

一些产品能“逆转白发”?不如好好吃饭睡觉

眼下各类号称能“逆转白发”的产品五花八门,白发真的能洗洗就变黑吗?消费者该如何鉴别这些产品?

为什么会长白头发?遗传和老化才是主因。江苏省人民医院皮肤科主任医师孙蔚凌解释,白发的本质是毛囊里的黑色素细胞功能衰退,无法再生成黑色素。孙蔚凌说:“我们头发呈现黑色是因为毛囊中的黑色素细胞会产生黑色素,如果黑色素合成减少了或者停止了,头发就会变白或者变灰。白发最常见、最主要的原因,是自然衰老;白发也受到遗传因素的影响,怎么去养护可能都没办法改变;还可能是营养的缺乏、生活的压力、不良的生活习惯等等导致的。”

浙江大学医学院附属邵逸夫医院皮肤科主任医师、博士生导师周强认为,市面上这些宣称能“白发变黑”的产品,备案功效大多只有清洁、去屑等基础作用,目前从医学和科学角度来说,还没有办法让已经完全变白的头发重新转黑。

孙蔚凌说:“洗头发是不可能把黑色素注入到毛囊里面去的,有些洗发水洗了以后暂时变黑,一个可能的原因就是里面有染发剂,比如一些植物提取的色素,会临时附着在白发的表面,看上去头发就不那么白了,但是新长出来的头发应该还是白的。有一些洗发水里面,可能有些营养成分,理论上是可以给头皮和毛囊提供营养,但是这种

可能仅仅就对一些营养缺乏的白发,算是一个辅助作用。”

有专家表示,多项研究证实,精神压力会加速毛囊中黑色素细胞的消耗,容易催生白发。此外,一些病理因素也会引发白发,比如常见的贫血、维生素D缺乏等,都可能导致黑色素细胞枯竭,进而长出白发。周强认为,大家应对白发要秉持科学态度,要学会区分正常的遗传性白发,和需要就医排查原因的异常白发,“如果这个人从青少年时期头发比较分散的有点发白,其实多半就是遗传性的。我们经常能够碰到睡眠不好、过劳、压力太大引起的黑色素损耗增加,这种情况下会导致黑色素细胞功能失调,产生白发。如

果你的白发就是一撮,要观察头皮是不是发白,还有可能是头皮上白癜风,按白癜风来治疗就可以了,促进黑色素的恢复还是有一定希望让白发转成黑色的。”

孙蔚凌表示:“调整生活方式,避免吸烟、熬夜这些不良的生活习惯,减少紫外线的辐射,减少心理压力,纠正一些疾病,包括日常生活当中也不建议频繁的化学烫染。病人来看白发,特别是脱发的病人,我最常讲的是好好吃饭好好睡觉,比用洗头的东西,护发的东西更重要,头发不要去伤害它就可以了。”周强也提醒广大消费者,面对市面上各类宣称能“白发转黑”的产品,一定要理性甄别,切勿盲目跟风购买。(据央视报道)

用错了伤身!褪黑素不是老年人的助眠神器

很多老年人都有这样的体会:年轻时一碰枕头就睡着了,一觉到天亮,现在六七十岁了,有时候晚上翻来覆去睡不着,有时候刚眯一会儿就醒,有时候凌晨三四点就再也睡不着了。

“这其实跟身体里一种叫褪黑素的激素密切相关。”河南科技大学第二附属医院神经内科一病区主任李建辉介绍,褪黑素是大脑里的一个小器官分泌的“睡眠激素”,专门负责调节睡眠节奏。它就像身体里的“生物钟开关”,天黑了就开始“工作”,让人产生困意;天亮了就逐渐“休息”,让人自然醒来。

李建辉解释,从35岁开始,身体就像“漏水的水龙头”,褪黑素分

泌量每年减少一点儿,到70岁左右,褪黑素分泌量可能不足年轻时的1/10。他说:“这就好比‘生物钟开关’出问题,我们的睡眠质量自然下降了。”

“褪黑素产品常被包装成‘助眠神器’,很多老年人都想买回家试试。”李建辉直言,用错了褪黑素产品反而伤身!

正在吃降压药、降糖药、抗抑郁药的老年人,必须遵医嘱使用褪黑素产品,以避免和服用的治疗药物起冲突,如让血压降得太低等;有类风湿关节炎、红斑狼疮等自身免疫疾病的老年人,同样要慎用褪黑素产品,避免其影响免疫系统,

为治疗带来障碍。

当然,如果确诊是“昼夜节律失调型失眠患者”,可以在医生指导下服用,每天最多吃3毫克,千万别过量。同时,不要连续吃超过3个月,身体一旦产生依赖,就可能“偷懒”,自身便不分泌褪黑素了。

李建辉总结了一套“睡眠保养法”,老年人在家就能做。

1. 给身体定个“闹钟”

每天固定时间起床,哪怕前一晚只睡了4个小时,早晨也要准时起床;晚上到点就上床,身体生物钟规律了,到点就知道该睡觉了。

2. 每天动一动,晚上睡得香

每天傍晚规律活动,散散

步、打打太极拳、跳跳广场舞都行。注意别在睡前3个小时内剧烈运动,这样容易太兴奋而睡不着。

3. 试试“呼吸放松法”

