

“逆转白发”产品扎堆，真的洗洗就变黑？

专家: 不如好好吃饭睡觉

梳头时发现的白发、染发没几天就泛白的发根，不少人都有年纪轻轻就有了白发的烦恼。眼下，从“一洗黑”洗发水到“草本养黑”偏方，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？

据央视



“白发快速变黑”真的可信？

在多个网络直播间都能看到主播在卖力地推销号称能让白发变黑的洗发水和护发产品。

“何首乌、黑灵芝、当归，成分用料非常的好；其次是技术，我们家是纳米级的微分子……”这些产品大多主打植物成分，主播都会强调产品的安全性。

也有商家拍视频宣称，他们的产品有补充黑色素、延缓头发衰老等功效。“第一个周期是7到15天养发盖，第二个周期是3到6个月养发根，第三个周期是巩固期，一个月只需要养两到三次就好了，它的特点是物理渗透加自然还原。”

安徽的刘女士抱着试试看的心态用了一套所谓的“白发洗黑”产品，还特意拍了前后对比的照片，但是多次使用后，几乎看不到任何变化。

“当时花300多元买了一套洗发水、护发素，还有精油，我是按照卖家说的一周使用三次，让泡沫在头上多停留一会儿，然后护发素再包个10分钟，一直都是这样坚持用的，但是就是没什么效果。卖家要我再用一段时间看看，说有的人见效快，有的人见效慢，我就已经不怎么相信了，觉得上当了。”刘女士说。

消费者都希望少用染发剂，市面上一种主打“白发快速变黑”的产品，就是抓住了消费者这样的心态。

浙江的王先生有着多年美发护发从业经验，他告诉记者，这类产品其实和染发剂原理一致，只是使用方式不同而已。“消费者觉得这个东西方便，洗洗就黑了。这个原理跟染发剂一样，换一种方式，通过洗头的方式就是一洗黑。一开始是稍微带点黑的，过两个月左右就会褪掉颜色，白头发的颜色就会褪出来。”

尚无办法让完全变白的头发转黑

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。“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，一个是自然衰老，我们有一种‘5050定律’，就是亚洲人50岁左右，有大概一半的人头发白掉一半。白发也受到遗传因素的影响，如何去养护，可能都没办法改变。还可能是营养的缺乏、生活的压力、不良的生活习惯等导致的。”

有店家给出的产品能使白发变黑的原理看上去讲得通，号称他们的产品可以渗入发根补充毛囊营养，有效激发细胞活性，促使黑色素再生，还会附上“用户实测对比图”“内部实验室数据”等。对此，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。

“我们能够看到的公开发表的文献，说某些物质具有非常明确的促进黑色素生成的作用，目前没有轰动性的成果。限于实验室的某些数据，可能具有促进黑色素细胞活跃现象，是否能应用于临床，真正能够实现‘白转黑’，还是非常遥远的事情。不光是公立医院的医生，还有很多研究人员，我们其实一直在期待着这样的产品能够出来，比较遗憾现在我们没有发现。”周强介绍。

孙蔚凌也表示，白发能不能变黑单靠洗发水是做不到的，洗发水只可能起到补充营养的作用。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。

医生：精神压力容易催生白发

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，一些病理性因素也会引发白发，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。”周强介绍。

孙蔚凌表示，结合临床情况来看，排除疾病因素外，有些人长白发是因营养缺乏或应激反应等导致，这类情况需要从身体内部进行调理治疗。“比如调整生活方式，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，也不建议频繁地化学烫染。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。

家里这口常用的锅用错容易炸

高压锅是厨房中高效烹饪的好帮手，尤其是一到冬天，很多家庭在炖肉、煲汤时会频繁使用。不过，近期几起因高压锅引发的意外，提醒我们要注意使用安全。

近日，一段江西网友上传的“高压锅突然爆炸”的视频在网络上引发热议。画面显示，女主人刚从厨房走出，打开冰箱门准备取食材的瞬间，留在灶上的高压锅突发爆炸。万幸的是，当时厨房内没有人，并未造成人员受伤。

