

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由于出国之后,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、白藜蘆、艾叶绒等可医皮肤痒痒症。

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,还可能伴随言语不清和手臂无力,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天商务宾馆

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