

三千煩惱絲－為何會有白頭髮

篇名：三千煩惱絲－為何會有白頭髮

作者：李崢誼。私立振聲高中。資三 心班  
張婷媄。私立振聲高中。資三 心班  
詹雅琇。私立振聲高中。資三 心班

## 壹●前言

白頭髮雖然只是生活上雞毛蒜皮的小事，但卻是許多人百思不解的疑問。許多人對白頭髮的刻板印象大多是年紀大了、或者是拔一根長三根...但真正有白頭髮的原因不僅如此，當然也有不同的解決之道。

其實，不管是年紀大的人、學生或者是嬰孩，都有可能會有白髮。而白髮不光是因為年紀的問題，也有可能是因為遺傳、壓力過大、用腦過度和疾病的關係，包括平時的飲食習慣也可能造成白頭髮的產生，例如：食用過多的鹽份或者是動物性脂肪都可能產生白頭髮。如果常常用”拔”的方式解決白頭髮，很有可能造成毛髮生長的根基萎縮，長時間下來，就會有頭髮長不出來的危機。

俗語說：愁一愁，白了頭。所以放鬆心情，就讓我們來探討為何會有白頭髮。

## 貳●正文

### 一、白頭髮的由來

『年輕人長白頭髮可以分為先天和後天兩種原因。先天的一般是遺傳，也就是天生就有的。遺傳性白髮也分為兩種情況，一種是白化病，這種遺傳性疾病會導致人的頭髮、眉毛都是白的；還有一種遺傳是非疾病性的，它使得有些人在初高中的時候頭髮就花白了，也就是我們常說的“少白頭”。一般來說，這兩種遺傳性的白髮是很難醫治的，但後天原因形成的白髮經過治療，可以得到改善。

後天的白髮大多是壓力大和營養不良造成的。當工作或生活壓力大的時候，人的情緒會緊張，白髮也隨著增多。特別是一個人遭遇巨大的精神創傷，比如家庭突然出現重大變故等情況的時候，就會加速黑髮變白，歷史上伍子胥一夜白頭就是屬於這種情況。除此之外，營養不良、膳食不均衡、缺乏微量元素等，也會造成白髮早生。』（註一）

### 二、白頭髮該不該拔

#### 1、 基因決定了一切

從醫學的觀點來看，白頭髮或灰頭髮是黑色素細胞功能逐漸退化的結果。人在出生的時候，基因就決定了一個人的黑色素細胞功能何時會減退，當然，也決定了減退的速度。這也是為什麼有些人從十幾歲就開始有白頭髮，而有些人到了五、

六十歲依然烏黑亮麗。遺傳，的確是最主要的原因，許多少年白的人，父母很早就有白頭髮，但手足之間出現白髮的時間和速度還是有個別差異。

內湖康寧醫院皮膚科主任暨長庚皮膚科主治醫師鍾啓榮比喻，身體裏製造黑色素的地方就像是一個工廠，早在設廠時就已經決定了工廠的使用年限，到目前爲止，人類無法延緩關廠的時間。唯一能做的是在工廠正常運作時，提供足夠且適量的原料，讓它能製造產品，避免產量下降或罷工的情形。

「均衡的飲食」是提供原料最好的方法，頭髮主要是由角質蛋白所構成，因此，蛋白質和胺基酸的攝取十分重要，但是做爲輔助功用的維他命及微量元素也不可缺（如維他命 B 群、維他命 E 和銅離子等）。

## 2、 放輕鬆過日子

除了基因這個先天、無法改變的因素，壓力或重大的情緒轉變，有時候也會讓頭髮發白。「伍子胥過昭關，一夜白了頭」是人人所熟知的故事，但皮膚科醫生認爲，在巨大的壓力或打擊之下應該是掉頭髮，而不是白頭髮，伍子胥應該是圓型禿的一種特例，因此，正確的解釋應該是，他在一夜之間掉了所有的黑髮，只留下白髮。這種例子在歷史上不止一個，法國大革命時，君主和貴族一一被處決絞死，最後一位君王路易十六的皇后安朵奈特，在臨上斷頭台前，美麗動人的長髮，也是在一夕之間由黑轉白。

人在用腦過度或情緒變化之下，也有可能影響頭皮的血流狀況，毛囊若無法獲得適當的營養，會影響黑色素細胞和角質細胞的正常運作。因此，除了提供足夠的營養給製造黑色素的工廠之外，減少外在干擾，讓工廠保持正常運作，也是另一個必要的條件。從中醫的觀點來看，頭髮長得茂密烏黑和「肝腎」有關。腎掌管人的發育、生長與老化，中醫認爲，「髮者，乃血之餘」。因此，人若是處於過勞或焦慮痛苦的狀態，自然會影響肝血和精腎的功能，讓頭髮變白。

