

小验方

# 白头发越长越多啥原因

长白头发是让不少人困扰的问题,除了年龄增长之外,很多人容易忽略的另一项因素就是——缺乏营养。

想要一头乌黑的头发,就必须保证头发中的黑色素能够正常合成,而黑色素是由黑色素细胞产生的,需要给它提供充足的营养。一旦营养缺失,或营养无法正常运送到毛发,就可能导导致白发生长。

### 长白头发可能缺乏3种营养

**蛋白质:**蛋白质是头发的重要原材料,组成头发的基本单元——角蛋白,就是靠蛋白质来合成的。长期蛋白质摄入不足,容易突然长白头发。不仅如此,发质变差、变毛糙、发黄,都跟蛋白质摄入不足有关。

**微量元素:**如果说蛋白质是头

发的原材料,铜、铁等微量元素就是黑色素的催化剂。

黑色素是酪氨酸在酪氨酸酶的作用下形成多巴,再经过氧化之后形成的,因此酪氨酸酶的活性会直接影响这个过程的效率和结果。而铜、锌这类微量元素能够影响酪氨酸酶的活性,一旦这些微量元素不能充足供应,酪氨酸酶的活性就会降低,影响黑色素的合成。

**B族维生素:**维生素B族参与了人体的新陈代谢,头发、指甲的生长都需要它们的帮助,同时还能保障黑色素细胞的正常活动。如果某些原因导致维生素B族缺乏,就容易出现脱发、白发、头发干枯等问题。

当然,除了缺乏营养物质,还有很多原因也会导致白头发

变多,比如精神压力、遗传、身体疾病等。

### “少白头”是咋回事

一般情况下,35岁以后毛发的色素细胞才开始衰退,从而出现白发。我们常说的“少白头”,是指头发过早变白,青少年时期或20多岁头发就花白了。什么原因导致这种情况出现?

遗传因素,许多“少白头”人群都有家族遗传史。

有些青少年存在胃肠功能紊乱,导致胃肠对一些营养物质的吸收欠佳。不合理的饮食习惯也会导致营养摄入不均衡。

一些系统性疾病,比如恶性贫血,以及心血管疾病、甲状腺功能

疾病,都可能诱发“少白头”的出现。

经常用脑的脑力劳动者,长期处于用脑过度、精神压力过高状态,导致内分泌紊乱。

睡眠不足。不规律的作息会导致生长激素分泌减少以及全身血液循环减慢,从而产生白发。

缺乏运动。运动量减少会导致血液循环状态不佳,头皮得不到有效的血液供应,黑色素细胞不能正常运作。



提醒

### 治半身不遂验方

炒桑枝100克,当归60克,菊花60克,五加皮60克,苍术30克,地龙30克。丝瓜络15克,制附子10克,川牛膝2克,夜交藤30克,宣木瓜12克,木通10克。

用法:上药配黄酒5斤,密封于罐内,10天后把黄酒滤出即成药酒。再将滤出的药渣焙干,研成细粉,装入胶囊,每粒约0.5克。每次服3粒,一日3次,以制成的药酒送服。两个月为一疗程。

### 治慢性胰腺炎验方

薤白6克,青木香7克,枳壳7克,川厚朴9克,肉豆蔻3克,香附子9克,姜黄6克,白术9克,砂仁3克,连翘9克,地龙8克,玄参9克,制半夏6克,藿香9克,甘草3克。

用法:水煎服。每日一剂,连服3-10剂。本方对急性胰腺炎亦有效,去白术、砂仁、肉豆蔻,加大黄9克(后下),黄连5克,芒硝7克(冲服)。

(本方仅供参考)

## 如何给孩子检查视力

我儿子今年上小学二年级,最近我怀疑他有些近视,想带他去验光,请问检查视力和验光一样吗?

读者 刘先生

刘先生:

视力检查和验光是两个不同的检查。视力检查就是大家都熟悉的看视力表指上下左右,在幼儿园和学校都会做定期的视力检查来筛查孩子的视力情况。如果孩子视力检查中没有达到标准参考值,就应该到医院去做进一步检查,包括验光。

验光分为电脑验光和主觉验光,使用特殊的仪器来进行,能够了解眼睛的屈光状态,包括近视、远视和散光度数。主觉验光可以了解矫正视力,也就是戴镜后的最佳视力。

一般来说,100度近视大约对应0.5裸眼视力,200度近视大约对应0.2裸眼视力。但是每个人情况都有可能不一样,只是做个参考。本文强调,近视度数如何,需要验光才能知道。

理想状态下,正常出生的宝宝在6月龄的时候应该到医院进行屈光筛查。如果宝宝屈光状态正常,可以每隔6-12个月做定期检查。

早产儿、低出生体重儿应警惕由于视网膜发育不全导致的视网膜病变,所以应该在出生后6个月进行屈光筛查,按照要求及时进行眼底病变筛查和追踪。

3-4岁时,小朋友要学会辨认视力表,每6-12个月定期检查视力和屈光度。家长要把孩子的验光结果和视力检查单保存好,帮助孩子建立孩子专属的屈光发育档案,这对于尽早发现近视、弱视尤为重要。

## 读者来信

## 提神醒脑有妙招

除了喝咖啡,生活中还有一些小妙招可以帮我们快速提神醒脑。

**咀嚼法。**在学习或工作感到困倦时,可以尝试通过咀嚼五分钟食物来使大脑兴奋。

**快走10分钟。**研究发现快步走可使人精神抖擞,提神效果可持续数

小时。

**按揉风池穴。**风池穴位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂平齐。按揉方法:身体正直,头向后仰,将双手拇指分别放置于风池穴两侧,轻轻按揉1分钟,以有酸胀感为宜,反复5次。

冬季天气冷,很多人会选择把门窗紧闭,窝在家中“猫冬”。但也有人,不管多冷都会每天坚持开窗通风。经常开窗通风和不开窗,时间长了会有哪些差别?

