

华发早生是身体发出的“健康警报” 调气血滋肝肾 胜过任何护发素

一到秋天,“头发一把一把掉”“白发遮不住,显老又显疲”……诸如此类的“头发危机”成为部分人群的心头困扰。

中医认为,秋季头发问题的出现,并非单纯的季节影响,更是身体发出的健康提醒。头发稀疏、脱发严重、发色枯黄或早生白发,多与气血不足、肝肾亏虚相关。秋冬季人体阳气内敛,消化吸收功能增强,正是补养气血、滋养肝肾的黄金期,不妨通过一些茶饮食疗方改善发质,重获健康秀发。

融媒体记者 张君琳 通讯员 林跃章/文 CFP/图

发为血之余 养发先补血

很多人以为脱发、白发只是头发本身的问题,其实根源在身体内部,在中医经典《黄帝内经》中“发为血之余”“肾,其华在发”的论述,点明了头发与气血、肝肾的紧密联系。

“发为血之余”,意味着毛发的营养完全依赖于气血的滋养。当人体气血旺盛、脏腑功能协调时,气血能充分濡养头皮与毛囊,头发自然呈现出乌黑、光泽、强韧的状态;反之,若气血不足,毛囊得

不到充足营养,头发就容易出现干枯、开叉、断裂、脱落等问题。

“肾,其华在发”,则揭示了肾脏健康与发质的深层关联。中医认为,肾藏精,肝藏血,精血同源、相互转化。肾精充沛、肝血充盈时,精血能通过经络输送至头皮,为头发生长提供源源不断的动力,头发才能保持浓密乌黑;若肾精亏虚,不仅会导致肝肾阳亢或肝火旺盛,还会影响精血对毛发的滋养,进而引发脱发、白发

等问题。

此时,正是自然界阳气收敛、闭藏的时节,人体气血运行也会随之趋于内敛。对于本身气血不足或肝肾亏虚的人来说,此时气血对毛囊的供应容易跟不上,原本潜藏的头发出问题便会集中显现,脱发、白发等情况也会比其他季节更为突出。因此,抓住秋季进补的黄金期,补养气血、滋养肝肾,是改善发质、防脱固发、延缓白发的根本之道。

茶饮药膳调理 激发毛囊活力

养发不能盲目进补,关键在于分清体质、对症调理。南星中医馆根据气血不足、肝肾亏虚两大头发问题主因,结合秋冬养生特点,推荐了几款茶饮食疗方,市民可根据自身症状选择,或者在医师指导下使用,助力秋冬养发。

针对气血不足导致的头发稀疏、无光泽、易断,且伴有乏力、面色萎黄、气短、头晕等症状的人群,推荐饮用“气血茶”。这款茶饮精选黄芪(或红芪)、高丽参、红枣、麦冬、枸杞五种食材,从补气、养血、生津多个维度调理气血,促进头部血液循环,为毛囊输送充足营养,改善头发细软、易断的问题。取适量黄芪(或红芪)、高丽参、红枣、麦冬、枸杞一同放入保温杯中,加入沸水冲泡即可代茶饮,可反复冲泡至味道变淡。黄芪(或红芪)能补气升阳,为身体提供动力;高丽参大补元气,增强气血生成能力;红枣健脾养血,改善气血亏虚状态;麦冬养阴生津,避免进补过于燥热;枸杞则能滋补肝肾、益精明目,兼

顾气血与肝肾调理。坚持饮用,能全面调理气血。

对于肝肾亏虚导致的头发干枯、稀疏、易脱落问题,头顶和前额尤其明显,且伴有腰膝酸软、耳鸣、失眠、心烦、眼睛干涩、口干舌燥等表现的人群,肉苁蓉羊肉粥是养发的理想选择。准备30克肉苁蓉、200克至300克羊肉、大米适量,先将肉苁蓉洗净,放入锅中加适量清水煎煮,取药汁备用;羊肉洗净后切成小块,焯水去除血水;大米淘洗干净后,与羊肉块、肉苁蓉药汁一同放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后转小火慢煮至粥稠肉烂,最后根据个人口味加入少许盐、葱花等调味,即可食用。肉苁蓉羊肉粥温而不燥,能有效补充肾精、温补气血,不仅能改善头发干枯、脱发问题,还能缓解四肢不温、怕冷等虚寒症状,特别适合秋冬季节食用。不过,由于羊肉性温,体内有实热、易上火的人群需谨慎食用。

黄精是中医养生中的佳品,能补脾、

补肺、补肾,兼具美容养颜、乌发防脱、延缓衰老的作用,对改善气血不足、肝肾亏虚引发的头发问题效果显著。推荐“汽爆”黄精苹果水。苹果切块放入养生壶中,加入适量“汽爆”黄精,再加水煮沸即可。茶汤经久耐泡,苹果的清甜与黄精的温润完美融合,清润好喝。需要注意的是,这款茶饮虽适合大多数人,但外感发热、孕妇及3岁以下儿童需避免饮用。