因此，建議在基因還沒有老化之前，有個規律的生活，放鬆的心情，讓肝腎正常運作，自然會有漂亮的好頭髮。而針對補肝固腎的食物如黑芝麻和何首烏，當然就成爲對頭髮有用的營養食品。

## 3、 拔一根長三根？

不管是少年白，還是老年白，當自己看到第一根白髮，或不斷滋長的白髮時，心情總是複雜的。拔頭髮一定是最本能的反應，於是就有旁人勸說：「別拔了，拔一

根長三根呢。」這是真的嗎？醫生異口同聲地說，「拔多了，只會傷害毛囊，破壞周圍的組織，讓頭髮長不出來而已。」看來拔白頭髮並不是最好的選擇。

#### 4、一樣白髮，兩樣情

白頭髮不一定代表老化，只說明了自己毛囊中的黑色素可能減少得比較快。整頭黑髮也不一定就是年輕人，因為有可能已經染過髮。重要的是自己怎麼看待這件事，若是能歡喜接受，就讓這漸漸發白的頭髮成為身體的一部份。若是有工作、心理或美觀上的需要，就選擇染髮來修飾自己，而不是猛拔頭髮，怨嘆過日子。不管是接受還是改變，一定要放輕鬆過日子，開心自在，才能有健康的生活。

### 三、如何解決白頭髮的問題

#### 1、飲食調理

無論是老年人或青少年都可能因為肝腎的氣血不足，使白頭髮增加。若是因年紀增長或肝腎功能不足造成的白髮，都可使用以下食材。

##### A、胡桃仁

質潤多油，性溫，歸腎、肝、肺經，益氣補血，血脈通順後足以供養頭髮所需養分，食物中如核桃糕、雜糧麵包等都含胡桃仁。

材料：胡桃仁 15 克，中藥行都能買到，可直接吃，建議 1 次連續吃 2 周。

注意：胡桃仁除了長痔瘡、長痘子的人不能吃之外，正在減肥的人每天也不建議吃超過 10 克。

##### B、黑芝麻

能補益肝腎，緩解肝腎虛弱所導致的白髮、掉髮，當肝腎功能強健後，能順暢供送血液養分，尤其是像頭髮位於身體較末梢的部位。食物中如芝麻湯圓等都有黑芝麻。

材料：黑芝麻粉 15 克。

作法：將黑芝麻粉放進杯中，加入 500c.c.的熱開水，攪拌成糊狀即可。

注意：腸胃功能虛弱、容易拉肚子的人不能喝。

##### C、首烏生地茶

何首烏味苦甘澀，性微溫，歸肝、腎、心、肺經，能養血、補肝腎；生地性涼味甘，入心、肝、腎經，助強心養腎。將何首烏和生地沖泡成茶飲用，有助補足身體不足的腎氣，使氣血循環佳。

材料：何首烏 10 克、生地 7 克。

作法：將何首烏和生地放入杯中，加入 500c.c.的熱水沖泡，待溫涼即可喝。

注意：易脹氣的人不適合。

#### D、桂圓紅棗茶

桂圓有補心脾、益氣血的作用；紅棗可養血安神。將桂圓和紅棗泡成茶飲用，可滋補氣血，當氣血充盛時，髮量就會較多，髮色也會較黑且有光澤。

材料：桂圓 12 克、紅棗 15 克。

作法：將桂圓和紅棗一起放入杯中，加入 500c.c.的熱水沖泡，放涼後即可飲用。

注意：口乾舌燥、易便秘的人不能喝。

#### E、黑豆

黑豆能活血、補腎益氣，可和白米一起煮成粥，或沖泡成黑豆茶，市面上也有賣能直接吃的蜜漬黑豆，都有助補足腎氣，使頭髮較不易斷裂，也能減少白頭髮的生成。

材料：蜜漬黑豆 15 克。

注意：豆類較不易消化，易脹氣者、有胃潰瘍或胃容易發炎的人不適合吃；如果是購買市售的蜜漬黑豆，糖分較高，也應注意熱量。

## 2、正確護髮

拔頭髮易傷害毛囊，頭髮有一定的壽命，會自然脫落，若發現白頭髮就拔掉，可能會傷害頭皮的毛囊，導致毛囊發炎或壞死，甚至長不出頭髮，所以發現白髮時不要拔。另外，一般人發現長白髮時可能會將頭髮染黑，現在的染髮技術進步，染料也比以前好，但是，染髮也有注意事項。首先，要選擇合格的染髮劑，並做貼膚試驗，看看是否對染料過敏。再者，要注意染髮的程序，燙髮兩個星期之後才能染髮，而且在燙髮和染髮之後都要護髮。最後，不要在同一個地方重覆染髮，只要在新長出來的地方補色即可。頭髮一個月長 1 公分，所以 3~4 個月染一次頭髮是最合適的，既不會過度刺激髮質，也能達成美化的目的，但染髮劑是化學物質，會傷髮質，太頻繁染髮可能較易掉髮。

