

不同位置的白发 各有调理要点

白发常被看作是衰老的标志,但如今越来越多的人年纪轻轻就长出了白头发,值得我们关注。中医认为,早生华发多与个人脏腑功能失调有关。那么,不同位置的白发可能提示了哪些脏腑失调信号呢?如何有针对性地进行调理呢?本期,一起来听副主任医师雪彦锋为我们支招。

—— 头顶白发 —— 多与肾、督脉相关

如果白头发出现的位置是在头顶,那么大家就要警惕肾的健康了。

雪彦锋具体分析,“头顶正中为督脉循行路线,督脉总督一身阳气,与肾气相通。如果肾精亏虚(如先天不足、纵欲过度、久病耗伤),导致髓海不足,头顶头发失所养就会变白。另外,阳气不足,督脉气血不充,易导致发根枯萎,出现白发”。

另外,肾精亏虚的人,还常伴有腰膝酸软、耳鸣、记忆力减退、夜尿频多等症状。

●调理建议:黑色食物入肾经,能起到补肾作用。肾精亏虚人群日常可适当多吃黑芝麻、核桃、桑葚。方药可选六味地黄丸(滋肾阴)、右归丸(温肾阳)。对于肾虚的人群而言,坚持按摩百会穴、肾俞穴、命门穴,也可强腰健肾。

—— 两鬓白发 —— 与肝胆相关

两鬓为足少阳胆经循行区域,而肝胆互为表里,两鬓白发的人多因肝血不足或肝郁化火。这类人群还常伴有急躁易怒、眼睛干涩、肋肋胀痛、口苦等症状。

“有些青壮年人群因为长期熬夜、用眼过度耗伤肝血,导致发根失养,两鬓早早斑白了;还有些人经常情绪压抑、压力过大,导致肝气郁结,郁而化火,灼伤阴血,也易导致两鬓白发。”雪彦锋解释。

●调理建议:中医认为青色入肝,两鬓白发人群日常可多吃绿色蔬菜,能疏肝理气;春天喝些枸杞菊花茶、玫瑰花茶也有助于降肝火。方药调理可选逍遥散(疏肝解郁)、一贯煎(养肝阴)。平时多按揉太冲、阳陵泉、三阴交等穴位,对于降肝火也有效。

—— 前额白发 —— 多与脾胃相关

前额属足阳明胃经循行区域,



前额长出白发多与脾胃虚弱或者湿热困脾有关。这类人群还常伴随食欲不振、腹胀、大便溏稀、面色萎黄等症状。

“通常脾胃功能健旺的人,气血上行能滋养头发,使其光泽亮丽。而现代人多饮食不节、思虑过度,易损伤脾胃,气血生化不足,导致前额头发失濡养变白;过食肥甘厚味,湿热内生,阻滞气血上达,也会导致前额白发频现。”雪彦锋分析。

●调理建议:脾胃不好的人群,日常要避免暴饮暴食,饮食应尽量定时定量,少吃辛辣油腻的食物。多吃一些脾喜欢的食物,包括山药粥、小米粥、南瓜粥等。方药可选补中益气汤(健脾益气)、参苓白术散(祛湿健脾)。除了饮食调理,穴位按摩也是健脾的好方法。足三里、中脘、脾俞等穴位,是脾胃经上的重要穴位,平时可进行按摩。

—— 后脑勺白发 —— 多与膀胱、肾相关

有些人的白发长在后脑勺,这与肾阳不足有关。这类人群常伴随的症状包括:畏寒肢冷、小便清长或尿频尿急、腰背冷痛。

后脑勺为足太阳膀胱经循行区

域,膀胱与肾互为表里。膀胱经需肾阳温煦,如果肾阳虚则气血运行无力,导致后脑发根失养变白;另外,现代人习惯久坐或者经常憋尿,导致膀胱经湿热,灼伤发根,出现白发。

●调理建议:肾阳不足的人群可以食用黑豆、芡实、羊肉汤来辅助调理。方药可选金匱肾气丸(温补肾阳)、八正散(清膀胱湿热)。肾阳虚者常用艾灸来温补,主要涉及以下穴位:肾俞穴、关元穴、膀胱俞穴。

—— 全头散现白发 —— 多因气血两虚或血热

雪彦锋介绍,有的人全头散现白发,多因气血两虚或血热引起。

久病、女性产后、过度劳累,都会导致气血两虚,气血无法濡养全头,头发就会悄然变白。另外,一些青少年长期熬夜、嗜食辛辣,导致血热偏盛,阴血被耗,“少白头”的烦恼就悄然而至。

●调理建议:对于气血两虚者,可服用八珍汤、归脾丸,再配合红枣、桂圆进行食疗;血热内蕴者,可服用凉血四物汤进行调理。日常忌食辛辣,可多食梨、藕、银耳等。

(银晚)

快乐厨房

香椿金钱蛋 焦香美味

春天一来,山珍海味都不如一把树叶子香。爱吃香椿的人顿顿少不了,不如试一下这道香椿金钱蛋,超级美味。

首先,将香椿放入沸水里,中火煮1分钟捞出,控干水分切碎。5颗鸡蛋冷水下锅,中火煮15分钟至全熟,捞出后过凉水剥壳切成1厘米厚片。接下来调个料汁:生抽、蚝油、盐、糖、淀粉,清水搅匀。锅中倒入2勺食用油,开中火热油,放入鸡蛋片煎至两面焦香。另起一锅,倒入2勺食用油开中火,放入小米椒圈、线椒圈、蒜末炒香。倒入煎好的鸡蛋片、料汁,撒上香椿碎,轻轻翻动收汁至浓稠即可。(冯元)



LE HUO
LE HUO

【链接】 如何减少白头发

- 想要白发晚些找上门,建议生活上要尽量做到以下几点:
- 饮食上保证种类丰富、营养均衡,补充头发生长所需营养素,建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物。
 - 尽量保持规律的作息,减少熬夜。
 - 尽量避免头发接受过多紫外线的刺激,日常减少烫头、染发。
 - 及时调整不良情绪,缓解压力。
 - 常梳发、勤按摩。中医典籍中有“千过梳发,头不白”的说法,说的正是常梳头、勤按摩可以防止白发生长。(早宗)

