秋季脱发易加重 洗头时加一物可防脱发

俗话说“树落叶,人落发”,脱发最容易在秋季发生和加重。外用洗护方配合正确的梳头方式,可有效减少脱发。

生姜性温,具有解表、发散的功效。生姜汁涂抹在头皮上,能刺激局部血液循环,改善毛囊营养,促进毛发生长。姜汁防脱发的外用方法有以下几种:一是把生姜切成片放在少量水中熬煮,也可加入枸杞一起熬煮,煮到汤汁变黄,有浓烈姜味溢出即可。把姜水抹在洗干净的头发上,再把头发盘起来,大约半小时后放下,自然晾干,约半天后再用清水洗净。二是将生姜切成薄片,直接揉擦脱发部位,每次20分钟,每日1~2次,7天为1个疗程。三是把生姜洗净,捣成姜泥,滤出姜汁,把纱布团成团,浸蘸姜汁,搽拭头发及头皮,每天涂抹一次。蒜汁和姜汁有同样的功效。需要注意的是,脂溢性脱发中医辨证多为肝胆湿热郁积、熏蒸头面皮肤所致,而生姜性温,故不适于姜汁疗法。

容易脱发的人梳头时一定要选择宽齿梳。在全部头发梳通后,弯腰低头将头发甩到前面,自后颈发际线向发梢方向梳通;然后再将头发甩向后面,自前额发际线梳到发尾。这种前后反复梳理头发的方法,顺应毛囊、毛干的自然生长角度,可促进头部血液循环,从而预防脱发和促进头发生长。

生命时报

感冒时喝碗热汤 厨房藏着很多“药”

很多人生病后的第一反应就是马上吃药、看医生。其实,厨房里就藏着很多“药”。近日,美国《女性健康》杂志总结了一些营养专家建议生病时吃的食物,能帮你缓解病痛。

1、感冒时喝碗热汤。美国注册营养师乔治 费尔指出,风寒感冒时喝上一大碗含有姜、蒜、鸡肉和胡萝卜的汤是再好不过的了。热汤有助于清除堵塞的鼻腔,生姜和大蒜能提高免疫系统功能,缓解胃部不适。要想让免疫系统正常运转,补充液体很重要,鸡肉中的蛋白质和胡萝卜中的维生素A也必不可少。发表在《美国治疗学杂志》上的一项研究表明,鸡汤中含有一种化合物(肌肽)有助人体免疫系统对抗早期阶段的流感侵袭。

2、头痛多补水,吃点杏仁。美国注册运动营养师帕米拉 贝德指出,头痛通常是因为脱水造成的。此时的急救措施是多喝水,如果还不起效,可以喝些含钾的电解质饮料。如果是紧张性头痛,可以吃一把杏仁。杏仁含有水杨苷,能作为一种“止痛剂”,非处方的止痛药中也含有这种成分。

3、恶心,喝绿茶姜末水。美国加州注册营养师黛布拉 尼赛尔建议,当你觉得恶心反胃时,可以在绿茶中加入切碎的姜末,有助缓解症状。英国埃克塞特大学研究人员进行的一项文献回顾发现,无论是因为怀孕、晕船还是化疗引起的恶心、呕吐,姜的效果都非常好。 此外,吃些含有淀粉的食物也有助于抚慰不适的肠胃,比如麦片等。

4、过敏吃肥鱼。贝德建议过敏患者少吃精加工食品(如面包、蛋糕),因为这些食物中所含的添加剂会进一步引发免疫系统反应,吃全谷物食品是最好的选择。从长期来看,食用富含好脂肪的肥鱼(如鲑鱼和金枪鱼)有助减轻炎症和尘螨引起的打喷嚏。为了更好地缓和炎症,患者还可以把蓝莓或黑莓作为甜点来食用。浆果所含的多酚有助减轻免疫系统的敏感性,并能减轻过敏性湿疹、食物过敏和哮喘等不适症状。

5、经前综合征,多吃新鲜水果。费尔建议女性患者多吃新鲜水果,能减轻经前综合征的不适症状。水果中含有的天然糖分升糖指数低,所含的钾也有助于调节体液平衡。

6、运动损伤,补充蛋白质。费尔建议运动损伤患者适当补充蛋白质。2015年发表在《运动医学杂志》上的一项研究表明,食用蛋白质有助恢复运动伤病,防止肌肉重量流失。受伤后可食用精瘦的牛排,并保证充分休息。奶昔中含有的乳清蛋白也有助加快恢复进程,按照每天每公斤体重补充2.5克蛋白质的标准即可。