#### A、洗髮精勿直接倒頭皮

洗髮前應先用梳子將頭髮梳開，可清除部分污垢及頭皮屑。在洗髮時，可先取用適量洗髮精，在手心上搓揉出泡沫，不要直接將洗髮精倒在頭皮上搓揉，容易對頭皮造成刺激，接著把搓揉後的泡沫抹在頭髮上，再用指腹輕輕按摩頭皮，避免用指甲直接抓洗頭皮，容易造成頭皮受傷、感染細菌等。

### B、頭髮濕就睡覺易打結

洗完頭應先用毛巾輕輕將水分吸乾，不要用力摩擦頭髮，因頭髮在潮濕的狀態下容易受損，且水氣容易使頭髮的角質層剝離，如果頭髮沒乾就上床睡覺，翻身會對角質層產生摩擦，造成起床後頭髮打結難梳理，如果頭髮打結時，建議先用闊齒梳梳開糾結的部分，避免扯斷髮絲。

### C、梳頭髮從髮尾開始梳

大部分的人梳頭髮時都是從髮根梳到髮尾，但這種方式容易傷害頭髮。正確的梳髮方式應先梳髮尾部分就好，因為從頭梳到尾會讓頭皮承受過大的拉扯力；梳完髮尾後可以將頭往前傾，由後頸部的髮際逆梳到頭頂，再輕輕地梳理後腦杓，最後再抬頭從額頭的髮線至頭頂梳一遍即可。

## 3、提醒你

### A、防曬髮膜傷髮色

極緻皮膚科診所院長宋奉宜說，市面上有許多防曬護髮用品，會添加氧化鋅等化學成分，塗上後髮色會比平常略淺，但洗掉後可恢復。但長期塗抹可能使髮質和頭皮較脆弱，過量使用甚至會導致掉髮。

### B、頭髮不要綁太緊

台大醫院皮膚科醫師蔡呈芳表示，如果頭髮綁太緊，除了容易使頭髮掉落，也會加快頭髮衰退的速度，甚至導致毛囊發炎、過敏等，如果毛囊受損或壞死，頭髮會逐漸掉落稀疏，且長不出頭髮。

## 4、專家說

### A、食物清淡為佳

飲食方面應避免太油、太甜和太辣，因為這類食物可能增加掉髮的機率，盡量以清淡的飲食為宜，麻辣火鍋等應該少吃。

### B、按摩刺激頭皮

平常可用指腹在頭皮上來回按摩，有助促進頭部的血液循環，加速新陳代謝，刺激頭髮生長的速度。(註二)

## 參●結論

長白頭髮一般來說是指毛囊因為老化的關係，而逐漸黑色素分泌不足的結果，但

形成的原因除了先天體質外，還有飲食、生活壓力與頭皮的清潔與保養有關。如果年輕卻長白頭髮，有可能只是因爲少數原因而造成短暫性的黑色素分泌不足，其實看起來是白頭髮，但髮根還有些黑色素在生成，過一陣子就會回復，千萬不要自行拔髮，建議可以用剪刀剪掉即可。另外，關於白髮是否會越拔越多，目前並沒有科學證明有此一說。

白頭髮的成因除了上述的原因之外，其實引響最大的就是壓力。也許是因爲現今社會環境的變遷過快，使的許多人無法馬上適應及承受，也或許是因爲突發事故，導致內心壓力沉重而在短時間內長出白髮。但有了白頭髮，就真的會改變生活的步調嗎？其實不然，因爲就算長出了白頭髮，人緣並不會變差，也絕不會因爲長了白頭髮而失去所有。重要的是，有了白頭髮之後，你會用什麼樣的心情去接受它，用什麼樣的角度去看待它？

如果真的因爲長了白髮而煩惱，那白髮反而可能不減反增。所以，不如好好的做自己，好好的善用每一天，放開心胸，健康飲食，做個快樂的健康人，才是最重要的！

#### 肆●引註資料

註一、中國網。<http://big5.china.com.cn/chinese/health/1257618.htm>。  
(檢索日期 2008/9/18)

註二、康健雜誌。<http://www.commonhealth.com.tw/article/index.jsp?id=1778>。  
(檢索日期 2008/9/18)

ecosway-科士威。<http://blog.roodo.com/tw697230/archives/4363737.html>。  
(檢索日期 2008/9/18)

詩威特。<http://www.switer.com.tw/S-hair.htm>。(檢索日期 2008/9/25)

聯安醫週刊。[http://lianan.whatis.com.tw/edm0323/edm\\_3.asp](http://lianan.whatis.com.tw/edm0323/edm_3.asp)。  
(檢索日期 2008/9/25)

台灣醫療網。<http://ecclinic.com/boardData.asp?bNo=131>。  
(檢索日期 2008/9/25)