

老年白髮

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

人到了老年，頭髮就會變白，少數人則在年輕時就開始白頭，稱為「少年白」，還有「一夜白頭」的說法。頭髮變白是什麼道理？會對人體起著有益的作用嗎？

自從人類直立行走以後，頭頂就成了陽光照射最多、最強的部位，特別是人類懂得使用「衣物」禦寒遮羞以後，這一現象就更為明顯，進化也賦予人類頭部有比動物更多更長的毛(頭)髮，用來遮擋陽光。生活在不同地區的人也有著不同的頭髮類型：熱帶因陽光強，那裡的人頭髮黑而卷曲、寒帶的陽光弱，那裡的人頭髮就顏色淡而疏。可見，頭髮能調節陽光的照射量，而陽光的照射則對健康有著直接的影響。那麼，年輕時頭髮黑而多，年老後變得白而少，有否可能是對陽光需求量一種自我保護的調節機制？嬰兒時期頭髮稀少而色淡，或許是大腦發育需要囟門處陽光的照射；年輕時頭髮黑而多，是因為野外的活動多，防止陽光照射過多造成損傷；老年後，戶外活動變少，接觸陽光的機會減少，故頭髮變白並脫落變少，以使頭部得到足夠的陽光照射。

那麼「伍子胥過昭關，一夜愁白頭」又是怎麼回事？人在陽光照射減少的时候，如陰雨天、秋冬季容易產生憂愁，憂愁能使頭髮變白，可否解釋為頭髮變白是為了讓陽光的照射增加，以減輕愁緒？

由此，我們是否可以得到啟示：適當的多晒太陽，或許可以預防脫髮和頭髮過早變白，多接受陽光，可以使人心情愉快，預防憂鬱！