

头发代言的健康信号

头发是人体健康的重要指向标。头发的荣枯,在一定程度上反映出身体的健康状况。人体每根头发都有一个毛囊,毛囊的基底都有个毛乳头突入毛根末端膨大的毛球内,毛乳头内有血管供应头发的营养,毛乳头周围聚集着毛母角化细胞与毛母色素细胞。前者分泌一种叫角朊的硬蛋白质,合成头发,使头发茂盛;后者分泌黑色素,合成色素颗粒,使头发乌黑。如毛母细胞得不到制造头发的各种营养,头发就会枯焦、早白、稀疏或脱落。而中医讲,发为血之余,心主血、肝藏血、脾统血、肾之合骨也,其荣发也,因此头发与心肝脾肾四脏关系密切。

每个人约有10万根左右的头发,每根头发寿命为2-6年。头发的生长速度与年龄、季节有关。15-30岁为头发生长的旺盛期,夏天比冬天长得快些。人体的某些疾病或精神状态,也常常从头发的变化上反映出来。



资料图

□郭光全

头发的颜色

头发颜色变化与某些疾病、情绪以及遗传因素有关。对于黄肤色、黑发的人种来说,以下的发色变化将预示着身体的健康信息:白发多见于老年人肾虚精亏所致,而青年人多系血热内蕴,忧愁思虑,情绪紧张造成。如传统中“伍子胥过昭关,一宿愁白了头”便是这道理。“少白头”主要与三个因素有关:一是先天肾精不足;二是精神或情绪激动,血热偏盛;三是情绪抑郁,肝气郁滞,毛根失养,也会导致少年白发。同时不同的区域发白的意义不

同,性情忧郁的人多两鬓斑白,脾胃虚弱之人白发多自前额始,肾虚肝旺之人白发多自头顶始。此外,也有些人是遗传所致。针对肝肾亏虚或气血亏损的情况,要多补充当归、何首乌、大枣等。但最好找专业的中医师调理,因为每个人体质不同,要想从根本上治疗,必须切合个人的气机变化,否则效果不好。

灰白发常属营养不良,也常见于甲状腺机能失调、白癜风等。灰发常见于贫血、糖尿病、斑疹、伤寒、严重精神创伤。枯黄发多属肾气不足,精血亏损,常见于肝胆系统疾病;头发稀疏萎黄,多见于小儿发育不良。黄赤发多见于营养不良、气血双亏、血热所致;如食糖与脂肪过

多,血液中有酸毒素也会出现黄赤发。

头发的脱落、早秃

除个别与遗传因素有关外,多见于脑力劳动过度所致。斑秃俗话说“鬼剃头”多为自身免疫性疾病,也与情绪、精神因素有关。

秃顶多系双重性的机械作用——遗传因素与男性荷尔蒙(即雄性激素)在相互影响的结果。多见于男性,而女性则较少见。医学上认为缺锌也是引起秃顶的一个重要原因。

青壮年就毛发稀疏的人,多为肾气虚弱,最常见的表现就是男性前额脱发或头顶脱发。这类人相对更容易疲劳、健忘,有些则性功能不好。

多数人这么认为,但笔者个人认为,看肾气的强弱,眉毛也很关键,肾气强则眉毛密而长;肾气弱,则眉毛稀而疏。

头发的生长速度跟肝血相关,肝主生发。如果肝血不足,头发就会变白和干枯,致脱发。因此情绪的调节,对于头发的健康相当重要。

头发的枯焦、纤细

一般地说,人体缺钙,头发会变得粗而干燥,人体内聚积着有害微量元素,如铅、镉、汞等含量升高时,头发也会出现干枯、无光泽的现象。老年人或营养不良,忧劳成疾时头发也会失去柔软与光泽,忧劳导致气机运动失调,气血不运,血不荣发,所以会

有以上情况出现。

小孩头发稀疏萎黄,且伴有“五迟”现象(即坐、站、行、说话、牙齿发育迟缓),也说明先天肾气不足,而且消化不太好。

头发枯黄、易断,说明气血不足,毛发缺乏营养。这类人通常容易没精神,睡眠也较差,属于老百姓常说的“身子虚”。

头发的分叉、折断

纵裂、卷束

一般多见于妇女,在头发稍裂开,形成一束细丝羽毛状,即所谓“开花头发”,主要是缺少氨基酸、铁质与维生素E造成的。此外,束状

发,多见于牛皮癣、脂溢性皮炎造成;环状发、竹节发,常与染色体显性遗传有关。

头油多

脾、肺之病,脾气输布太过,肺气下降功能就不足了,浊阴不降,人体油脂往上飘,致使头出油。

头发的保养与修护:

