你们改变一下发色，但是要避免染黑色。

据贾比尔－愿主喜悦之－传述：“阿布·拜克尔的父亲阿布·库哈法－愿主喜悦之－在麦加被征服的那天来了，他的头和胡须像‘塔哈迈’（一种白色植物）一样白。真主的使者－愿主福安之－说：“你们改变一下发色，但是要避免染黑色。”

[健全的圣训] [穆斯林传述]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/8909