

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，显老又显瘦”……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

养发不能盲目进补，关键在于分清体质，对症调理。南星中医院根据气血不足、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，洗净后一同放入保温杯中，加入沸水焖泡即可代茶饮，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

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

发为血之余 养发先补血

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，不仅会导致肝阳上亢或肝火旺盛，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

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、孕妇及三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。



▼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。

一类是血糖生成指数高的蔬菜。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，若在主食之外额外摄入，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值高达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)



秋梨膏



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，梨渣加清水再煮煎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，搅拌融合，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，滋燥润肺、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、化痰止嗽，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、大便泄泻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



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，而且补而不躁，微香而不燥，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，曰干捣细筛为粉，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，先用大火煮开后改用小火熬至熟烂即可。

山药莲子汁补肾健脾、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，一起放入铁锅内，加生姜、葱、食盐、料酒和水适量，大火烧沸，用小火炖煮至熟烂即成。

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，泡入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或全身发痒，在处理时应当戴手套，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·泉州味道美食公众号，了解更多美食资讯。