给生活减压。头发又叫烦恼丝,所以,护发养发,首先要舒畅心情祛除烦恼。多参加社会活动,多发泄自己的不良情绪。

做头部按摩。多梳头。梳头讲究,不能用太密的梳子,最好用木梳,没有梳子用手也可以。梳头要按规则,不能乱来,应从前额开始再向后。如用手指,稍用力在头按摩,对头发的养护很有好处。如果有条件,对于偏于血热的人可以用牛角梳。

湿发不睡觉。头发未干睡觉易引发疾病,如头痛、脱发,严重还会导致耳聋等疾病。同时,最好自然晾干,不要常用吹风机,易致头发干燥。

虽然头发的异常变化往往意味着某些特定的疾患,但疾病的明确诊断是需要多方证据的。因此,出现头发异常变化后自行处理未见好转,特别是还伴有突眼、食欲亢进、消瘦、情绪异常等表现时,应该前往医院就诊。

(作者为山东中医药大学医学硕士)

橄榄油治足裂有特效

皲裂俗称裂口子,秋冬季手足皮肤干燥,易发生皲裂,裂得深时甚至出血,疼痛。也不方便。润肤膏、脚套,只能治标不能治本。治疗足裂,手裂以橄榄油效果最神奇。橄榄油是融科动物狗獾的脂肪油,据《本草纲目》记载:橄榄油具有补中益气,润肤生肌,解毒消肿之

奇效。对皲裂,冻疮,烧烫伤,糖尿病足,足跟痛,足部肿胀等均有很好的效果,一般症状10天左右即可痊愈。而且治疗后不再复发。老橄榄油足裂康—以橄榄油效果最神奇。橄榄油是融科动物狗獾的脂肪油,据《本草纲目》记载:橄榄油具有补中益气,润肤生肌,解毒消肿之

舒压胶囊

★活动通知(12元/盒)★

为了让高血压患者体验舒压胶囊的神奇疗效,特举办平价购药活动,原价26元/盒,现价12元/盒,仅限7天,每人限购1疗程,每盒服用4-12天。活动日期:10月13日-19日。舒压胶囊是美国哈佛生命科学学院专利技术授权生产,以天然降压生物为原料,经活性生物萃取天然降压素制成,可直接替代降压西药,3-5天血压明显下降,当日可使血压

下降5mmHg,30天血压稳定在正常水平。舒压胶囊,不是强性松弛动脉血管平滑肌降压,而是通过降低血压、柔脉降压、溶栓降压、抑酶降压,所以不会引起低血压,降压平稳舒适,有益心脑不伤肝肾,对难治性高血压有特效。30%患者告别终身服药。咨询电话:0531-85627768,活动地址:广济堂药店(文化西路省中医东30米)免费送货

婴幼儿枕秃未必都是缺钙

婴幼儿枕秃有多方面的原因,如缺钙、缺锌等微量元素,都会造成婴幼儿枕秃。不过,目前除了可能因缺乏微量元素造成的枕秃外,更常见的是婴幼儿因为头部与枕头长时间接触发热后汗液不能顺利排出,进而形成的枕秃。

如果是微量元素缺乏造成的枕秃,家长要注意调整孩子的膳食结构,帮助孩子合理地补充微量元素。如果缺乏微量元素造成的枕秃,建议家长帮孩子选一个舒适透气的枕头,并经常为孩子更换枕头,注意调节温度,给孩子营造一个舒适的环境。

失眠有了新疗法

专利量子技术耳后一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站,2008年7月16日公告:百乐士量子乳治疗失眠获国家发明专利,如下:

“本发明提供的涂敷剂疗效显著,可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效。且安全可靠,使用方便;每晚睡前一小时涂

抹,此时上床可迅速入睡。不影响睡眠结构,是一种近乎理想的治疗失眠的涂敷剂。”

该技术18次为一个调理周期,开始阶段睡前一个小时耳根一抹即可入睡,随后三五天,或七八天,睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺觉,第二

天人会感到有嗜睡、头昏现象,一般三五次后就可消失,18次失眠即可调理正常。

详细使用方法咨询:86559295(市内免费送货)

目前我市舜天、华东、泉城及长清华东药店都引进了百乐士睡眠乳。

老中医痛饮黄土汤!

