

秋季天气干燥,不少人发现自己的头发更容易掉。特别是留长发的女性,每次洗头、梳头,看着一根根留不住的“烦恼丝”纷纷脱落,头发变得稀疏,更加发愁。对此,广州医科大学附属第二医院番禺院区副主任中医师郑艳华解释称,秋冬气候干燥,确实相对更容易掉头发。特别是气血亏虚的产妇,还有长期处于紧张状态、步入中年睡眠不好的人群也掉发较多。

秋季掉发不必忧心 缓解要做好五点

饮食上可试试黑豆莲藕煲鸡汤

全媒体记者 郭静 通讯员 许咏怡

有什么办法能留住一头青丝吗?有人频频换洗发水,但似乎效果也不明显,还有什么招吗?郑艳华指出,跟病变引起或受药物(如化疗药)影响出现的异常脱发相比,有些掉发属于生理现象,其实不必太过担心。

秋冬季相对更易掉发

郑艳华指出,一般认为,正常人约有10万根头发,每天掉落的头发在100根以内均属生理性掉发,不必紧张。因为头发生长是一个循环反复、周期性的过

程,每根头发生长一段时间后都会进入退行期,继而毛根萎缩,进入休止期,引起掉发。

产后掉发也无需太紧张

郑艳华指出,产后掉发也是一种生理现象,须发的生长与血气的旺盛与亏虚有关。一般认为产后由于产前母体气血亏耗,产后需产乳及喂养婴儿,容易导致母体的气血亏虚,血不能上至巅顶濡养毛根,毛根干涸,致发虚脱落。而断哺之后,多注意调理,血气足了,发量也会逐渐增多。一般在产

后3-7个月左右出现,6-9个月会自行好转,最长不超过1年,一般可以自愈,所以无须过分紧张及特别治疗。

中年发量减少,可干预不必担心

她认为,女性35岁左右,男性40岁左右,头发开始有所减少,只要不是太过,也是符合正常生理规律的表现,无须过度紧张。不过,她提醒,不良的情绪对掉发也有不良的影响。所以,要避免长期处于紧张的状态,以免影响睡眠,导致肝肾气血亏虚,或加重掉发。

缓解掉发要做好五点

对于生理性的掉发,郑艳华建议,日常做好以下几点可在一定程度上有助减少掉发。

休息充足。中医认为,失眠、焦虑紧张、过度疲劳不利于气血的生成,均可导致脱发。因此,日常注意休息,保证充足睡眠,放松心情,并适当进行体育活动,均有助于头发生长。

少食煎炸食物。日常饮食嗜肥腻、煎炸、辛辣刺激的食物,容易导致脾胃湿热,致使头面油腻而脱发。而均衡的营养有助于生发,可适当补充杏仁、贝类、牛排、豆类、鸡蛋、奶制品、柑橘等。

减少紫外线照射。减少烫发和染发,游泳时最好戴游泳帽,避免池水直接伤发。

适度洗发。次数不宜过多,每周2-3次为宜。洗发时水温不要太热,最好38℃左右,以舒适为主,太热容易损伤毛小皮。洗完头后,最好用吹风机,温度调成中档,按照从发根到发梢的顺序吹干,吹干发根是关键。

重视梳头。梳头要避免过度牵拉压迫头皮。留长发的女性在洗头发前可先梳理头发,梳顺了头发可避免洗发时头发打结伤发。

专家推荐

两款食疗验方

固发、生发,郑艳华支招,不妨试试以下食疗方。

◆黑豆莲藕鸡汤——补肾固发

材料:黑豆75克,莲藕250克,老母鸡半只,红枣4颗,生姜5克,精盐适量。

做法:将黑豆放入铁锅中干炒至豆衣裂开,再用清水洗净,晾干备用;老母鸡宰杀去毛及内脏和鸡油,洗净备用;莲藕、红枣、生姜分别洗净、莲藕切成块,红枣去核,生姜刮皮切片,备用;取汤锅加清水适量,用旺火煮沸,加入黑豆、老母鸡、莲藕、红枣和生姜,改用中火继续炖约3个小时,加入精盐适量即可。

