反直觉的结果。举例来说，大家普遍认为情绪压力会导致头发变白，但到目前为止，没有很确切的研究证实压力和白头发有因果关系。

此外，有人可能会迷信使用保健品、补充营养素会改善头发状态，但盲目、无依据地使用这类产品，可能适得其反，因为上面提示，男性如果口服生物素补充剂反而更容易出现白头发。

那么，怎么判断自己是不是病态的白发呢？

如果年龄到位了（30 岁左右或更大），偶尔冒出几丝白头发，并且脸上的纹理、肤质、色斑也慢慢显现出来，那基本不用担心有别的问题。

如果短时间内头发大片变白，或者伴随脱发、头皮发白等症状，又或者出现皮肤和皮肤之外的表现，则可能是因为疾病。这个时候，建议线下就医，看看有没有别的问题。上述表现可能是斑秃（俗称鬼剃头）、休止期脱发、白癜风、内科疾病、药物反应等疾病的表现。

## 怎样让白头发变黑或变少呢？

那么，有没有能让白发变黑或变少的方法呢？现实可行的方法有以下几种。

染发。染发虽然不是医学上的治疗措施，但确实是变黑的一种办法，有立竿见影的效果。这个建议不是抖机灵，而是一种无奈之举——虽然科学家有发现一些有治疗前景的药物，但至今都没有公认有效的变黑药物获得审批。

拔除或剪掉。拔白头发从理论上来说可以去掉白头发，另外，也不用担心拔一根长十根。不过这种措施有损伤毛囊和增加感染机会的风险。比起粗暴地拔头发，在根部剪掉白头发，会更可取，因为不损伤毛囊。缺点就是白头发只是短期让你眼不见心不烦，过段时间它又会长回来。

及时治疗相关疾病。有的白头发是疾病引起的，比如斑秃、白癜风，那么治疗重点就应该放在原始疾病上，等病治好后，白头发也有希望跟着改善。

（来源：科普中国）



## 浙江开放大学建德学院 2024 年秋季学历教育招生简章

### 读开大 学知识 拿文凭 交朋友

浙江开放大学建德学院始建于 1979 年，隶属于教育部直属高校——国家开放大学（原中央广播电视大学）办学体系，是建德市内唯一一所国民教育系列的公办成人高校。

学校坐落于美丽的新安江畔，校园占地 5909 平方米，建筑面积 5050 平方米，建有较为完备的现代远程开放教育服务支持体系。现有在职在编教职工 25 名，外聘兼职教师十余名，大专、本科在读生 700 余人。是一所集学历教育、教师培训 and 社区教育于一体的现代开放教育综合体。为建德经济建设和社会发展培养中专、大专和本科毕业生近万人。

| 院校     | 层次 | 专业   | 报名携带资料                            | 收费标准                                                           | 学习期限      |
|--------|----|------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 国家开放大学 | 专科 | 行政管理 | 身份证原件及复印件<br>毕业证原件及复印件            | 1. 79 学分毕业，110 元 / 学分，按 76 学分收费；2. 注册费 200 元 / 生；3. 教材费 1200 元 | 2.5 年—8 年 |
|        |    | 会计   |                                   |                                                                |           |
|        | 本科 | 行政管理 | 身份证原件及复印件<br>毕业证原件及复印件<br>电子注册备案表 | 1. 73 学分毕业，110 元 / 学分，按 71 学分收费；2. 注册费 200 元 / 生；3. 教材费 1200 元 |           |

报名地点:建德市新安江街道电大路 88 号浙江开放大学建德学院招生报名(咨询)处(校门右侧)。咨询热线:64722899 64721306

## 房屋出租

本社所属的坐落于建德市新安江街道环城北路 66-1 号的房屋，院内东侧一栋四层楼建筑,面积达 1160.37 平方米,现面向社会公开出租，诚邀有意承租者前来洽谈。

联系人：  
揭先生 15868186623；  
徐女士 0571-64028936。  
联系地址：  
新安江街道明珠路金色阳光 8 幢三楼。  
建德市新安江股份经济合作社  
2024 年 8 月 28 日