

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》)



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)

脾胃不好 少吃这三类水果

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嗽,耗伤肺气;思虑烦劳过度、损伤心脾,汗液外泄

等。

盗汗:又称“寝汗”,是指寐中汗出,醒来即止的症候。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。

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。

黄汗:又称色汗症,是指汗出色黄如柏汁,以染衣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。

(据上观新闻)

陷入“精神内耗”不妨抬头看看云

当你陷入“精神内耗”,脑海中充斥着各种负面的想法时,请抬头,看看天上的云彩吧。

看看天上的云,向着什么方向流动,形状像什么动物……想着想着,你就能清空大脑的杂念,快速启动专注力。

抬头望天的过程,也是让人们从冗杂的思绪中脱离出来的过程。不要总是低头看到眼前的困难,抬头看看天空,望一望远处的风景,想象自己是一朵自由流动的云,你就不会被一时的烦恼困在当下。

(据人民日报微信公众号)

遗失声明

兹有鸡公山管理区武胜关街道办事处黄湾村股份经济合作社开户许可证(号为16797101040003421)不慎丢失,特此声明。

听说过“炒饭综合征”吗 这四类食物最好别隔夜吃

65岁杭州人李大伯一直比较节俭。前两天,他将冷藏了好几天的米饭做成炒饭食用,不久开始腹痛、腹泻、呼吸困难……被送至浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)急诊医学科主任周冰之这里时,他已严重休克,心脏、肝肾等脏器开始衰竭,抢救后脱离生命危险。

经检查,李大伯患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病。这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,由其引发的急性中毒症状也被称为“炒饭综合征”。

周冰之介绍,“炒饭综合征”分呕吐型和腹泻型。蜡样

芽孢杆菌产生的呕吐毒素易在淀粉类食物中产生,在126℃高温下加热90分钟才能去除。这类患者主要症状表现为恶心、呕吐,严重时会影响免疫力,破坏肝脏细胞,造成多脏器衰竭。而腹泻型肠毒素在45℃下加热30分钟或在56℃下加热5分钟可去除,中毒潜伏期为2-36小时,主要症状为腹痛、腹泻。

如何远离“炒饭综合征”?周冰之提醒注意三点。一是避免长时间放置,特别是米制品和其他易滋生细菌食物。二是将食物放入保鲜袋或保鲜盒,再放入冰箱内低温冷藏、短期保存。三是注意个人卫生,保

持厨具和餐具清洁,避免交叉污染。

周冰之特别提醒,气温逐渐升高,细菌更易滋生,这四类食物最好不要隔夜吃。

海鲜隔夜后会出现蛋白质降解物,可能引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

绿叶菜煮熟后,若长时间放置或储存不当,易产生大量亚硝酸盐。

新鲜豆浆3-4小时就可能滋生大量细菌,建议煮完后及时饮用。

隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还可能产生黄杆菌毒素。

(据《浙江老年报》)