

七旬翁为何白发转黑？

今年70岁的朱先生，2014年去美国探望孩子住了一年。由于当地的饮食习惯，吃了一年的生菜，当他回国探望旧同事的时候，被发现白发变少了，黑头发变多了。这究竟是什么原因造成的呢？记者进行了一番了解。

事件： 生吃蔬菜白发转黑？

今年70岁的朱老先生从美国回到中国，来到以前工作的单位看望旧同事。结果，大家发现他白头发明显少了，黑头发却增加不少。不少“少白头”的年轻人纷纷取经。

据了解，朱老先生在美国的日常起居跟在南京没有多大的区别，最大的不同就是饮食。因为，在美国经常生吃蔬

菜，这些蔬菜洗干净之后，直接就往嘴里放。他一开始吃还不习惯，后来，看大家都那么吃，也就渐渐地入乡随俗了。

专家： 和吃无关 与心情有关

记者采访了南京多家医院皮肤科专家，有西医，也有中医。南京鼓楼医院皮肤科包军副主任医师告诉记者，他认为，这种生吃蔬菜的办法，应该与白发转黑的现象关系不大。他认为，这位老先生之所以白发变黑，可能与他这一年中生活习惯的改变有关。也可能与他换了一个环境，心情变轻松舒畅有关。如果人长期处于高度压力之下，的确有可能导致白发增加。而这位老者可能就是因为出国之后，心情放

了，到处蓝天白云，环境变了，心境和心情不同了，所以出现这种情况。

南京市妇幼保健院皮肤科马小玲主任则表示，先不论这种方法究竟有没有效果，至少在中国，大家恐怕还不敢这么吃。

调查： “少白头”越来越多了

针对我们身边越来越多的人过早出现白发，马小玲表示，如果是到了年纪，头发变白，那么属于正常现象。而目前从临床来看，的确有一些人，在年轻的时候就出现了白头发，即所谓的“少白头”。至于原因，有的是因为家族遗传，也有的跟生活习惯、生活压力有很大关系。

目前西医中，有没有什么

好办法治疗“白头发”，包主任和马主任均表示，目前的确没有什么行之有效的方法。

记者又联系上南京市中医院皮肤科祁坚副主任中医师，她表示，一般来说，少白头的患者需要一些补肝肾的食物和药物进行相互作用，例如多吃一些黑芝麻、核桃，在医生的指导下用一些首乌等。

目前从接诊的患者来看，白发转黑的案例不多，但通过一些食疗和药物共同作用，可以控制一些黑发变白的进程。另外，大家在闲暇时，可以用钝齿的梳子多梳梳头发，用毛姜擦头皮等可以改善头部供血。用手指指腹多按摩头皮，可以促进头发的生长，另外，遇到一些事情多往好的方面想，尽量避免焦虑紧张的情绪。

(金晚)

常泡脚 胜服药

中国有句养生谚语：“寒从脚起。”意思是说，脚部离心脏较远，温度比身体其他部位低，假如不注意保暖，遇上冷空气侵袭，容易引起呼吸系统疾病。

俗语道：“常泡脚，胜服药。”中医理论认为：人有耳根、鼻根、手根、足根。足根又属“四根之本”。人的双脚是人体的三条阴经和三条阳经交会之地，其中足少阴肾经行循足底，肾为人之根本，主人的生长、发育、衰老。人的双脚远离心脏，血液供应少而慢，加之脚部脂肪层薄而保温能力差以及人体末梢血液循环差，天气转冷后首先是感到脚冷。脚下寒冷不仅影响双脚，而且会反射性地导致上呼吸道功能异常，使人体抵抗力明显下降，致病菌就会乘虚而入，容易使人患感冒、支气管炎等疾病。用热水泡脚，不仅可祛寒防病，而且双足一泡一搓，容易打通心涌泉穴，足上经脉一通，全身经络就通，对促进气血运行和新陈代谢，加快下肢血液循环，消除因一天劳累所带来的下肢沉重感和全身的疲劳，促进睡眠和祛病强身，都是大有裨益的。

从经络学上说，脚底分布着60多个穴位，脚底的反射区更是与五脏六腑相对应。用热水多温暖脚部，有舒经活络、改善血液循环的作用，尤其适合许多四肢末梢循环不畅而手脚冰凉的人。很多人在感冒时畏寒，但用热水泡脚，马上会全身发汗，其实就是这个道理。

由于足底还有许多穴位同五脏六腑有“沟通”，泡脚洗浴配合足底按摩，使周身神经、血脉“动”起来，活血通络，神经传导“通则不痛”，消除病患，使躯体与精神“互助”健康。

用淹没小腿1/3的水量，在水温以不烫足为宜的热水中加入花椒，每天泡脚30至40分钟，可“引血下行，清醒头脑”。待水凉即加入热水。双足互摩足背、足踝、足底。花椒水可杀灭生命力较强的霉菌，医“霉菌性脚气病”。与花椒同伍的水中加入白矾、白藜、艾叶绒等可医皮肤瘙痒症。

