白发长哪里，病就藏哪里

你的身体早已通过白发向你“报警”

很多人觉得长白发要么是遗传，要么是压力大，其实不然。头发的颜色由毛囊黑素细胞产生的色素决定，一旦黑素细胞功能受损或黑色素合成不足，就会生出白发，而不同部位的毛囊，对应着身体不同脏腑的健康状态，位置不同，暗示的问题也不一样。今天和大家说清楚不同位置白发的“健康密码”。

两鬓白发
肝胆发出的“情绪警报”

最常见的两鬓白发，大多和肝胆健康息息相关。

两鬓属于足少阳胆经循行的部位，胆与肝互为表里，一旦肝气郁结、肝胆火旺，就会导致气血运行不畅，毛囊得不到充足滋养，进而生出白发。

这类白发的人群，大多有明显的情绪困扰：要么长期急躁易怒、爱发脾气，要么经常抑郁寡欢、思虑过多，还可能伴随口苦口干、胸胁胀痛、失眠多梦等症状。从西医角度来说，长期精神压力大、熬夜会导致神经内分泌紊乱，加速黑素细胞耗竭，这也是为什么长期熬夜、焦虑的上班族，两鬓最容易长白发。

小建议：每晚11点前入睡，这是肝胆排毒的黄金时间；平时可以按揉太冲穴（足部大脚趾和第二脚趾之间的凹陷处），帮助疏肝解郁，缓解情绪压力。

前额白发
脾胃虚弱的“隐形信号”

前额长白发，往往和脾胃功能虚弱有关。

前额是足阳明胃经经过的地方，脾胃作为气血生化之源，一旦功能下降，气血生成不足，就无法濡养前额的毛囊，导致白发滋生。

这类人群的典型表现的是：面色萎黄、神疲倦怠，平时食欲不振、吃一点就腹胀，还有可能伴随大便稀溏、四肢乏力等问题。长期饮食不规律、暴饮暴食，或过度节食，会损伤脾胃功能，进而影响营养吸收，导致维生素B族、铜锌等微量元素缺乏，加重白发症状。

小建议：三餐定时定量，少吃生冷、油腻食物；平时可以多吃山药、大枣、扁豆等健脾益气的食物，也可以按揉足三里穴（外膝眼下四横指处），调理脾胃功能。

头顶+后脑勺白发
肾气不足的“提醒”

头顶和后脑勺的白发，大多和肾气不足有关。

中医认为，“肾藏精，其华在发”，肾精充足则头发乌黑浓密，一旦肾气亏虚，头发就会失去滋养，逐渐变白，而头顶、后脑勺是督脉、膀胱经循行的部位，和肾脏关系最为密切。

这类白发在中老年人中较为常见，但现在很多年轻人也会出现，尤其是长期熬夜、过度劳累、性生活不节制的人群，还可能伴随腰膝酸软、头晕耳鸣、记忆力下降、畏寒怕冷等症状。从西医角度来说，这也可能和遗传、内分泌失调（如甲状腺功能异常）有关。

小建议：平时可以多吃黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物，滋养肾气；避免长期熬夜、过度劳累，适当运动，增强体质。

健康护发小贴士

正确洗护很重要。洗发频率应根据发质调整：短发或油性头发可1~2天洗一次，长发或干性头发可2~3天洗一次。洗头时水温不宜过高，以40℃左右为宜，不要用指甲抓挠头皮，应用指腹轻轻按摩。

避免过度染发、烫发，这些化学处理会损伤发质。外出时避免头发暴晒，可打伞或戴帽。戒烟也很重要，研究发现吸烟者头发早白的可能性是不吸烟人群的2~4倍。

经常按摩头皮有助于促进局部血液循环。可用十指指肚用中等稍强的力量，对头部进行梳理，再从前往后按摩。每日梳头也能有效刺激头部穴位，改善血液循环。（来源：人民网科普）

『心理蓄电』为新学期注入能量

暑假中，不少家长和孩子因为作业、生活习惯等出现了摩擦，双方都焦虑不已。那么，我们就跟随上海市第十人民医院精神心理科的从恩朝副主任医师和徐辕虹心理治疗师，来舒缓一下心绪。