冬天如果完全把门窗关闭,在把寒冷关在窗外的同时,也把“缺氧”的污染空气关在屋内。实验显示,在10平方米房间里,如果门窗紧闭,让3个人同时在室内,3个小时后,会使房间内温度上升,二氧化碳、细菌、灰尘数量都会增加。

长时间吸入这样的空气,轻则会

出现头痛、头晕、精神萎靡不振、睡眠

喉等黏膜失去水分,降低防御能力,容易被各类病菌感染。定期开窗通风,保持室内空气流通,可以降低房间内病原体浓度,减少人与病原体接触的机会,进而防止疾病发生。

**大脑更舒服:**长时间不通风会导致室内的氧气不足,长期在这样的环境里,就会因缺氧引起头晕、头痛等,甚至引发其他疾病。

通过通风换气,一方面把有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外,另一方面从室外获得更多的氧气、负离子等有益物质,改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系

## 经常开窗通风好处多

质量差等症状,重则会诱发或加重冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺等心肺疾病,对健康十分不利。天气晴朗时开窗通风,这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。

### 经常开窗通风的好处

**抑郁风险低:**研究显示,与不开窗通风的老年人相比,每周开窗通风>5次与老年人出现抑郁症状的可能性降低33%显著相关。

在我国老年人群中,高频率的开窗通风与老年抑郁症状发生率降低存在显著的线性相关。

**呼吸疾病风险低:**进入冬季,空气相对干燥,鼻腔、咽

统的功能,调节大脑皮层的兴奋度。

### 每天至少开窗通风两次

天气晴朗时开窗通风,让室内室外的空气流通起来,让室外的含氧空气进入室内,这是增加室内空气含氧量最好、最有效的办法。每天开窗2次,时间上可以选择上午9-11点以及下午2-4点,这两个时间段的车辆相对较少,空气污染物也少,每次开窗20分钟左右。

如果有感冒患者在家,则要慎重,可房间依次开窗通风,注意防寒保暖。

冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风,容易诱发感冒。

近期呼吸道传染病高发,其中流感病毒阳性检出率上升明显。对此,在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,专家表示,目前儿童

和全身不适等,还会有咳嗽、咽痛和流鼻涕等呼吸道症状。儿童的胃肠道症状会比成人更明显,如恶心、呕吐、腹泻和食欲不佳等。绝大多数

## 目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主

呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主,其中病毒主要以流感病毒为主。

北京儿童医院主任医师王荃在发布会上介绍,儿童感染流感后以发热为主要表现,可伴有头痛、肌痛

儿童感染流感病毒后呈急性、自限性病程,一般发热2至3天,一周左右痊愈,但有一部分孩子咳嗽的时间会比较长,还有一部分孩子的疲劳和乏力症状可能持续时间会相对长一些。

天气寒冷,阴寒之气容易削弱人体的阳气,使人的阳气不足,从而影响着情绪稳定。

### 预防流感穴位按摩

预防流感有一个非常有效的穴位,它就是位于人体督脉上的穴位——大椎穴。

督脉在人体正中线上,大椎穴在后背的正中线上,具体位于颈椎的第七棘突下凹陷处。当我们把头微微向前倾,脖子后面最明显的凸起就是第七颈椎棘突,下面的凹陷即为大椎穴。大椎穴统领一身阳气,作用主要是清热解表,温通经络。

日常生活当中,要注意颈部和头部的保暖,冬季出门时要戴帽子和围巾,防止阳气和热量从头部和颈部散去。在沐浴时,用温度适宜的热热水冲洗大椎穴一两分钟,可以预防感冒。如果已经出现感冒症状,如发热、恶寒等,可以在大椎穴上进行刮痧和按摩,以缓解感冒症状。

### 中医茶饮暖肠胃

在寒冷的时节,对肠胃的影响主要体现在:一是寒邪侵入身体,导致肠胃气血运行不畅;二是由于气候寒冷,人们的饮食习惯发生变化,会食用一些高热量的食物以御寒,这容易导致其脾胃功能的减弱和消化能力的下降。因此,养护肠胃在小寒时节尤其重要。

保护肠胃功能,首先要做好保暖,特别是对一些本身就患有慢性胃肠疾病的人群,更要注意腹部的保暖。也可以使用“暖宝宝”温暖腹部,防止寒邪入侵。

饮食调养非常重要。要避免食用过冷的食物或饮品,可以选择一些温热的、容易消化的食物,如姜茶、粗粮、细粮搭配的营养丰富的粥类。

给大家推荐一款养胃茶饮——红枣桂圆枸杞茶。红枣有益气养血的作用,桂圆又叫“龙眼肉”,它有温补心脾、益气养血的功效,枸杞是滋补肝肾的一味药,也有益精明目的作用。具体食用方法如下:取桂圆和枸杞各5克,大枣取3枚并劈开,加入1000毫升的水煮沸3-5分钟即可饮用。对于易上火的人群,可以加入2-3朵菊花。由于大枣和桂圆的含糖量较高,糖尿病患者慎用此茶饮。

## 冬季如何防流感