泡脚能够结合按摩效果更好。足部的涌泉穴、太冲穴、申脉穴，在泡脚后自己用手按揉一会儿，可起到更好的养生保健作用。用双手按摩、揉搓涌泉、足三里、承山穴，若记不住穴位，勤揉搓足心、足趾等，反复20多分钟，即可“提升阳气、温补下元、滋润肺肾，驱逐湿邪……”

“足冷全身冷，足暖全身暖。”在冬天或“倒春寒”时，选用保暖又宽松的鞋袜，于整体健康和舒适，均助益多多。

泡脚好处多多，但也不是人人都适合：太饱太饿时都不宜泡脚；严重心脏病、低血压病人当心晕厥；糖尿病患者千万留意水温；脚气患者要小心感染，足部有炎症、皮肤病，外伤或皮肤烫伤者也不宜泡脚。

(北晚)



低温养生 能延寿



冬季在中医养生中被称为“藏纳”的季节。很多人都害怕冬季的寒冷，喜欢把自己捂得严严实实的。其实，在冬天拒绝较为温暖的环境，让身体处于“低温”状态中，是很好的养生方式。“低温养生”对阴虚人群尤为适宜，如能同时配以适量进补，则非常有助于健康长寿。当人的体温降低3℃时，代谢率可降低一半，机体的耗氧量仅为正常的50%，若能将人的体温降低2-3.5℃，人的寿命可延长一倍以上。

(新华)

两种廉价菜 防肠癌

胡萝卜和芹菜是百姓餐桌上常见的两种蔬菜。英国《每日邮报》近日报道，英国医学委员会杂志《BMC胃肠病学》刊登一项新研究发现，胡萝卜和芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。

韩国翰林大学科学家发现，胡萝卜和芹菜中的抗氧化剂毛地黄黄酮可遏制肠道肿瘤细胞分裂，并导致癌细胞死亡。专家表示，除了胡萝卜和芹菜之外，含毛地黄黄酮的食物还有橄榄油、青椒、百里香叶、甘菊茶、薄荷等。(生命)

早起照镜子看五部位查健康



身体的某些不适或者疾病的先兆都可能在我们的面部留下蛛丝马迹。因此，晨起之后先照照镜子是一种健康的生活习惯，仔细查看以下几处，能帮我们发现一些隐藏的健康信息。

看额头。如果你连续几天早上醒来后发现额头上的皱纹增加，就要注意了，你可能最近经常熬夜、应酬喝酒。因为额头皱纹增加可能说明肝脏的负担过重。建议马上戒烟限酒，少吃动物脂肪，多喝水。

看眼睛。如果醒来眼圈发黑，眼神无光，说明你

可能肾负担过重，有可能是吃得过咸、过甜，或者晚上熬夜喝茶水、咖啡等造成的；如果单侧眼睑下垂，还可能伴语言不清和手臂无力，就要警惕中风了；如果眼睛布满血丝，在排除熬夜导致的血丝后，要考虑虹膜炎或结膜下出血等；如果眼睑苍白，可能是贫血的信号，特别是下眼睑苍白，同时伴有头晕目眩、烦躁，可能意味着缺铁性贫血，平时需多吃红肉、豆类、坚果和暗绿色叶菜类蔬菜。

看鼻子。醒来发现鼻头红，可能是最近糖吃多了导致的红血丝，不妨用

果仁、水果或酸奶代替巧克力、糖果；如果整个鼻子通红，可能是心脏超负荷运转或抽烟抽得厉害，应该立即放松休息，戒烟，少吃脂肪多的东西。

看嘴唇。如果晨起嘴角出现裂纹，要警惕缺铁性贫血。但随着贫血的消失，裂纹也会慢慢恢复。

看浮肿。如果早上醒来发现面部浮肿，可能是最近运动量少了，导致体内气血运行不畅，无法把多余的水分及时排出体外。此外，出现浮肿还要警惕甲状腺功能低下、腮腺炎等疾病。

(新华)

河南康辉国际旅行社 平顶山分公司 **台湾旅游指定组团社**

★全国国际旅行社百强企业排名前三 ★中国企业最具品牌价值五百强

我的台湾不是梦，千禧老人健康结伴台湾行

3380元起，台湾专列游3月22日平顶山始发

千万别告诉老李，现在报名就免费送手机！详情请登录平顶山康辉网：www.pdskanghui.com

电话：2290966 2290766 24小时热线：13503757533 地址：光明路加油站北合家春商务宾馆

寒假初高中首选点通传奇

鹰城首家分层教学(ABC,教师均具有10年以上教学经验)

鹰城首家集**应试能力训练**和**爱能动力系统**建设并举的学校

- 初一初二复习预科精英班
- 初三分层特训班
- 初三郑外冲刺班
- 高一高二复习预科精英班
- 高考专项突破班
- 后进生2+1落地班

市区地址：第九中学南200米曙光街 招生咨询：2263000 13733786747 13592168802