

打一针就能让白发变黑？

“白发针”是医学突破，还是流量炒作

近日，一种名为“白发针”的疗法在社交媒体迅速蹿红，不少年轻人希望“打一针就能让白发重返乌黑”。值得注意的是，“白发针”并不是专业医学术语。近日，北京中医药大学东方医院皮肤科主任蔡玲玲接受采访时称，“白发针”主要成分是腺苷钴胺，是维生素B12的一种活性形式。从医学上讲，“白发针”的说法并不科学，甚至有误导性。“白发针”出圈背后，究竟是医疗领域的新突破，还是流量催生的又一场概念炒作？



AI生成图片

1 花上千元打“白发针”的年轻人

32岁的夏微（化名）第一次看到“白发针”的说法，是在小红书的帖子里。有网友分享自己在中国中医科学院西苑医院（以下简称“西苑医院”）皮肤科打“白发针”的经历。

今年4月，夏微了解到自己所在的湖北武汉某医院也开设了同类项目，便决定去试一试。向美容科医生描述了自己的症状后，医生表示夏微可以注射腺苷钴胺。但同时也告知她，这不是一种专门针对白发的治疗，原理是给头发增加营养，多用于治疗脱发。想要“白发转黑”的效果，可能不那么理想。

第一个疗程，夏微花费了近2500元，“注射药和头皮水光一周一次，一共打了6周。”从她的账单来看，一次治疗分为两部分。药费占比很小，包括一支注射用腺苷钴胺和一支氯化钠注射液共29.6元；门诊治疗费占据大头，包括微针微刺、中药涂擦和穴位注射共410元。

两个月后，夏微发现头顶的白发有一些微妙的变化。“偶尔能看到几根纯白的头发发根处转黑了”，但对顽固的白发，效果有限。她决定继续打针治疗，又增加了一个疗程。

与夏微不同，34岁的韩函（化名）在进行了12次治疗后，放弃了“白发针”。

韩函也是在小红书上了解到“白发针”，由于近两年白发增多，今年2月，她前往西苑医院皮肤科就诊，向医生表达了想通过注射腺苷钴胺治疗白发的想法。医生表示可以试试，给出的治疗方案是穴位注射和中药内服调理。

韩函的缴费单没有将药费和治疗费分开，只显示“美容微针”4次624元。3个月时间，韩函注射了12次，共花费1872元。但韩函没能看到明显效果，“白发没有肉眼可见的变少，还在继续野蛮生长”，在医生建议下，她停止了打针治疗。

2 皮肤科主任：“白发针”说法存误导性

9月初，演员郭彤彤发布视频分享自己接受“白发针”治疗近3个月的体验，引发广泛关注。“女演员打白发针2个月效果甚微”的话题随即冲上微博热搜，“白发针”一夜出圈。

“白发针”并不是专业医学术语。9月11日，北京中医药大学东方医院皮肤科主任蔡玲玲接受采访时表示，在医学上来讲，“白发针”的说法并不科学，甚至有误导性。

蔡玲玲称，在医学上，这种“针”的主要成分是腺苷钴胺，是维生素B12的一种活性形式。蔡玲玲和她的团队，是使用“腺苷钴胺穴位注射疗法”治疗白发的首创方。她强调，腺苷钴胺穴位注射疗法只是中医综合

治疗白发方案中的一个组成部分，“并不是打了针就能变黑发。”

据韩函和夏微描述，“白发针”的说法来自社交平台，她们去医院咨询后发现，医生并不会称这种治疗为“白发针”，而是腺苷钴胺穴位注射疗法。

但在社交平台，“白发针”这一说法或许会淡化治疗的复杂性和效果的不确定性，让它听起来像一种轻松、神奇的白发解决方案，能吸引更多关注。

小红书旗下“蒲公英”平台数据显示，“白发针”词条在小红书上的搜索指数近30日上涨148%，曝光量超过5200万。

3 “白发针”背后的利益追逐

在小红书“白发针”词条的下游搜索词中，“白发针哪些医院可以打”排在第5位，关联阅读量超过271万。

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院（以下简称“上海岳阳医院”）和西苑医院多次出现。公开资料显示，上海岳阳医院和西苑医院均为三甲医院。