无独有偶，近日，河北保定的张女士在家用高压锅炖肉时，也遭遇了意外。张女士表示，高压锅要排气，当时有个小红盖掉下去了，“我以为没气了，然后一碰就炸了，排气没排干净”。据了解，发生爆炸的高压锅是张女士几年前购买后第一次使用。爆炸导致她的脸部和颈部被高温蒸汽烫伤，所幸伤势不重。

压力锅有哪些风险？食物残渣堵塞泄压通道是高压锅最常见的安全隐患之一。为了模拟这种安全隐患，消防员用双面胶封堵了高压锅的排气孔与安全阀，随后按照正常流程对高压锅进行加热。加热数分钟后，锅内压力持续升高，突然传出一声闷响，高压锅被猛烈冲开，高温的液体与蒸汽瞬间向外喷溅。

试验现场的墙面、桌面布满了食物残渣和水渍，旁边用于模拟人体的假人表面也被高温液体覆盖。消防人员现场测量发现，喷溅范围可达两三米，若此时有人在旁，极有可能造成大面积烫伤。

此外，锅内食物过多时也易引发爆炸。因为当锅内产生压力时，食物几乎没有安全缓冲空间，此时继续加热，压力随之增高，易引发爆炸。

消防部门提醒，使用高压锅时一些要点要注意。

检查密封胶圈

确认胶圈无破损、变形、老化，安装时需紧贴锅盖凹槽，确保密封严实。若胶圈弹性变差、出现裂纹，需及时更换。

检查限压阀和泄压孔

限压阀要保证清洁无堵塞，能灵活转动；排气孔、安全阀孔需畅通，避免食物残渣或异物残留导致压力无法正常释放。

检查锅盖和锅体

锅盖与锅体的卡扣需完好，扣合时要完全卡紧，确认“咬合”到位后再加热；锅体若有变形、划痕过深等情况，禁止使用。

确认容量

食物和液体的总量不能超过锅体容积的三分之二；若烹饪豆类、粥类等易膨胀食材，不得超过二分之一，防止食材膨胀堵塞排气孔。

烫伤急救牢记五步



CMG 国家应急广播

注意：不能使用冰水进行冷疗！专家解释，冰水温度过低，会引起二次损伤冻伤，导致毛细血管收缩，局部血运障碍。即使没有冻伤，也会加深烧伤的创面。

来源：国家应急广播

小心救命药变“毒药”

这5种药，千万别空腹吃

注意了，这五种药，别空腹吃：

一、抗生素类(阿莫西林、头孢类):饭后1小时服用更安全

若空腹服用，药物直接接触胃壁，可能引发恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时可导致脱水。

正确方法：建议饭后1小时服用。

二、抗厌氧菌药(甲硝唑):饭后1小时+戒酒7天

空腹服用易刺激胃部，导致恶心、头晕，甚至诱发药物性胃炎。

正确方法：严格遵循“饭后1小时服用”，且停药后7天内绝对禁止饮酒(包括含

酒精的饮料、食物)。

三、非甾体抗炎药(布洛芬、阿司匹林):饭后半小时+避开果汁咖啡

空腹服用时，药物对胃壁的刺激如同“刮擦”，易引发胃痛、溃疡，长期可能增加胃出血风险。

正确方法：餐后半小时服用，送服时选择温水，避免果汁、咖啡等饮品。

四、降糖药(二甲双胍):随第一口饭嚼服，副作用减少80%

若空腹或餐后较长时间服用，可能引发腹胀、腹泻、恶心等不适，严重时可导致电解质紊乱。

正确方法：建议随第一口饭嚼服(或在餐中服用)。临床数据显示，随餐嚼服可使胃肠道副作用减少约80%。

五、维生素B族:早餐随餐吃，搭配碳水更易吸收

维生素B族属于水溶性维生素，空腹服用时，药物快速通过胃进入肠道，未被充分吸收，即随尿液排出。

正确方法：早餐随餐服用(如搭配面包、包子等碳水化合物)，延长药物在胃内的停留时间，促进吸收。

据央视