



健康漫谈



# 白头发越拔越多吗

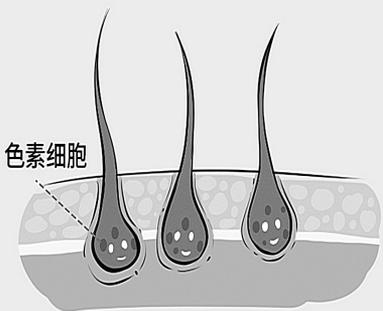
□本报记者 陈坤 设计 钊铭

□指导医生:福建省立医院皮肤科 蔡仁慧 副主任医师

老人家常说,拔掉一根白头发的,会长出三根白的。这是真的吗?

医生:不是的,白头发并不会越拔越多。

毛囊中含有色素细胞,可生成黑色素,黑色素是一种赋予头发颜色的化学物质。随着年龄的增长,这些细胞开始死亡。



白头发形成的原因主要是毛囊当中的黑色素细胞功能异常,或者是数目减少,这样就不能合成黑色素,毛发就会逐渐地变白。

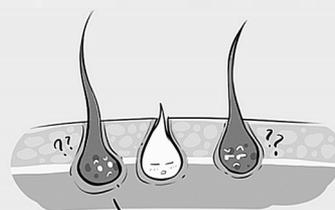
白头发真的好碍眼,可以拔掉吗?

医生:不建议去拔白头发哦。

因为拔毛通常对毛囊深部的毛母质细胞,还有其中的黑色素细胞的功能都很少造成影响。



一般拔完白头发之后,局部生长出来的仍然是白头发,而且拔毛会严重损坏毛囊,使毛囊不再长出毛发。



新来的怎么跟我们长得不一样?



随着时间的推移,这会你的毛发越来越稀疏。

我家有个亲戚,有段时间白头发明显变多了,但后来又黑回去了,如果不是拔白头发导致的,又是什么原因呢?

医生:有很多原因影响毛发生色素的形成,自然衰老、色素减退性的皮肤疾病(比如白癜风)、压力、免疫因素、营养因素等都可能是头发变白的原因。哈佛大学的一个科研团队就发现了压力之下毛发变白的具体机制。所以,白头发突然变多更有可能是身体处于某些异常状态表现在了头发上,而不是拔了某根白头发的缘故。

# 嘌呤含量高的蔬菜能吃吗

□本报记者 刘伟芳 制图 钊铭

□指导医生 南平市第二医院风湿免疫科 黄力强 副主任医师



问:夏天快来了,啤酒+海鲜本来是我的最爱,结果现在尿酸高,不敢再胡吃海喝了。

医生:你还是悠着点,高尿酸危害很多:沉积在关节形成痛风石;沉积在肾脏引发痛风性肾病、肾结石、肾功能衰竭;沉积在心脑血管引发相关疾病;造成体内代谢紊乱;导致男性勃起功能障碍等等。

日常饮食,除了海鲜,有的蔬菜也是隐形的嘌呤“大户”,也不能多吃。

## 食用菌

有的菌类每百克中嘌呤含量超过300毫克,如干香菇、干杏鲍菇、干海鲜菇,建议适量食用。



## 豆芽

豆芽的嘌呤主要集中在根部,建议尿酸高者将豆芽去根后再烹煮食用。



## 十字花科类

菜花、西兰花等蔬菜焯水后可去除大部分嘌呤,建议尿酸高者焯水后再食用。



## 芦笋



芦笋尖中的嘌呤含量是芦笋根茎的5倍以上,建议尿酸高者掐去笋尖后再烹煮食用。

## 菠菜

菠菜含有较多的草酸,高尿酸者食用后容易增加体内草酸钙含量,若在关节处沉积容易导致痛风结石,建议限制食用。



## 提醒

高嘌呤蔬菜并不是完全不能吃,而是根据个体化情况适量进食。同时,可多食用有利于尿酸排出的低嘌呤类蔬菜,如芹菜、黄瓜、冬瓜等。

别因为怕嘌呤就不吃菜,高尿酸者每日要摄入的新鲜蔬菜总量不低于500克。

最近几天,福建天气闷热潮湿,水蚁又密密麻麻地出现了。

白蚁,俗称大水蚁,习惯在闷热或大雨前后的傍晚飞出巢,经短期飞翔、脱翅、配对,然后寻找适合的地方筑新巢。

白蚁繁殖力非常恐怖,同时破坏力也极强,它们喜欢吃纤维素,可能会爬到你的衣柜、木制家具里面筑巢,吃掉你的衣物、电线等等。

白蚁身上分泌的蚁酸有强大的酸性,可腐蚀木材、水泥、钢筋等物件。不会主动对人类分泌,但你一旦接触到,可能会产生皮肤过敏症状。

飞蚁通常是指翅膀未脱落前的白蚁,飞蚁群飞之时,正是白蚁繁衍之时,一年之内能产生200万只卵。

不仅繁殖力强,白蚁的破坏力也极强!俗话说:“千里之堤,溃于蚁穴。”

如果飞蚁正在敲打你的门窗,千万不要打开,要不然遭殃的人就是你。

## 提醒

大水蚁飞到家里,咋办?

1. 赶紧关窗关灯。

4至6月为白蚁繁殖期,在闷热天气傍晚,快下雨之前,白蚁就喜欢集体飞出来交配繁殖。这时要赶紧关门、关窗、关掉对白蚁有很强吸引力的大灯(日光灯、吊灯等)。家里最好装纱窗,既可以防白蚁,又可以防蚊子。

2. 对刚飞进来的白蚁,及时杀灭。

如果少数白蚁已飞入家中,可以采用拍打、喷洒杀虫剂等方式直接消灭;或用扫帚将翅膀脱落的白蚁扫成一堆,用开水烫死;也可以在白蚁分飞处的灯光下放一盆水,使趋光而至的白蚁掉入水中淹死。



3. 对于已经筑巢的白蚁,千万别用杀虫剂。

别喷杀虫剂或者撬白蚁的巢穴。这样做可能会惊动隐藏的白蚁大军,它们会搬到更加隐秘的地方,加重蚁患。

4. 及时联系专业机构。

(综合广东卫生信息、都市快报、新闻在线、新闻广角、微博等)

水蚁来袭时 不要随便开窗