

# 头发比别人白得早掉得多?

## 中医喊你从“根上”调理

头发变稀疏、干枯、白发增多……这些可能是身体脏腑发出的“求救信号”。

### 发质是五脏六腑的镜子

肾好头发黑:肾精充足,头发乌黑浓密;肾精不足,头发易枯黄、白发增多。肝好头发亮:肝血足,头发柔顺有光泽;肝虚血少,头发干枯易断。肺好头发顺:肺主呼吸,负责输布清气滋养皮肤毛发。脾好发量丰:脾为“后天之本”,脾功能差,气血不足,头发会变稀疏。

### 中医推荐的养发方法

中医通过辨证施治,将脱发分为四大证型,以下每种证型各推荐一种典型食疗方案。

#### 养血清热-血热风燥证

头发状态:头发枯干,头皮瘙痒,白屑飞扬。

#### 食疗:槐花柏叶丹皮粥

原料:槐花50克、侧柏叶15克、丹皮10克、粳米100克、冰糖30克。制法:将槐花、柏叶、丹皮加水煮30分钟去渣,再入粳米,待米半熟时入冰糖,至熟食用。用法:每日1



次,可连续食用。

#### 健脾除湿-湿热并重证

头发状态:头发油腻,易脱落。

#### 食疗:红豆薏仁粥

原料:红豆30克、薏仁30克、大米50克、冰糖适量。制法:将红豆、薏仁、大米洗净后放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖至米烂粥稠,加入冰糖调味即可。用法:每日1次,可长期食用。

#### 滋补肝肾-肝肾不足证

头发状态:须发早白,头发稀疏。

#### 食疗:侧柏叶粥

原料:侧柏叶10克、大米

100克、白糖适量。制法:将侧柏叶洗净后放入锅中,加适量清水,水煎后滤取汤汁,加入大米煮粥,待粥熟时加入白糖调味,再煮一二沸即成。用法:每日1次,趁温热服用。

#### 补气养血-气血虚弱证

头发状态:头发稀疏,发根松动。

#### 食疗:桂圆红枣茶

原料:桂圆肉10克,红枣5枚,红糖适量。制法:将桂圆肉和红枣洗净后放入锅中,加适量清水,大火煮开后转小火慢炖20分钟,加入红糖调味即可。用法:每日1次,可长期饮用。据中国中医药报

### 荠菜煮鸡蛋走红 靠的是什么

本报讯(通讯员 李煦)最近,荠菜煮鸡蛋悄然在网络上掀起一股养生潮流。杭州市第一人民医院中医科副主任医师张冰为你一文讲清。

荠菜性平、味甘,归肝、心、肺经,具有和脾、利水、止血、明目的功效。鸡蛋能提供优质蛋白及必需氨基酸,两者搭配能有效补充春季易缺乏的营养素,尤其适合体弱者和儿童。可选取开花的老荠菜1把(优先选择带根全株)、鸡蛋若干、生姜5片、大枣10枚。将荠菜与鸡蛋冷水下锅,水开后转小火煮7-10分钟;加入红枣、生姜等,继续煮5分钟;敲裂蛋壳并浸泡30分钟。脾胃虚弱者慎用;不建议孕妇食用;吃荠菜同时不建议吃钙片。

### 脾胃不好

#### 少吃这3类水果

酸度高的:酸味水果含有多酚类物质以及一定量的蛋白酶,能引起蛋白质凝固,可能让消化道黏膜表面受损。过多食用百香果、山楂等水果易引起肠胃不适,影响正常消化吸收,甚至加重胃痛、烧心等不适症状。

寒凉属性的:胃喜温恶寒,西瓜、柿子等水果容易损伤脾胃阳气,降低脾胃运化功能,吃多可能会出现消化不良、腹痛、腹泻等症状。

反季节水果:反季节水果不仅在口感和营养成分上与应季水果有差异,为了保鲜和运输,可能还会使用化学药剂。据健康杭州

## 中老年人多汗是病吗?

有些中老年人会突然汗出过多,运动过后尤甚,严重的每天换衣五六套,或伴随阵发性发热,烦躁易怒,唇红面赤或乏力等。这可能是多汗症,具体分不同情况。

**自汗:**不因外界环境因素影响,白昼时时汗出,动辄加重。自汗多因病后体虚或久患咳喘、耗伤肺气;思虑烦劳过度、损伤心脾,汗液外泄等。可选用玉屏风散、归脾汤、龙胆泻肝汤等。

**盗汗:**又称“寝汗”,是指

寐中汗出,醒来即止的证候。

对盗汗病因病机,历代医家颇有争议,以“盗汗属阴虚”的观点为大多数医者认同。可选用左归丸、当归六黄汤、知柏地黄丸等。

**半身汗:**亦称偏汗、偏沮,是指病人仅一侧身体汗出,或左或右,或见于上半身,或见于下半身,汗出常见于健侧。

目前认为半身汗的病机主要有营卫不和、少阳枢机不利、阴虚内热、阳气亏虚、湿热郁蒸、气血亏虚、邪瘀阻滞等,

可选用桂枝汤、补阳还五汤等。

**黄汗:**又称色汗症,是指汗出色黄如柏汁,以染色色黄洗之不易褪色为主要特征,在中医学中可作为一个独立的疾病,临床上较罕见。

中医认为多因汗出毛孔张开之时,或入水作业,或雨淋湿身,或入水淋浴,或贪凉取快,冷水沐之而发病。根据辨证论治结果,可选用黄芪芍药桂枝苦酒汤、龙胆泻肝汤等。据上观新闻