直面假期中的心灵难题

亲子关系的“高温熔断”。在暑假，孩子和家长全天候共处，亲子冲突可能急剧升级。

这种冲突源于家长无法容忍孩子身上映射出自己内心“渴望躺平却不敢躺平”的想法，这是一种替代性成就焦虑的代际传递。暑假的亲子高频相处，恰好放大了这一心理投射。

沉迷网络背后的“存在感”。部分孩子暑假整天抱着手机刷，被强制断网后出现摔东西、自伤等激烈对抗，父母认定是“游戏害了孩子”。

很多有这一问题的孩子现实中很少获得正向关注，而游戏中的即时反馈能填补其掌控感的缺失。“网瘾”背后往往是被忽视的深层心理需求。

如何重建心灵“呼吸感”

一是为“无用”正名。允许孩子每天有一段“无需完成任何任务”的空白时间，这本身就是重要的心理修复。暑假的本质是忙碌学业的“休渔期”，而非“内卷”战场的延伸。

二是用“最小行动单元”替代宏大计划。与其强制孩子每天背诵50个单词，不如设定“翻开书阅读5分钟”就算成功。降低行动门槛，可有效规避拖延带来的羞耻感。

三是分清“是谁的焦虑”。当家长因孩子“闲散”而冲动干预时，不妨问自己：这股情绪究竟来自孩子的客观问题，还是我对自身生活状态的不满？（来源：健康上海12320）

每天朝九晚六、周末宅家刷剧、在工位一坐就是八九个小时……这或许是许多都市年轻人的生活写照。

但你可能不知道，这样的日常里藏着一个“隐形敌人”——尘螨。鼻痒、皮肤红疹、反复咳喘等不适，早已成为一些青少年的常见困扰。专家提示：过敏是易感体质和环境因素共同作用的结果。环境、生活习惯是过敏发作的核心诱因，多到户外活动，做好尘螨管控、科学补充维生素D，从衣食住行落实防护细节，能有效减少“过敏星人”症状反复发生。

尘螨是与人类共存数十万年的微生物，靠吃人体、猫狗身上脱落的皮屑生存，有人的地方就有尘螨。为什么办公室和居室成了尘螨的“重灾区”？3个条件缺一不可：一个人每天脱落的皮屑约有1~1.5克，足以养活百万只尘螨，这是源源不断的食物来源；温度20℃~25℃、湿度70%~80%的环境，是尘螨的“理想家园”；地毯、布艺沙发、空调滤网很少被深度清洁，成为尘螨大量繁殖的温床。

很多人觉得地面最脏，以为尘螨主要在地板上，实际上并非如此。中山大学附属第三医院过敏科

鼻痒、皮肤红疹、咳喘……“过敏星人”请这样做

团队对200多个家庭开展“低敏家访计划”，经检测发现，尘螨藏得最多的地方是办公桌椅和家里的布艺沙发、坐垫，其次是床铺、枕头和被褥，衣柜、窗帘、空调滤网也存在中低风险。换句话说，越是与人亲密接触的布艺制品，越容易成为尘螨的“大本营”。

尘螨无处不在，但为什么有的人过敏，有的人却安然无恙？答案藏在免疫系统里。有一个生动的比喻：“维生素D不是直接攻击过敏原的‘作战士兵’，而是免疫系统的‘维和部队’。”

几乎所有的免疫细胞，包括T细胞、B细胞、肥大细胞等，都带有维生素D受体。维生素D通过与之结合，发挥着三重调节作用。它促进调节性T细胞的生成，这是抑制过度免疫反应的关键力量；它稳定肥大细胞，减少组胺的释放，从而减轻打喷嚏、流鼻涕等过敏症状；它还能减少B细胞产生引发过敏的IgE抗体。过敏的本质是人体对无害的过敏原产生过度反应，而充足的维生素D能让这个“冲动的免疫系统”冷静下来，降低过敏发作风险。

阳光、饮食、补充剂三管齐下，可获得充足的维生素D。关键细节是，不能隔着玻璃晒，也不能涂抹防晒霜，否则紫外线B被阻挡，维生素D无法合成。

防治过敏，说到底是一场关于生活细节的持久战。

穿衣方面，要及时清洗晾干衣物，潮湿衣物容易滋生霉菌。衣物要选择不易附着过敏原的材质，这对养宠物的人尤为重要。

饮食方面，除补充维生素D外，还应减少高油高糖食物摄入，多吃酸奶、富含维生素及高纤维素的蔬菜。

居住环境是防螨的主战场。室内摆设应尽量简单，减少灰尘积累的空间。打扫卫生时戴口罩并用湿抹布擦拭，避免扬尘。定期清洗空调滤网。

出行方面，花粉季减少外出或佩戴口罩，户外活动后要及时清洗面部和鼻腔。每天保证两小时户外活动，不仅为了晒太阳，更为了远离室内尘螨密集的环境。

（来源：人民网科普）