据中国新闻周刊报道，除了北京、上海等一线城市，腺苷钴胺穴位注射疗法也已在河北、河南、浙江、安徽等地的部分城市开展临床应用，开展科室遍及皮肤科、针灸科、骨科、耳鼻喉科。

从费用来看，腺苷钴胺注射液的价格并不高。北京市医疗保障局网站上的一份“2023年京津冀药品带量采购”表显示，1.0mg的注射用腺苷钴胺（粉针剂）中选价格为3.33元/支。

蔡玲玲也提到，腺苷钴胺注射液价格从几元到几十元不等，本身是维生素，价格并不贵。

治疗费用方面，据蔡玲玲介绍，国家医保局目前有统一规定，中医治疗费用与医生的技术和职称挂钩。另据新华网报道，今年3月，国家医保局发布五批中医类立项指南，规范价格项目。

之所以各地实际收费有差异，关键在于开展的治疗项目不同。蔡玲玲表示，有部分医院不只是进行穴位注射、放血治疗，还结合了激光和其他的治疗手段，所以收费也不同。她强调，公立医院的价格更加规范。

“白发针”关注度飙升的背后，还暗藏着不少商品引流。例如小红书上带着“白发针”词条的帖子，有部分是推广黑发保健品。

蔡玲玲也提到，曾经刷到过一则视频，前面是自己对白发治疗的科普，后面就变成了商家的产品推销。她担心白发治疗过度商业化后，逐利行为会误导患者。

有业内声音认为，“白发针”的走红，本质上反映了市场对白发治疗创新解决方案的渴望。市场需求推动白发治疗从传统的遮盖染发、保养食补，迈入医学干预阶段。

这背后是白发治疗市场规模的增长。艾瑞数据显示，越来越多的脱发白发人群将倾向于选择理疗作为解决方案，从而推动整体市场规模的爆发式增长。预计至2025年，脱发白发治疗市场的规模将突破百亿大关。

4 “白发针”到底有没有效果？

探讨腺苷钴胺穴位注射疗法的效果，要先了解其作用机理。蔡玲玲表示，从西医角度看，腺苷钴胺能够营养神经，改善局部微循环，促进毛囊底部血供。从中医理论解释，符合“发为血之余”的理念，通过改善气血供应来促进头发健康生长。

但她也强调，该疗法需配合中药内调、调整生活方式如作息规律、情绪管理、饮食节制等综合手段，并非单一注射就能解决白发问题。毛发从休止期到生长期为3—6个月，脱发改善也通常是3—6个月，而白发比脱发更难治，往往需要半年以上的时间。

据蔡玲玲介绍，从其临床观察来看，规律坚持治疗的患者中，10个人大概有6个人经过治疗后白发有所好转。但好转程度不一，有的是白发根部变黑，有的是白发变黄、灰，还有的是原有白发毛囊里新长出黑发，这也是其团队见到最多的情况。

上海儿童医院皮肤科副主

任医师张超也在科普文章中提到，“白发针”可能对部分人有效，但绝非普适性解决方案，且存在风险和局限。

白发的治疗效果，会因白发成因不同而有显著差异。张超提到，如果白发确实是由营养缺乏导致，且通过饮食无法有效吸收这些营养，那么理论上可能看到一定效果。如果是遗传性白发，基因决定黑色素细胞会提前“退休”，再多营养也无法根本上逆转这个进程。效果可能微乎其微，或仅是暂时的。而疾病导致的白发，不治疗原发疾病，单纯打营养针是治标不治本，甚至可能延误病情。此外压力型白发，不改变熬夜、高压的生活、学习方式，打针的效果会被抵消。

张超表示，目前缺乏大规模、高质量的临床研究来证实“白发针”普遍有效性和长期安全性。效果因人而异，很多宣传是个例或存在夸大。

（据《成都商报》）