躺在床上后,可以慢慢吸气,数4下;然后憋住气,数2下;再慢慢呼气,数6下,重复几次,身体就会放松下来。另外,也可以听听轻柔的音乐、白噪声。

老年人如果长期睡不好,还伴有心慌、头痛、情绪烦躁等症状,别自己瞎琢磨,赶紧去医院的睡眠门诊或神经内科看看,找出问题的源头,进行有针对性的治疗。

(据《洛阳晚报》)

分类广告

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

注销清算公告

呼和浩特市回民区足球协会(统一社会信用代码51150100329074697A)依据《社会团体登记管理条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向民政部申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

减资公告

根据股东会决议,蒙建建设股份有限公司(统一社会信用代码91150100MA0NFEFF6G)拟将注册资本从人民币5000万元减少至7.7万元,现予以公告,债权人于公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保,特此公告。

公告声明

内蒙古恒威矿业投资有限责任公司(以下简称公司)已于2026年1月26日召开2026年度第一次临时股东大会,股东会确定了公司及下属三个煤矿唯一合法有效印章(此印章在2023年12月31日前一直由公司股东方保管至今,正常使用,从未遗失),审议通过了《公司章程管理使用制度》,并形成合法有效决议。

遗失声明

●内蒙古鼎恒物损资产评估有限责任公司遗失基本存款账户信息及存款人查询密码单,核准号:J1910033791101,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市特需部拉支行,账号:0602000309200104386,声明作废。

丰镇市长达新能源有限公司丰镇市53万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的规定,丰镇市长达新能源有限公司丰镇市53万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:丰镇市长达新能源有限公司。二、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织均可提出意见。三、公众意见表:https://pan.baidu.com/s/1Z1XDC6k2CV65zY2CindCipw?pwd=s4wi,提取码:s4wi。四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或到公司等方式提交意见。五、公众提出意见的起止时间:自公示发布之日起10个工作日。六、建设单位名称及联系方式:建设单位:丰镇市长达新能源有限公司,联系人:全总,联系电话:19804788577,地址:丰镇市工业园区厂路信用社对面。

丰镇市长达新能源有限公司 2026年2月3日

丰镇市长达新能源有限公司丰镇市53万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的规定,丰镇市长达新能源有限公司丰镇市53万千瓦工业园区绿色供电项目(一期)项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示如下:

一、环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告的方式和途径:丰镇市长达新能源有限公司。二、征求意见稿的公众范围:本项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织均可提出意见。三、公众意见表:https://pan.baidu.com/s/1Z1XDC6k2CV65zY2CindCipw?pwd=s4wi,提取码:s4wi。四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、传真、电子邮件或到公司等方式提交意见。五、公众提出意见的起止时间:自公示发布之日起10个工作日。六、建设单位名称及联系方式:建设单位:丰镇市长达新能源有限公司,联系人:全总,联系电话:19804788577,地址:丰镇市工业园区厂路信用社对面。

丰镇市长达新能源有限公司 2026年2月3日

公告

以下机构经国家金融监督管理总局通辽监管分局批准核准,颁发《中华人民共和国金融许可证》。现予以公告:

机构名称:中国邮政储蓄银行股份有限公司科尔沁左翼中旗宝山镇营业所

机构编码:B0018A315050011

营业地址:内蒙古自治区通辽市科尔沁左翼中旗宝山镇工业大街南繁荣路东南角小区商业楼南数1.2号

批准成立日期:1988年06月21日

发证日期:2026年01月23日

许可证流水号:01169925

邮编:029315

电话:0475-3466407

中国邮政集团有限公司内蒙古自治区科尔沁左翼中旗分公司

公告

●王先生遗失内蒙古兴盛国际房地产开发有限公司(统一社会信用代码:91150302MAC8K6H34U)不慎遗失法人章(姓名:杨清红)一枚,声明作废。

●鄂尔多斯市陶日耕种养殖科技有限责任公司(统一社会信用代码:91150624MA7E2XPNOK)遗失公章、财务章及阿拉腾朝鲁法人章各一枚,声明作废。

●本人边焕英,身份证号码:150105196502214541,不慎将大学时光北区9号楼2单元501号房的购房合同及房款收据丢失(收据编号为:0764286),特此声明以上壹套房屋合同及收据自遗失起声明作废,本人愿意承担一切法律责任,声明人:边焕英。

●家人不慎将张金喜火化原件遗失,身份证号码:105104196311181517,声明作废。

●李妮君遗失律师证,证件号码:152634199410013923,管理号:30220210415110050043,声明作废。

●回民区筑慧装饰建材经销部(统一社会信用代码:92150103MABTKL6LXT)丢失公章及袁凤琴法人章各一枚,声明作废。

●内蒙古奇晋生物科技有限公司(统一社会信用代码:91150103MA13UW432U)丢失公章、财务章、合同章及张海金法人章各一枚,声明作废。

●清水河县北堡乡村级财务核算中心遗失基本户存款人查询密码纸,核准号:J1910004893803, 账号:1820340201601100003200, 开户行:内蒙古农商银行清水河暖泉支行,声明作废。

●中共呼和浩特市玉泉区小黑河镇讨卜齐村支部委员会遗失公章一枚,核准号:15010410032052,声明作废。

●杨八月遗失驾驶证,证号:152322198308124428,声明作废。

●长春建工勘测规划设计院有限公司内蒙古一分公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91150102MADH995CXR,声明作废。

●和林格尔县潜贤石业有限公司遗失采矿许可证正本,矿山名称:和林格尔县城关镇新营子花岗岩矿,证号:C1501002010067110075720,声明作废。