

养生 误区

掉头发 少白头 须正确养发护发

□首都医科大学附属北京中医医院皮肤科 主任医师 孙丽蕴

突然长白头发、脱发等问题真的让人很烦恼,于是有人就多吃黑色食物改善少白头,多吃补肾药来减缓脱发。但这些做法是否有科学依据呢?认清下面这几条,帮您远离养发护发误区。

脱发一定要补肾?

门诊有这样一位胖男士,40多岁,事业有成,啤酒肚,头发经常油油的,掉头发。他认为自己是“虚”了,就常常吃些“六味地黄丸”“金匮肾气丸”来补一补,可是越补越糟,头发出油越来越严重,头发掉得也越来越多。这位男士大腹便便,体态臃肿,看不到一点虚的迹象,头发发质属于油性,这样的脱发是由于湿热引起的。这位男士或由于天生体质所致,或因后天肥甘厚味饮食较多,伤及脾胃,脾胃受损则会引起水湿不化,湿热或湿浊侵蚀毛窍,使毛发失养而致脱发。湿气太重是其主要原因。头发就像是长在地里的小苗,



小苗会因为营养不足而长得不够茁壮,亦会因为地里水浇得太多,受涝而引起损伤。湿性本就缠绵难愈,加以补肾之药为滋腻之品,就像是本地地里已有较多水需要排除,又加了许多营养肥料,多余的营养在不恰当的时候并不会给禾苗以必要的养分,只会使湿气更加难以排除,雪上加霜,使禾苗即头发受损,让头发脱落的速度加快。此时补肾则会使情况越来越糟,需用祛湿之法。因此,发现脱发应当首先判断属于哪种脱发,是脂溢性脱发还是斑秃,然后再辨证论治,看属于哪种证型,

然后才能对症下药。如果发现脱发就认为是肾虚,一味盲目吃补品,不但没有帮助,反而容易打乱机体的平衡状态。

斑秃都是虚证吗?

突然就少了片头发,而无自觉症状,多为“斑秃”所致。在斑秃的发病中,精神因素起很大的作用。在临床接触的患者中,大多斑秃前有精神刺激、情绪不稳定、焦虑、生气、忧伤、悲痛等情况,这些因素往往会引起植物

神经功能失调,血管运动中枢机能紊乱,从而使毛乳头供血发生障碍,以致毛发提前进入休止期,引起脱落。

斑秃,中医称之为“油风”。中医认为,油风发生的原因可概括为虚实两大类。虚者,一指气血虚,一指肝肾虚。头发生长的好坏与肝胃气血有直接关系。肝藏血,发为血之余,血亏则发枯;肾为先天之本,精血之源,其华在发。头部脉络空虚,腰膝不固,邪风乘虚而入,以致风盛血燥,不能营养头发而脱落。实者,一指血瘀毛窍,二指血热生风。直至近代,中医对该病的辨证治疗仍遵循这样的理论,多遵从“当滋补精血为主”的观点,以养血生发、滋补肝肾为治疗原则,多可应用“七宝美髯丹”等经典生发养发的方剂。

白发会越染越多?

随着年龄的增长,头发逐渐由黑白本是一个自然的生理过程。但现在头发白得早的人很多,多与精神紧张、工作压力大等情志因素相关。五脏中,“脾在志为思”,即思虑过度;非常生气时是怒,“肝在志为怒”,而很多情况是“肝气不舒则表现为抑郁状态”。精神情绪影响肝脾,肝郁脾虚、

思虑过度则饮食不佳,影响营养物质的摄入,头发失于营养,毛发会缺乏生机,引起头发早白。

染发并没有“益精养血”的作用。在染发的过程中,由于有大量的碱性物质进入毛发中,破坏了原有的氨基酸和蛋白质,染过后头发会失去弹性和光泽,变得干枯。如果直接涂在头皮上,可能还会使皮肤出现脱皮。随着人体新陈代谢的不断进行,新生成的头发仍然为白色,并未从根本上解决头发变黑的问题。

黑色食物要多吃?