生命时报

几种习惯招来湿气

睡不够。从中医角度来说,睡不够就是脾虚的症状,睡好觉也能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉,每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

1、口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

2、爱吃凉。中医认为,生冷食物、冰激凌或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。因此不易过量食用,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

3、喝大酒。这是加重“湿毒”的关键因素,从中医上来讲,酒助湿邪,因此酒精尽量要少碰,更不能借酒浇愁。

4、运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现疾病。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

5、老坐着。久坐会使人的脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

祛湿养脾常按三大养生穴位

这个季节早晚温差大。此时,天上有烈日,地上多水湿,湿热交蒸,合而为湿热邪气。《黄帝内经》言“湿气通于脾”。因脾喜燥恶湿,湿邪留滞,最易困脾。

按摩丰隆、足三里、脾俞等3大养生穴位,可让脾胃变得强壮起来。其中,丰隆穴是化湿要穴;脾俞可健脾和胃;而足三里能补中益气、通经活络。以上3大养生穴位每天按100次,也不失为一种祛湿养脾胃的好办法。

除了按摩祛湿养脾外,还可食疗

1、茯苓粥——健脾祛湿。取粳米100克,淘净;粳米100克、茯苓粉20克一起放入锅中,加入适量水,调至武火将水烧沸,水开后转用文火熬至糜烂,然后加入盐、生姜粒若干,搅匀 即成。每天早晚各服用一次,根据口味可加入红糖。长期食用可起到利水渗温、健脾祛湿的功效,对于慢性肝炎也有一定的疗效。

2、冬瓜粥——利尿祛湿。冬瓜100克,粳米100克。冬瓜洗净,带皮切成小块,和粳米一起放入沙锅加水,文火熬煮至瓜烂米熟成粥即成。冬瓜含有丰富的维生素和人体必需的微量元素,并能利尿祛湿,同时也是消暑佳品。此粥根据口味可做成甜或咸的,最佳食用时间是每天上午和下午的餐饮时间。

3、薏米赤小豆汤——健脾祛湿。取薏米30–50克、赤小豆30–50克。制法:薏米、赤小豆用清水洗净,放进汤煲内,煲一个小时,调味即可。功效:健脾、利湿,尤适宜湿久化热、口苦、尿黄、舌苔黄腻者。

健康网

盘点胃溃疡药膳方

胃溃疡吃什么好呢?胃溃疡是严重的胃病,并且是容易复发的。因此,患了胃溃疡就要特别注意的是日常饮食。今天,就来为大家介绍一下,胃溃疡的饮食和药膳方,千万别错过了。

胃溃疡的症状

进食时有胸骨后受阻、停顿、疼痛感,且时轻时重者,可能有食管炎、食管憩室或食管早期癌。

饭后饱胀或终日饱胀、嗳气但不返酸,胃口不好,体重逐渐减轻,面色轻度苍白或发灰,中老年人要想到慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎、胃下垂。

饭后上中腹痛,或有恶心、呕吐、积食感。病史可以多年,常在秋季发作,疼痛可能有节律性,如受凉、生气,吃了刺激性食物可诱发,可能是胃溃疡。

接下来,一起了解了解胃溃疡的日常饮食吧。

胃溃疡的饮食原则

加强营养应选用易消化、含

足够热量、蛋白质和维生素丰富的食物。如稀饭、细面条、牛奶、软米饭、豆浆、鸡蛋、瘦肉、豆腐和豆制品;富含维生素A、B、C的食物,如新鲜蔬菜和水果等。这些食物可以增强机体抵抗力,有助于修复受损的组织和促进溃疡愈合。泛酸多的患者应少用牛奶。

限制多渣食物应避免吃油煎、油炸食物以及含粗纤维较多的芹菜、韭菜、豆芽、火腿、腊肉、鱼干及各种粗粮。这些食物不仅粗糙不易消化,而且还会引起胃液大量分泌,加重胃的负担。但经过加工制成菜泥等易消化的食物可以食用。