对于气血与肝肾双重亏虚,且有生发、乌发需求的人群,精杞桑葚饮是不错的选择。这款茶饮以黄精、枸杞、桑葚、陈皮为主要食材,黄精补脾肺肾、枸杞滋补肝肾、桑葚滋阴补血、陈皮理气健脾,四者搭配既能益精养血、生发乌发,又能通过陈皮理气,避免食材过于滋腻影响消化吸收,适合秋冬季节每周饮用2次到3次,湿热体质人群除外。

秋冬养发,贵在坚持。食疗养发是一

个循序渐进的过程,市民需根据自身体质选择合适的食疗方,并坚持一段时间才能看到明显效果。同时,日常生活中还应注意减少不必要的思虑和欲望,避免肾气过耗;保持规律作息,避免熬夜,为气血生成和肝肾修复提供充足时间;减少烫染头发的频率,避免损伤头皮和毛囊。内外兼修,才能让头发真正恢复健康,焕发乌黑亮泽。



黄芪能补气升阳,为身体提供动力。



黄精能补脾、补肺、补肾

▼红烧的烹饪方式显著提高了食物的整体热量与糖负荷

并非吃素就“稳糖” 烹饪配餐有讲究

“只要吃素,血糖就稳了”。这是不少人深信不疑的控糖“真理”。然而,事实上,并非所有素菜都能助力控糖,有些素菜下肚后,反而会让血糖在短时间内迅速攀升,而不当的素菜烹饪方式也会让控糖效果大打折扣。

三类素菜会让血糖飙升

“素”只是原料标签,真正决定升糖速度的是淀粉结构、油脂包裹、糖分叠加和加工程度。并非所有素菜都属于低升糖类别,以下几类素菜吃多了一样会让血糖飙升。

一类是淀粉生成指数高的蔬菜。主要是淀粉类蔬菜,如土豆、红薯、玉米、南瓜、莲藕等,这些食物的淀粉含量为15%—20%,碳水化合物密度接近米饭,若在主餐之外额外摄入,相当于一餐中摄入“双重主食”,易导致总血糖负荷显著升高。还有一些蔬菜,比如胡萝卜的血糖生成指数高达71,属于血糖生成指数较高的食物。对于需要严格控制血糖的人群,应避免一次性大量摄入这些蔬菜,可以将这些蔬菜与富含蛋白质和健康脂肪的食物搭配食用,加入肉类炖煮或拌入坚果,减缓糖分的吸收速度。

一类是深加工豆制品。比如素鸡、油豆腐、腐竹和各种豆制品零食,这些豆制品经过油炸或烘烤,脂肪含量可增至15%—30%。高脂肪会延缓胃排空,使碳水化合物在肠道中缓慢释放,引起餐后延迟性高血糖。

一类是“素菜荤做”类菜肴。典型代表有红烧茄子、鱼香茄子、糖醋藕片、拔丝红薯、炸藕盒等。虽说茄子、藕、红薯本身升糖指数不高,但红烧、糖醋、拔丝等烹饪方式,添加了大量糖和油,显著提高了整体热量与糖负荷,将蔬菜转变为高升糖食物。

此外,还有速食米线、即食荞麦面、自热魔芋面和素包子等精制主食,尽管原料本身升糖指数较低,但深加工后升糖指数可大幅上升,甚至与白面包相当。

正确烹饪才能控血糖

无论素食还是荤食,都不要过多追求精细加工和高温烹饪,这样才能更好地控制血糖和减少营养损失。

多用蒸、煮、炖。制作菜肴时,应以蒸煮为主,尽量少用红烧、卤制、烧烤、煎炸、盐焗、糖拌、勾芡等烹调方式,特别要少吃炒饭、拌面等过度烹调的主食,否则不利于血糖稳定。

食物不要做得太“软”。在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用

水冲成糊喝,觉得方便又营养。然而,打粉的这个环节,会让食物的血糖生成指数升高。通常来说,干硬食物要比柔软食物升糖速度慢一些。所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。以米饭为例,干饭和稀饭的区别在于质地和水分含量。相对而言,干饭的淀粉糊化程度低,需要更长时间消化和吸收;稀饭质地较软且含水量较高,消化吸收更快,血糖上升也较快。因此,

建议不要吃煮太久的粥以及黏软的糯米饭。

如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,建议优先选择打粉后升糖指数仍比较低的,如绿豆、扁豆等,少选择薏米、黑米等打粉冲糊。

用一个餐盘控好血糖

矿物质和纤维,是健康饮食的重要组成部分。

1/4装满蛋白类食物,选择低脂肪的蛋白质来源,如鱼肉、鸡肉、瘦牛肉、豆制品和奶酪。这些食物提供人体必需的氨基酸,有助于维持肌肉质量,同时控制饱和脂肪摄入,减少心脏病风险。