黑色是肾之本色,像黑芝麻、黑豆、黑枣、黑米、黑木耳、黑桑葚等黑色食物有滋补肝肾的作用,可滋养头发,达到乌发养发的作用。在众多黑色食物中,黑芝麻尤为益肾养精乌发的上品。《本草纲目》称“服黑芝麻至百日,能除一切痼疾,一年身发光泽不饥,二年白发返黑,三年齿落更生”。但需要提醒的是,这种改善也是因人而异的,并不是对所有人都有效,特别适合因肝肾不足所致的脱发,须发早白、皮肤干燥的朋友食用。同时这些食物应适量服用,比如一周一两次即可。一旦过量,容易导致上火。

□天津中医药大学第一附属医院 王金贵 包安

艾叶熏洗 有奇效

□浙江省桐乡市中医院 潘征宇

艾草作为重要的药用植物,可制艾绒治病、灸穴,又可驱虫。五月时,正值艾的生长旺期,此时含艾油最多,所以功效最好,人们争相采艾了。

艾叶有何好处

艾叶,又名家艾叶、艾叶蒿,它的茎、叶都含有挥发性芳香油,它所产生的奇特芳香可驱蚊蝇、虫蚁,净化空气。中医学上以艾叶入药,有理气血、暖子宫、祛寒湿的功能。将艾叶加工成“艾叶绒”,是灸法治病的重要药材,历来就有“医家用灸百病”之说。

古代民间认为,艾叶燃烧产生的烟有防病、辟邪(瘟疫)的作用。有研究表明,艾叶燃烧产生的烟对疾病也有一定的治疗作用,因为艾烟对引起不同传染性、流行性疾病的多种致病菌、真菌和病毒都有抑制作用。另外,艾叶还可治疗各种炎症,如慢性支气管炎、菌痢、黄水疮、鼻窦炎,还有用于艾叶浴、室内消毒,艾条还可治面瘫、减肥。

生活中怎么用

艾叶泡澡防湿痒 把艾叶熬汁,然后兑水稀释沐浴,可除身上长得小红疙瘩,对毛囊炎、湿疹有一定的疗效。

烟熏艾叶杀病菌 “家有三年艾,郎中不用来。”用艾叶熏烟时产生的烟气可有效抑制多种病菌在空气中传播,可防治疾病传染,且其烟气对人畜无害。

艾叶水泡脚 用艾叶水泡脚能有效祛火、寒火,可以治疗口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等面部反复发作的与虚火、寒火有关的疾病。

注意:有哮喘等呼吸系统疾病的患者要谨慎用艾叶熏,因为很多患者对各种烟熏都会过敏,易使症状加重。

对于身体寒湿重的病人,每周一次用艾叶水泡脚是可以的,但用艾叶水泡脚的同时,必须停吃寒凉的食物。此外,还可以在艾叶水泡脚的同时,喝一杯生姜红枣水,既祛了寒又不泻气。



□中国医学科学院阜外医院 中医科 马丽红 兰玥

夏季是四时中阳气最旺盛的季节,气候炎热,阳气外发,伏阴在内,气血运行旺盛。夏季肌肤感受到炎热,血液循环加快,易引起心血管疾病症状加重。《素问》曰:“心者,生之本,为阳中之太阳,通于夏气。”说明心对应的是夏季,夏季养生应以养心为主。

夏季可分成三个阶段,即孟夏、仲夏、季夏。每个阶段如何如果按农历,大概孟夏是5月,仲夏是6月,季夏是7月。今年5月5日,立夏。从立夏之后所进入的夏三月,谓之蕃秀,天地气交,万物华实。初夏开始调畅情志,劳逸结合,及时补充营养物质。初夏宜食用荷叶粥、绿豆汤、红小豆粥、薄荷粥、银耳粥、葛根粥。6月21日,夏至。仲夏之时,阳盛于外,五脏六腑对气血的需求最旺,因此应注意养心气

血,以备脏腑濡养之需。仲夏宜食用荞麦、玉米、红薯、豆类、菠菜、芹菜、土豆、山药等。季夏是夏秋交替之时,对应的节气为大暑。此时阳气逐渐消退,因此应当顾护阳气,为即将到来的秋季做好准备。季夏宜食用龙眼肉粥、红枣粥、西洋参茶。