不吃刺激性大的食物禁吃刺激胃酸分泌的食物,如肉汤、生葱、生蒜、浓缩果汁、咖啡、酒、浓茶等,以及过甜、过酸、过咸、过热、生、冷、硬等食物。甜食可增加胃酸分泌,刺激溃疡面加重病情;过热食物刺激溃疡面,引起疼痛,层至使溃疡面血管扩张而引起出血;辛辣食物刺激溃疡面,使胃酸分泌增加;过冷、过硬食物不易消化,可加重病情。另外,溃疡病人还应戒烟,烟草中的尼古丁能改变胃液的酸碱度,扰乱胃幽门正常活动,诱发或加重溃疡病。

烹调要恰当以蒸、烧、炒、炖等法为佳。煎、炸、烟熏等烹制的菜不易消化,在胃内停留时间较长,影响溃疡面的愈合。

胃溃疡的3款药膳方

1、桃仁猪肚粥。原料和制法:桃仁(去皮尖)、生地各10g,熟猪肚片、大米各50g,料适量。将肚片切细;取二倍水煎取汁,加猪肚、大米煮为稀粥,待熟时调味服食,每日1剂。

功效:可益气活血,化淤止痛。

2、佛手扁豆粥。原料和制法:佛手10g,白扁豆、苡米、山药各30g,猪肚汤及食盐适量。将佛手水煎取汁,去渣,纳入扁豆、苡米、山药及猪肚汤,煮为稀粥,略放食盐调味服食,每日1剂。

功效:可泻热和胃,适用于胃脘灼热疼痛,口干口苦,心烦易怒,便秘等。

3、鸡蛋三七炖。原料和制法:鸡蛋一个,蜂蜜30ml,三七粉3g,将鸡蛋打入碗中搅拌,加入三七粉拌匀,隔水炖熟再加蜂蜜调匀服食。

功效:可舒肝理气,和胃健脾,适用于上腹疼痛,呕吐、伴恶心、嗳气等。

健康网

照顾老人当心七个误区

不少人认为,上了年纪,走路越来越慢是正常的;跟老人讲话要拉高声音才听得到;老人要常吃烂烂的食物,才会比较好消化;其实这些认知都是错的。台湾《康健》通过调查刊文指出,照顾老人的健康时,要警惕很多错误的观念与做法。

误区一:老人走路越来越慢是正常的。调查发现,高达78%的人误以为老人走路越来越慢是正常的。因为这个常见的误区,反而让平衡感不好、关节疼痛、视力差等真正让走路变慢的原因被掩盖,而忽略应该到医院就诊寻求治疗。

误区二:跟老人说话要拉高声调。当照顾老人时,很多人以为只要在老人家耳朵旁尖声大喊,就能让耳背越来越严重的老人听得清楚。其实,这样做会造成反效果。和老人说话时,声音可以大声,但是要用低沉、慢速的方式,才能让老人听得清楚。

误区三:年纪大了晚上就会睡不好。超过五成的人误以为年纪大了,晚上就会睡不好。实际上,这是因为生理变化,老人睡眠时间会整体提前。换句话说,早睡的老人理论上就会早起,可是却常被认为是失眠或睡不好。

误区四:老人应该吃糊糊烂烂的食物,比较好消化。调查发现,半数的人认为要让老人容易消化,最好将食物处理得糊烂。实际上,常吃糊烂的食物,会因为缺乏色、香、味,而让食欲减低,反而造成老人营养不良。

误区五:吃氨基葡萄糖可以治愈或预防骨质疏松。针对广告上常出现的“保骨灵药”———维骨力(主要成分是氨基葡萄糖),调查中发现,仍有30.7%的民众认为氨基葡萄糖可以治愈骨质疏松。根据国外的研究,氨基葡萄糖不能治疗或预防骨质疏松,只对修复关节软骨退化有帮助。

误区六:补充银杏能预防老年痴呆。国外调查显示,银杏萃取物只能对已经有老痴的患者具有某种程度的治疗效果,但是对没有老痴的人,则是无法预防的。但是在调查中却发现,近一半的人认为银杏能预防老痴。

误区七:老人每天都应该排便。很多人以为一定要每天上大号才正常,否则就是有便秘的问题。台大医院老年医学部主任詹鼎正说,这种想法是错的,只要规律排便,即使一天三次到三天一次都算正常。