1/4装满高碳水食物,碳水化合物含量较高的食物包括谷物、淀粉类蔬菜、豆类等,对血糖的影响较大。限制其

摄入量,可减轻餐后血糖升高程度。

在配餐过程中,还要注意饮食选择粗细搭配,营养种类尽可能丰富。此外,就餐时尽量先吃蔬菜,可增加饱腹感,减缓胃排空速度,延缓主食在小肠的消化吸收,更有助于血糖平稳。但要注意,空腹吃蔬菜可能刺激胃黏膜,所以,胃酸过多或消化不良者,不建议先菜后饭。

(文字来源:央视一套微信公众号 整理:张君琳 图源:CFP)



土豆、红薯、玉米属于血糖生成指数高的食物



烹饪时以蒸为主



学着做药膳

秋梨膏



秋梨膏可养阴生津,润肺止咳。(CFP 图)

主要材料:秋梨3200克、麦门冬32克、款冬花24克、百合32克、贝母32克、冰糖640克。

制作方法:首先将梨切碎,榨取汁,梨渣加清水再煎煮1次,过滤取汁,二汁合并备用。然后将麦门冬、款冬花、百合、贝母加10倍量的水煮沸1小时,滤出药液,再加6倍量的水煮沸30分钟,滤出药汁,二液混合。最后将药液兑入梨汁,文火浓缩至稀流膏时,加入捣碎的冰糖末,搅拌均匀,再煮片刻即可。

每次饮用10到15毫升,每日2次,温开水冲服。

秋梨膏可养阴生津,润肺止咳,适用于阴虚肺热,咳嗽无痰,或痰少黏稠,甚则胸闷喘促、口干咽燥、心烦音哑等症。秋梨质润而多汁,性味甘、微酸而凉,生津润燥、清肺化痰,可生食,也可蒸煮、榨汁或熬膏食用。麦门冬、百合均为清润之品,滋阴泽枯、养阴生津,对燥热伤肺、津枯阴耗者,可配伍应用。川贝母性凉而有甘味,止咳化痰,兼能润肺,肺虚久咳、痰少咽燥者甚宜。款冬花润肺下气、化痰止咳,其药性虽温,但润而不燥。以上诸物与润肺止咳化痰的冰糖炼膏服用,尤宜于阴虚肺燥之证。

需要注意的是,梨性寒凉,凡脾胃虚寒、大便溏泄及肺寒咳嗽者不宜食用。且不宜与蟹同食,否则伤脾胃导致呕吐、腹痛、腹泻。(来源:《医学从众录》整理:张君琳)

巧食山药抗秋燥



山药粥健脾益胃,补肾固精。(CFP 图)

秋季燥邪当令,容易损伤肺阴,饮食宜以润燥清补、健脾养肺为主,山药正是理想食材。

中医认为,山药性味甘平,有良好的益气养阴、补脾肺肾的作用。它不仅营养丰富,而且调补而不燥,微香而不腻,乃培补脾胃清补之品。

秋燥极易伤肺,而肺主皮毛,易致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。古医家认为,山药能益颜色、润皮毛,保持皮肤水分不致干燥。如《新修本草》言:“薯蓣,日干捣细筛为粉,食之大美。”由此可知,山药是秋季最佳滋补食品。

山药中的黏液蛋白,可降低血中胆固醇浓度,阻止血脂在血管壁沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化。所含的多巴胺,又能扩张血管,改善血液循环。因此,山药对心血管系统具有良好的保健作用。山药所含胆碱和卵磷脂等成分有助于提高人的记忆力,经常食用可健身强体、延缓衰老。

山药粥健脾益胃,补肾固精。将鲜山药去皮切成片,与洗净的大米一同放入锅中,加适量水,先用大火煮开后改小火熬至熟烂即可。

山药蔗梨汁补肾健脾、滋阴生津、益肺止咳、清热泻火。山药去皮、切片,加水煮沸,调入鸡蛋白搅匀,再加入甘蔗汁、梨汁,煮沸即可。

山药羊肚汤补脾胃、益肺肾。将山药洗净、去皮,切成滚刀块,羊肚洗净,切成小块后,一起放入铁锅中,加生姜、葱、食盐、料酒和水适量,大火烧沸,用小火炖熬羊肚至熟即成。

山药炒木耳健脾益胃,润肠通便。将黄瓜、胡萝卜洗净切片,山药去皮洗净后切成菱形片。锅中加入适量清水,将山药片焯水15秒,泡发的木耳及胡萝卜片焯水30秒。炒锅内加入适量食用油,下入葱、姜、蒜爆香,加入胡萝卜、黄瓜、木耳及山药片翻炒,出锅前加入适量食盐调味即可。

山药性平,食用时一般无明显禁忌,但山药皮中的黏液含有植物碱,部分人接触会引起过敏而全身发痒,在处理时应戴手套,避免直接接触。山药养阴而助湿,故湿盛中满者忌服。

(来源:中国中医微信公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。