对于心脏疾病的患者,在夏季养生应注意以下四点:适量饮水,养心宁神,调息时间,饮食健康。首先应注意适当补充水分,但不可一次饮水过多,以免引起心脏负担加重。第二,注意减慢生活节奏,调控情绪,使心率平缓,心脏得以休息。第三,夏季要随着提早的日出时间而提早起床,随着日落的推迟而推迟,以顺应阳气的充盈和阴气的不足。午后炎热之时,不宜外出,可适当午睡,患有心血管疾病的患者在炎夏时坚持午睡,能减少胸痹心痛的发生。第四,在起居方面,注意饮食清淡,以清暑益气生津为原则。

孟夏 仲夏 季夏 养心各不同

微量元素固然重要,而出现上述情况是由于忽略了食物的性味,也就是中医学中的“四气五味”。无论现代养生观还是传统医学的“四气五味”,殊途同归,都是为我们的健康服务。

所谓四气五味,其中“四气”是指食物的寒、热、温、凉四种属性;“五味”指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的功效。《黄帝内经》是世界上最早而又全面的饮食指南,书中指出膳食应以谷、果、

畜、菜为主,而且特别要注意食物的寒、热、温、凉。如果摄入食物与个人体质不符,反而会适得其反,摄入食物的营养价值再高,若属于寒凉性质,对于脾胃虚寒之人也会出现泄泻,反而“白补”了。

因此,养生与治疗同理,实质就是对偏性的纠正,治疗上是“寒者热之”“热者寒之”,而养生方面就是寒性体质需进食热性食物,热性体质需进补寒性食物。

链接

推荐几款养生茶饮

用中药泡茶也叫“中药代茶饮”,下面给心脏病患者推荐几款代茶饮。

橘皮健脾饮:橘皮10g,荷叶6g,焦山楂10g,生麦芽10g,沸水冲泡,代茶饮。适用于高血压病、冠心病、高脂血症等属于湿热内蕴证的患者,症见:形体肥胖,头昏,脘痞胀满,纳呆,倦怠疲乏,舌胖,苔白腻,脉弦滑。

合欢安神茶:合欢花10g,生山楂10g,丹参10g,沸水冲泡,代茶饮。适用于高脂血症、冠心病等属于痰瘀交阻证的患者,症见:面色晦暗,心烦,失眠,健忘,善叹息,胸胁胀满,舌质紫暗,苔薄白,脉细涩。

决明子菊花茶:决明子30g,菊花6g,枸杞子10g,熟地10g,沸水冲泡,代茶饮。适用于高血压病、高脂血症、心律失常等属于肝肾阴虚证的患者,症见:头晕目眩,口苦耳鸣,腰膝酸软,失眠健忘,形神萎靡,舌淡红,少苔,脉沉细。

黄芪景天茶:生黄芪15g,红景天6g,沙参6g,赤芍10g,沸水冲泡,代茶饮。适用于冠心病(PCI术后、CABG术后)、慢性心力衰竭等属于气虚血瘀证的患者,症见:神疲乏力,心胸隐痛,心悸气短,声息低微,面色紫暗,舌淡紫,苔薄白,脉弱而涩。

玉竹参枣饮:玉竹10g,大枣10g,丹参10g,石斛10g,沸水冲泡,代茶饮。适用于冠心病、心律失常、高血压病等属于阴虚夹瘀证的患者,症见:心胸隐痛,心悸气短,舌质淡红,或有瘀斑,苔薄白,脉细涩。