“即使每天都排便也不代表没有便秘,没有每天排便也不代表便秘,”台北荣总高龄医学中心主治医师刘建良分析,便秘的定义除了看次数(每周排便次数小于3次),还要看品质,像是排便时是否费力、粪便呈团块状、解便不干净的感觉、肛门阻塞感、甚至需要用手协助排便等等。而且,有些疾病、药物或生活方式会加重便秘问题,例如钙片、铁剂、止痛药、安眠药、胃药、糖尿病、甲状腺功能低下、肛门疼痛或痔疮、缺乏活动、喝水量过少等等。

詹鼎正指出,这次调查的主要内容多是医生在门诊上常常碰到、觉得病人容易犯错的问题,从结果发现,大多数人对于照顾老人健康存有许多错误认知。例如,老人普遍对于保健食品的预期与期待过高,如果使用不当,反而会与常见的慢性病药物产生交互影响的风险。照顾老人时,需要学习专业科学的保健知识,这样才能提高生活品质。

生命时报

每天走15分钟 让你更长寿

缺乏锻炼是造成全球死亡率的第四大高危因素。世界卫生组织建议,年龄在18岁及以上的成年人每周至少从事150分钟的中等强度有氧身体活动。不过,科学家日前发现,即使是少量的远动,也能让人从中受益。只要每天步行15分钟,就足以将你的预期寿命延长到60岁以上。

让·莫奈大学的研究人员调查了12万名年龄在60岁以上老人的健康记录,对他们进行了10年的跟踪监控,并分析了9个以往研究的数据。结果发现,在研究期间,相比从不锻炼的人来说,每周运动150分钟的老人死亡率减少了28%,即使是那些没有达到推荐运动时间的人,同期死亡率也减少了22%,这说明即使少量的运动仍对身体有好处。

研究人员指出,其实每次锻炼的头15分钟对身体最有益,过了最初的爆发阶段后,接下来的锻炼带来的福利就开始下降。当然了,即便如此,那些做更多运动的人肯定会更健康。在研究中,运动时间达到推荐水平两倍——也就是每周300分钟的人,在研究期间的死亡率最低:平均死亡率为35%。

当前,大多数人,尤其是老年人无法达到WHO推荐的运动时间,每周150分钟太过苛求。建议人们每天步行15分钟,每周5天,这样人们会更容易做到,且仍然会产生有益影响。有规律的锻炼可以增加骨骼强度,减少肥胖和心脏病、中风、2型糖尿病及癌症的风险。

生命时报

梳头百下病自消

头发不仅是人体美的标志之一,也与人的健康状况有直接联系。经常梳头,既是美化头发、保护头发的重要措施,也与疾病的防治存在有机联系。“头梳千遍,病少一半”,说的就是这层意思。

要保护好头发,首先是加强营养,不可偏食。新鲜蔬菜、果品、豆类、杂粮对头发生长有益,应当多食;而脂肪类、糖类及葱、蒜、辣椒等刺激性食物能增加皮脂腺的分泌,油性头皮的人尤不宜多食。其次,要保持精神愉快。健康的情绪有助于头发的健美;不良情绪是造成头发过早脱落的重要因素。再次,要掌握正确的洗头方法,选用合适的洗头液和化妆品。一般每周用温水洗头1–2次,用中性的洗头膏、洗发精最好;头油不可搽用太多,以防影响头发的色泽。

中医学认为,头为脑之舍,是机体的“精明之府”,有经络与全身相通,有穴位主气血流注。适当地刺激头部的某些穴位,有利于改善大脑乃至全身的功能,达到防病健身的目的。《养生十六宜》中提出“发宜常梳”的观点,正是对这一经验的总结。宋人郭尚贤在他的《清异录》中说过“梳头洗脚长生事,临卧之时小太平”的话,说明古人已发现梳头有促进睡眠的作用。

梳头的时间,除选择早、晚各梳一次外,还可在工作间隙进行,尤其是脑力劳动者更为重要。早、晚梳头,对保持清醒头脑、治疗神经性头痛、失眠烦躁有明显作用;工作间隙梳头,对恢复大脑疲劳、保证精力充沛、增强思维能力和安定情绪有直接帮助。患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的病人,更应该坚持梳头,以通过梳子刺激头部某些具有平肝息风、开窍宁神功能的穴位,对疾病起到辅助治疗作用。