就是因为每天喝两碗黄土汤,河南洛阳的孟老中医居然把困扰自己30多年的痔疮、便血奇迹般的治好了!消息传开,人们纷纷登门求“汤”。没想到,这个黄土汤还真的喝一个好一个!

其实,孟老喝的可不是普通的黄土汤,而是烧灼了20年以上的灶心黄土(学名叫“伏龙肝”)熬的汤。张仲

景《金匱要略》中记载:“伏龙肝,善治各种瘰疬疔毒,先便后血诸症”,也就是现在人所说的痔疮、肛裂、便血。孟老将其同地榆、三七、梔子共同泡饮,仅仅三个月就治好了多年的痔疮、便血。

此方越传越广,百试百灵。如今孟老年事已高,遂将此方无偿献给国家,国家组织权威专家又加入了金银

花、甘草等继续完善该方。临床验证阶段令所有医生震惊:疗效远远优于以往任何用药。不久后,被卫生部特批为国药准字,名为【痔康袋泡剂】。

据悉,该药在我市华东大药房(东图大厦北50米)、大观药店、金日大药房(市立五院店、成丰桥店)几大药房已有销售,也可拨打厂家电话:0531-89280525咨询订购。

隐患信号不可忽视 保健意识要提高

新华社 10月13日,是世界保健日。专家提醒大家,关爱健康,要从关注自身一些身体小的隐患信号出发,时刻提高保健意识。

记者从某健康体检中心了解到,今年前来接受健康体检的比去年多出2000多人。但是,在这些接受体检的人群中,约有一半的人体重指数偏高,30%的人血脂异常,接近30%的人血压偏高。也有一些人存在失眠、心悸、乏力、易疲劳等亚健康症状,

各项指标完全正常的人很少。据该体检中心专家介绍,这说明人们开始关心自己的身体,越来越重视保健问题,但还远远不够。

一个病人在几个月前出现咳嗽、胸痛、气闷等症状,但一直没有在意。等到近日症状严重时才来接受体检,此时的体检结果显示已经是肺癌晚期。专家介绍这就是由于他长期吸烟酗酒的不良生活习惯导致的,再一个就是没有意识去关心自己的身

体,如果能及时发现,在早期的时候采取根治性手术切除肺癌肿瘤,则可以极大提高病人的生存率。

专家还说,虽然目前不容乐观的健康状况与不良生活习惯、环境污染等多种因素有关,但最终还是由人们的保健意识决定的。如果一个人能够拿出1元钱用在日常保健上,那么至少可以节省未来的7元到8元的医疗费用,更重要的是与自己的身体密切相关,保健意识的提高是不能等的。

健康育儿

爱运动的孩子聪明

据国外媒体报道,如果你想提高孩子的学习成绩,不妨让他们多做些运动。美国科学家发现,体力运动确实能让大脑变得更聪明,美国一个科研组的扫描结果显示,健康儿童的一个重要的大脑部位比不健康儿童的大12%。这些儿童一般比那些不爱运动的儿童更聪明,记忆力更好。

科学家认为,从小鼓励儿童多做运动,有助于他们以后在学校表现更出色。美国伊利诺伊大学的研究人员利用核磁共振扫描,对49名年龄在9到10岁的儿童的大脑进行了研究。并让这些孩子在跑步机上跑步,测试他们的健康状况。科学家发现,更健康的儿童的海马状突起(负责记忆和学习的大脑部位)比其他儿童大12%。而且这些孩子在记忆力测试中的表现更好。

领导这一研究的亚特·克拉梅尔教授说,该发现说明从小鼓励儿童多做运动很重要。他说:“我们知道,经历、环境因素和社会经济状况都对大脑发育有影响。如果你从父母那里遗传了一些不好的基因,你是无法对其进行纠正的,而且要改变自己的社会经济状况并不容易。”