防病治病 巧按穴

按揉穴位 预防旅途晕车

□浙江省中山医院 推拿科主任 吕立江

又是一年旅游季,旅途对于有些人却不是那么舒坦,比如说途中晕车。那么发生晕车怎么办呢?按压防止晕车的穴位会有不错的效果,晕车的朋友可以试试看。

☆合谷穴

定位:位于人体的手背部位,第二掌骨中点,相当于第一掌骨的末端与第二掌骨基部连线的中点,也就是常说的虎口处。

操作:两手交叉,一手大拇指按住另一手合谷穴,拇指逐渐用力按压至穴位处有酸胀感为宜,持续2~3分钟。

合谷穴属手阳明大肠经的原穴,可直接作用于胃肠,有较好的缓解头晕及恶心呕吐的作用。

☆内关穴

定位:手掌内侧面手腕处横纹正中上约两寸处。

操作:以一手拇指按住另一手内关穴,逐渐用力按揉穴位2~5分钟,以局部产生酸胀感为宜。

这个穴位通“心”,具有调节中枢神经的功能。按压内关穴是防治晕车最常用的方法。

☆足三里

定位:外膝眼(即膝盖外侧下方凹陷处)下三寸,胫骨前缘外1横指处。

操作:一手拇指按住另一只小腿足三里穴,按压时根据个人的耐受程度,按压2~3分钟,以局部产生酸胀感为宜。

养生厨房

桑葚茶



□中国中医科学院广安门医院 食疗营养部主任 王宜

原料:干桑葚30克,龙眼肉30克。方法:洗净水煎服,每日两次。功能:养血宁心。适用于贫血,心悸,失眠。

桑葚为桑科植物桑的果穗,又称桑粒、桑果、桑实、乌椹等。味甘,性寒,补肝肾益精,滋阴熄风,常用于心悸失眠、头晕目眩、耳鸣、便秘泄汗、瘰疬、关节不利等。

桑葚含糖、鞣酸、苹果酸、维生素B₁、维生素C和胡萝卜素等,其含有的脂肪酸主要由亚油酸和少量硬脂酸、油酸等组成,具有保护血管防止硬化的作用。桑葚的营养丰富,性味清凉,补而不腻,适用于高血压、妇女病者食,有养阴补血清热的效果。注意:凡脾胃虚寒腹泻者忌服。

推拿保健宜审慎选择

推拿力度并非越大越好

很多人觉得推拿就是保健,这是一个误区。推拿实际上是一种中医外治法,而且有严格的适应证和禁忌证。门诊中常会接诊到一些患者,因为在外面的保健机构推拿不当导致病情加重,甚至没病推出病。

另外,很多人认为推拿时力度越大越好,有的保健机构的从业人员甚至告诉顾客,推得有疼痛感才说明达到了效果。以至于不少人专门找手劲大、手法重的推拿按摩师进行推拿,这是常见的一个误区。推拿不是手法越重越好,用力过

大非但没有治疗意义,反而容易形成皮下瘀血和肌肉损伤,甚至会引起骨折和内脏损伤等。推拿时有痛感是正常的,但不等于说必须越痛越有效。正规的推拿医师为患者推拿之后,患者会有舒适感和轻松感。

正规的推拿医师更可靠

在医院从事推拿工作的都是具备行医资格的中医师,至少在大学学过五年的中医及中西医结合基本知识,研究生学历的推拿中医师要学习更长的时间,七八年是很正常的事情。与那些经过几个月培训学习就上岗的保健按摩师相比,还是有很大的不同。

从事推拿的中医师不是简单地为患者推拿,他们要根据患者的检查结果和相关症状来开具推拿处方。推拿按摩被视为“有病治病,无病强身”的保健养生方式。对于需要治疗的患者,从事推拿的中医师要经过详细的检查和评估,给予适合的推拿方案,这不是学了几个月的保健按摩师能做到的。

十种患者不宜推拿按摩

推拿也是有讲究的,很多人是不适合做推拿的。推拿要根据自身的体质进行,以下十类人不适宜推拿按摩。

1.诊断尚不明确急性脊柱损伤,尤其伴有脊髓损害表现者。推拿

按摩会加重病情发展,甚至导致瘫痪。

2.急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者。在急性期推拿按摩会加重出血和液体渗出,需局部冷敷数日,待肿胀消退后才能进行推拿按摩。

3.可疑或已明确诊断有骨关节或软组织肿瘤的患者。推拿按摩可引起肿瘤破裂、扩散。

4.骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症患者。推拿按摩容易导致骨折或感染扩散。

5.严重心、脑、肺病的患者,尤其是重度高血压者。有些按摩治疗易引起剧烈疼痛,使血压急剧升高导致中风。

6.有出血倾向的血液病患者,特别是血小板减少者。推拿可能造成大面积出血,应绝对禁止。

7.局部有皮肤破损或皮肤病的患者。推拿按摩容易导致损伤加重或感染。

8.部分月经期和孕期的妇女。推拿刺激易发生大出血或流产。

9.骨折患者,无论是开放性骨折还是闭合性骨折患者都不适合推拿。10.有精神疾病,不能配合治疗的患者。(杨璞整理)