

养发先养血 养血先补肾

国医大师支招守护一头秀发

“养发先养血,养血先补肾”是国医大师禔国维一直秉持的理念。从中医角度来说,毛发生长脱落常能反映肾气盛衰,肾气旺盛则毛发茂密、乌黑、有光泽;肾气虚衰则精血不足,导致头发缺少营养供应,毛发稀疏、易脱落或发白、失去光泽。头发的生长还有赖于血液的濡养,血气旺盛则毛发也旺盛。

饮食调理重补肾

日常饮食中缺乏铁和蛋白质时,头发会发黄、分叉;长期缺少植物油、蛋白质、维生素A和碘时,头发会失去光泽且容易折断;严重缺乏B族维生素时,头发易受损,头皮易发生脂溢性脱发;铜元素不足时,头发会变白,甚至出现少白头(遗传性除外);维生素严重不足或精神过于紧张时,可能形成突发性脱发。

养发、护发最简单有效的办法就是饮食调理。含碘丰富的紫菜、海带等海产品,以及牛奶、鸡蛋、大豆、玉米、芝麻等,可促进头发生长。

医生提醒,养发、护发一定不能忽视补肾。头发出现干燥、分叉、发白等问题,可通过吃黑芝麻来改善;头发枯黄的人,吃鲤鱼能让头发变得黑亮;肾虚且时常脱发的人,可多吃木耳、生姜、桑葚等食物,或用枸杞子泡茶饮。

洗护“姿势”要正确

除了饮食,掌握正确洗护“姿势”也很重要。

正确梳头。梳头次数以每天早晚各一次为宜,每次缓慢梳理2-3分钟;用梳子沿发际将头顶及枕后的头发从发根到发梢向上舒展,两侧头发向相对的方向疏散,梳头时用力应一致,以刺激发根,进而活跃头皮和头发新陈代谢。

适当按摩头皮。先把有舒缓功能的精油涂抹在头皮上,然后将双手搓热,轻轻按摩头皮,可促进血液循环,再将精油洗净,擦干头发,并用梳子梳理、按摩头皮。

用好护发素。使用护发素前,用毛巾吸干头发上的水,或至少把头发上残留的水挤掉,头发内水太多,护发素不能被有效吸收。护发素应施于头发中部或发梢,而非紧贴头皮发根部,否则会造成毛孔堵塞,影响头皮健康。

心情愉悦很重要

总的来说,日常要注意呵护头皮,适当洗头,去除过多油脂;多吃新鲜蔬果,少吃辛辣刺激食物,减少油脂分泌;避免暴晒,防止头皮受高温刺激。同时,保证充足睡眠,长期熬夜会损伤肾气、耗伤精血,对养护头发不利。

此外,毛发生长与休止周期受人体内分泌调节,保持精神愉快、心情舒畅是加速头发生长的重要因素。当人精神紧张、心情抑郁时,会导致神经功能失调,进而引起头发脱落。

据人卫健康微信公众号



夏季以养心为重 饮食可加点“红”

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

中医认为,夏季与心相通,因此,当以养心为主。《黄帝内经》指出,五色配五味,五味入五脏,红色补心。从现代营养学角度来说,红色食物通常富含抗氧化剂和维生素C等,有助预防心血管疾病,增强免疫力。

红色食物包括红色蔬果和含血红素铁的肉制品。红色蔬果有西瓜、紫苏、西红柿、胡萝卜、红苋菜、赤小豆等;血红素铁主要存在动物食品中,如红肉、动物内脏及血制品。今天,就为大家推荐两款适合三伏天养生保健的“红色”食谱。

西瓜凉糕

材料:西瓜果肉500克、白凉粉30克、椰蓉适量。

做法:

- 西瓜去皮去籽后取果肉切小块,打成汁。
- 果汁过筛倒入锅中,加白凉粉,边煮边搅拌。
- 煮沸后关火,在容器中放凉至凝固取出,切成小块撒上椰蓉。

作用:开胃可口、清凉解暑。

番茄肉丸汤

材料:猪肉糜(也可用鸡肉)300克、西红柿2个、鸡蛋1个、葱姜适量、料酒1大勺、盐5克、淀粉和胡椒粉少许。

做法:

- 猪肉糜放入大碗中,加入1个鸡蛋、姜末、葱末、料酒、盐,少许胡椒粉和淀粉,搅拌均匀。
- 西红柿切丁,放入锅中煸炒至出汁,倒入适量清水,大火烧开后煮5分钟。
- 转小火,将肉泥用虎口挤成丸子状放入锅中,丸子全部下锅后转大火至肉丸浮起,最后加少许盐调味。

作用:生津开胃、润肠通便、降脂降压。



做菜用水油焖炒法 简单操作锁住营养

在烹调蔬菜时,有一种营养素保存率高、操作简便的烹调方法,那就是水油焖炒法。

具体做法为:锅中放一小碗水,约100毫升(半杯);水中加入一勺食用油,约6克,然后煮开;立刻放入300克的绿叶蔬菜,在油水里搅拌均匀,水再次沸腾后盖上盖子,小火焖煮1-3分钟;关火,按照自己的口味适量添加调料后盛出。蔬菜块比较大的可以焖煮3分钟,叶子比较薄的蔬菜,可以焖煮1分钟甚至更短。

专家表示,这种烹饪方法要注意以下3个关键点。

少放水。绝对不是放在水里煮,避免水溶性营养素流失。

控制油量。如果蔬菜不超过250克,加1汤匙油即可。

先加油,后放菜。这样才能软化纤维素,改善口感,也帮助菜里的维生素K、叶黄素等脂溶性营养素吸收利用。

专家表示,这种烹饪方法对控制血脂有帮助,长期坚持,还有助减肥瘦身。

据 CCTV 生活圈

少于半小时并非无效 运动也不是越久越好

网上有说法称,运动30分钟以上才能减脂,少于这个时间,就是无效运动。这个说法准确吗?

专家表示,并非如此。在开始锻炼时,体内的糖原和脂肪就会一起为人体提供能量,运动时间长,消耗就更多。

所谓运动30分钟才能减脂,更科学的说法是:运动30分钟以后,脂肪的消耗才会明显加速。

有研究表明,在运动初期,脂肪供能的比例会达到40%,而运动10分钟左右,脂肪的供能占比则会达到50%,和糖原相当。

由于糖原在人体内的储存量没办法和脂肪相提并论,当糖原随着运动被快速消耗,此时,身体会被迫动用储存在体内的脂肪。

不过,这并不意味着运动越久越好,为了防止出现身体疲劳及运动损伤风险,时间在1小时以内相对最好。

据科学辟谣微信公众号