



如今,脱发已不再是中老年人的专属烦恼,脱发群体正在呈现年轻化趋势。为了解决年轻人的“头等大事”,潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超为市民推荐了几款食材和药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

脱发白发 试试这两款药膳

脱发、白发原因主要有两种

中医认为,肝肾亏损、精血不足或湿热内蕴等因素会影响人体的气血循环,导致毛囊失养,从而出现脱发、白发等症状。常见的有肝肾不足型和湿热内蕴型两种。

肝肾不足型

肝藏血,而“发为血之余”;肾藏精,而“其华在发”。因此,人体毛发与肝、肾两脏的关系最为密切。肝肾功能正常,精血充沛,毛发柔顺有光泽、不易脱落;若肝肾亏损,精血不足,毛发失于濡养,则会导致毛发干枯,易脱易折。长期熬夜、劳累过度及久病者会耗伤肝肾精血,导致头发失去滋养,出现脱发、白发等症状。通常表现为头发稀疏、干枯易落,还会伴有头晕、耳鸣、腰酸膝酸软等症状。施膳原则应以补肝肾、益精血为主。但肝肾不足证的药膳偏补益,实证、热证、中满者慎用。

湿热内蕴型

这类病因主要是饮食不节制造成的。长期饮酒、过量食用辛辣食物等使湿热之邪蕴结于肌肤,影响气血循环,阻碍毛发生长,导致头发油腻、稀疏或脱落。此类型通常表现为头发油腻、头皮瘙痒、有异味,可伴有头皮屑增多、脱发等症状。施膳原则应以清热利湿为主。

药材、食材推荐

肝肾不足型,药材推荐:黑芝麻、黄精、桑葚、枸杞子、当归、人参等;食材推荐:黑豆、木耳、香菇、核桃仁、粳米、鲫鱼、豆腐、鸽肉、猪腰、牛肉等。

湿热内蕴型,药材推荐:薏苡仁、白扁豆、陈皮、赤小豆、菊花、枸杞子等;食材推荐:粳米、豆腐、香菇、白菜、绿豆、苦瓜、冬瓜、芹菜、茄子、鸡肉等。

药膳推荐

黑豆鲫鱼汤 (3-4人份)

用料:活鲫鱼2条,黑豆50g,豆腐150g,生姜1块,盐适量。

做法:将鲫鱼去鳞,剖腹,去内脏,洗净备用;豆腐切块,砂锅中加适量水,放入鱼、黑豆、豆腐以及姜、盐等,先用大火煮沸,再用文火炖至鱼骨脱落,关火即可。

养生功效:补肝益肾、滋阴养血、乌发黑须。适用于肝肾不足、阴血亏虚导致的须发早白、目昏头晕、耳鸣耳聩、腰酸腿软、面容憔悴、脱发斑秃等症。

鲜蘑黄瓜汤 (1人份)

用料:鲜蘑菇、黄瓜各100g,核桃仁10g,鸡汤、麻油、盐、味精等适量。

做法:将鲜蘑菇、黄瓜洗净,切片备用;鸡汤煮沸后加入核桃仁继续煮20分钟,先后放入鲜蘑菇、黄瓜,再加盐、味精调味,最后淋上麻油即可。

养生功效:清热利湿、生发乌发。适合脾胃湿热所致的头发潮湿、黏腻、易脱落者。可用于脾胃湿热导致的脂溢性脱发者。

除了药膳以外,良好的饮食习惯和规律的作息可以改善脱发、白发的症状。日常饮食以清淡、易消化为主,少吃油腻以及辛辣等刺激性食物。可以优选富含维生素、矿物质的食物,特别是含B族维生素、维生素D、铁、锌以及优质蛋白质的食物,比如鸡蛋、牛奶、苹果、西红柿等。生活习惯上,保持充足的睡眠,适当进行体育锻炼,避免过度劳累和焦虑,减少烫染等损伤发质的行为。



佩戴香囊 这些事项要知道

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 侯筱坤

民间有“戴个香草袋,不怕五虫害”的说法。不少市民有端午节佩戴香囊的习惯。那么,佩戴香囊能起到哪些作用,有什么注意事项?对此,潍坊市妇幼保健院药学部主任惠培业进行了详细解答。