◆川芎核桃饮——补血生发

材料:川芎5克,制首乌20克,核桃30克。

做法:川芎、制首乌、核桃洗净,晒干、捣碎,放入锅中煎汤代茶饮。

养生妙招

预防老年痴呆 常练七个动作

广州市预防医学会学会委员会主任王鸣指出,预防老年痴呆,可以试试以下这“七个小动作”有助益智健脑。

做手指操。双手手腕伸直,使五指靠拢,然后张开,反复做若干次。同时,用食指、中指、无名指、小指依次按压拇指,刺激各指端穴位,增加效果。另外,还可以吐气握拳或用一手的食指和拇指揉捏另一手指,从大拇指开始,每指做10秒。

做小手工。经常利用手做细致活动,如手工艺、雕刻、制图、剪纸、打字,以及用手指弹奏乐器等,能使大脑血液流动面扩大,促进血液循环,有效地按摩大脑,能帮助大脑活性化,预防痴呆。

转动小核桃。使用手指旋转钢球或核桃,或用双手伸展握拳运动。还可以两手心用力夹球相对按压,先用右手向左手压,然后翻转使左手在上,边压

边翻转手腕。用食指和拇指夹球,依次左右交换进行。

适当旋转头颈部。先将头颈缓慢地由左向右旋转一百圈,再将头颈由右向左旋转一百圈,随时随地可做,方法简易,效果卓著。

多拍手。拍手一般早晚各一次,刚开始拍,别太猛烈,要循序渐进。一般来说,正常人每天清晨拍5分钟,就可激发全天活力。

闭眼进行金鸡独立。由于闭眼进行金鸡独立是靠大脑和腿部来平衡,因此老人在家可以适当进行锻炼。

多做“梳头”功。两手十指从前发际到后发际,做“梳头”动作12次;然后两手拇指按在两侧太阳穴,其余四指顶住头顶,从上而下,由下而上做直线按摩12次;最后,两拇指在太阳穴,用较强的力量做旋转按动,先顺时针转,后逆时针转,各12次。

养生须知

出汗养生有讲究 微出汗是最好的状态

全媒体记者 郭静 通讯员 张秋霞

排汗不仅可以促进代谢,还可以扩张毛细血管,加速血液循环,增强血管壁弹性,缓解血管压力。但如何出一身健康的汗,无疑也是一门学问。

出汗有助养生,但也忌出汗过多

广州中医药大学第一附属医院治未病中心主任邝秀英表示,通过发汗以祛邪外出解除表证的治疗方法称汗法,也称解表法,可使腠理(即皮肤毛孔)开,气血流畅、营卫调和,以解除肌表的邪气,其主要适用于外感表证,或虽汗出而寒热不解的表证等。

“老人经常吹空调,容易感染风寒,出现身痛、怕冷、鼻塞流涕等症状时,就需要以适度发汗的方式来振奋人体的阳气。通过汗液的排泄,风寒之邪很容

易会随之排出体外,达到治疗的目的。”邝秀英解析,“然而,出汗虽有助治病养生,但也要注意切忌出汗过多。因‘汗为心之液’,过度出汗不但会损伤到人体的‘心阴’,还会导致阳气受损。”

微出汗是最好的出汗状态

如何才能出一身健康的汗呢?邝秀英认为,微微出汗是最好的出汗状态,通过运动、穴位贴敷、食疗等多种方法,可有助人体的代谢废物随汗液而排出。

运动排汗。最适合老人“出汗”的运动项目是游泳,能帮助人体排汗又不至于体温上升太过。其次是快步走、慢跑,或八段锦、五禽戏、太极拳等传统养生功法,以达到温和排汗的效果。而在运动时间的选择上也有一定的讲

究,9月适合运动的时段分别是早上7-9点,以及下午5-6点。注意运动不能过于剧烈,以免过度消耗体力及阳气。

穴位贴敷。临床常用的穴位贴敷用药有归元散、健脾和胃散、双柏散、通络祛痛散。具体的贴敷位置,需要专业医生结合患者病症加以判断。

食疗养阴。在排汗后要注意及时补充水分,如口干日久无法通过喝水缓解的话,可尝试用食疗的方式来补充人体的“阴液”。

具体做法:准备沙参、玉竹、淮山各20克,瘦肉200克。药材冲洗干净后,将适量清水加入锅中,水煮沸后,加入上述食材,先以武火煮10分钟,再以文火煮30分钟,加入食盐调味即可。