北京商报

咽喉不适泡点中药茶

秋天天气干燥,喉咙常常干痒不适,造成很多咽喉问题。中医认为,喉是肺的门户,呼吸的通道。秋季气候干燥,外界燥邪侵犯肺部,易伤津液,肺失滋润,清肃失司,就会出现咽喉发干疼痛、嗓子发痒的感觉。所以治疗嗓子干痒的问题,应该从滋养肺阴、清除燥邪入手。日常预防嗓子干痒,不妨选择一些中药茶来保护嗓子,治疗咽喉疼痛等问题。

一、贝母茶

材料:百合、贝母粉、沙参各10克。

做法:将材料加入600毫升的沸水冲泡,焖5分钟后即可饮用。

功效:适用于过敏时,咽喉发痒干咳,咽喉充血、发炎等症状。因沙参为凉性药材,肠胃功能不佳或因着凉而引起的风寒型感冒患者不宜使用。

二、金银花橄榄茶

材料:金银花10克,薄荷5克,橄榄5颗。

做法:金银花及橄榄加600毫升水煮沸后,再放薄荷,转小火煮5分钟,去渣后饮用。

功效:适用于感冒伴咽喉红肿发炎、疼痛等症状。金银花抗病毒;橄榄缓解疼痛;薄荷疏风清热、消炎。金银花、薄荷为凉性药材,常四肢冰冷的虚寒体质者,饮用后如出现腹泻症状,就要停用。

三、胖大海茶

材料:胖大海6克,甘草2~3片。

做法:将材料加入沸水冲泡,焖10分钟后即可饮用。

功效:适用于声带使用过度,如讲话太久或大吼大叫后,容易使咽喉发炎、水肿而疼痛。胖大海开音润喉,有消炎消肿的效果;甘草可清热解毒,缓急止痛。胖大海有通便效果,有腹泻症状的人不宜饮用。

四、罗汉果茶

材料:罗汉果2个。

做法:用罗汉果2个,去壳切成薄片,用开水煮1分钟后饮用。

功效:适用于肺热引起的咽炎、咽喉肿痛。罗汉果有清肺利咽的作用,咽喉炎、失音可以喝罗汉果茶。当伴有咽喉部有异物感时,可以熬罗汉果雪梨汤,准备罗汉果1枚洗净,雪梨1个去皮核后切成碎块,一起放入锅中,加水适量煎30分钟;每天1剂代茶饮。罗汉果性凉,体质虚寒者慎用。

五、洋参枸杞茶

材料:西洋参片10克,枸杞10克。

做法:将西洋参片、枸杞,沸水浸泡10分钟即可饮用。

功效:该茶具有清心提神、解渴开音、补气益肝之功,适用于用嗓过度导致疲乏、咽干、喉痛之人。中医认为气为声之本,有气才有声。教师用声过度,耗损肺气,故补气在预防嗓音病中十分重要。

健康网

保护心脏 记住六个饮食要点

近日,美国疾控中心的数据显示,近3/4的美国成年人心脏年龄比实际年龄老,平均来讲老了大约7岁。这大大增加了他们患心脏病和中风的风险。

心脏提前老化,不健康的饮食是重要原因之一。想要保护心脏,预防心脏病,养成良好的饮食习惯无疑是最有效的方法之一。

1、每天吃一小把坚果。坚果中富含对心脏有益的氨基酸和不饱和脂肪酸,有利于预防心脏病。可以选择杏仁、开心果、核桃、花生等代替其他的不健康食物,如富含饱和脂肪酸的食物等,但要记得是无盐的。

2、每周吃两次鱼。鲑鱼、沙丁鱼和红点鲑等鱼类富含omega–3脂肪酸,对降低血管炎症反应、降低血胆固醇具有很好的效果。

3、每顿饭至少一杯(约240g或240ml)蔬菜或/和水果。蔬果低钠,但富含纤维素、钾等营养物质,有助于降低血压。

4、吃全谷物。其中的水溶性膳食纤维有排泄钠的作用,能调节血压。可吃全麦制成的面包、饼干、面条和早餐麦片。另外如糙米、燕麦、藜麦等可能提供更多的好处,因为它们可使饱腹感更强,产生较弱的血糖反应。

5、每周至少吃三次豆类或扁豆。植物性蛋白营养丰富,是加工肉类和红肉的良好替代品,而加工肉和红肉可增加患心脏病的风险。

6、多在家用天然食材烹饪。很多人的饮食中有75%的盐来自加工食品和餐馆的食物,所以在家用天然食材做饭,控制食用盐摄入,可在源头上减少盐的摄入量。

生命时报