惠培业表示,中药香囊源自中医“衣冠疗法”,通过口鼻吸入、皮肤经络吸收而发挥避秽浊、防御疾病的功效。在此,他为市民推荐以下两款中药香囊。

驱蚊香囊。成分有艾叶、白芷、薄荷、广藿香、紫苏叶、金银花等药材。这些药材在自然环境下散发出的清香气味,可驱避蚊虫,还有醒目提神的功效。

预防感冒香囊。成分有金银花、艾叶、菊花、紫苏叶、广藿香等药材,有提高机体免疫力、预防感冒的功效。所用药材性质温和,其挥发出的中药材活性成分天然、安全,可起到净化空气的作用。

惠培业提醒,香囊可以佩戴在胸前、腰际或肚脐处,也可以放在枕边,但要注意防水、防潮。由于香囊为外用物,禁内服,婴幼儿容易误吸吮,因此不建议给未满一岁的婴幼儿贴身佩戴,但可挂在婴儿车或床头。此外,孕妇也要禁用香囊。

惠培业表示,香囊内的中草药药效持续时间一般为两周,药香味明显变淡后需及时更换。若佩戴香囊过程中出现过敏等不适症状,需及时摘除。香囊虽有诸多好处,但不能代替药物,身体出现不适或疾病症状,要及时就医。

健脾补肺 多喝山药鲫鱼汤

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

自古民间有“白色山药胜人参”的说法。古往今来,人们多以山药为食,殊不知山药是药食同源的佳品。山药有健脾、补肺、固肾、益精等功效。夏季外界环境湿度大,食用山药不仅能有效缓解夏季的各种不适,还可以起到健脾补肺、养胃补肾的保健作用。针对山药的养生功效和禁忌人群,潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟作出解答,并推荐了一款适合夏季的山药食疗方。

姜伟表示,山药有助于消化,同时还能调控整个消化系统有关功能,避免身体出现脂肪积累过多的情况。因此,想减重的人群可以吃些山药。此外,山药中还含有蛋白质、氨基酸、微量元素和维生素等能为人体提供营养的物质。所以,多食山药可有助于提高人体免疫力。

姜伟为市民推荐了一款山药鲫鱼汤,市民不妨自己在家做着吃。需要准备的食材有:鲫鱼一条,适量赤小豆(塞满鱼肚),山药100克,薏苡仁50克,砂仁5克。制作方法为:鲫鱼去内脏,塞入赤小豆后缝合,放入锅中煮两小时以上,再加入山药、薏苡仁煮40分钟,最后放入砂仁煮10分钟即可。这款药膳具有补虚、健脾等功效。

需要注意的是,山药中的淀粉含量较高,胸腹胀满、大便干燥、肠胃不好、便秘者最好少吃;体质偏热、容易上火的人也应慎食。此外,糖尿病患者不可一次食用过多山药,否则会导致血糖升高,而且糖尿病患者食用山药时,最好减少主食摄入量。

牢记“六字诀” 有助于缓解便秘

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

生活中,不少人深受便秘的困扰,那么,如何不用药便可缓解便秘?对此,潍坊市妇幼保健院女性康复科主管护师徐静为您支招。

针对便秘人群,徐静推荐以下“六字诀”。

“按”是指按摩腹部。食物残渣在大肠内转化为粪便,经过升结肠、降结肠、乙状结肠和直肠,最后经肛门排出体外。自右下腹开始顺时针按摩腹部,适当增加腹内压,每天2次-3次,每次不少于30圈。坚持一段时间,便可缓解便秘。

“点”平时可按摩神阙和大横两个穴位。神阙位于肚脐正中的位置,可用大拇指指腹顺时针按揉。大横位于肚脐旁开4寸(约六指)的位置,左右各一,可用手指点按此穴位,直至有酸胀感为止。

“喝”要给身体补充足够的水分。正常情况下,机体每天的需水量是2000ml-3000ml,晨起或餐前饮水效果最佳,但要少量多次饮用。多喝水可起到软化粪便、刺激排便的作用。

“定”是指定时排便。固定好排便时间,形成生物钟,一般可选择晨起或餐后两小时内排便。排便时应集中精力,不要分散注意力。

“食”是指食物摄入均衡。应多食蔬菜、水果、豆类、粗粮等高纤维食物,如芹菜、西梅等。还可选择润肠通便的食物,如黑芝麻、蜂蜜等。

“动”是指规律运动。根据个人的运动习惯和方式制定运动计划。长期卧床的患者应多做提肛运动:吸气时,收缩肛门保持10秒;呼气时,放松肛门。每次可锻炼10分钟-30分钟。