

白发长不停 拿什么拯救“三千烦恼丝”？

纳紫璇

壹) 白发因何而生？

在银川市中医医院皮肤科因白发问题前来就诊的人群中，不乏年轻人的身影。27岁的李女士告诉记者，去年自己患上中度抑郁后，情绪一直比较低落，夜间也常有失眠的现象发生，患病不到一年，竟发现自己两鬓长了几十根白发，这才急忙来到医院就诊。

每当人们发现头顶上多出几根白发时，总会习惯性地将其原因归结于压力太大，而压力真的是罪魁祸首

首吗？压力对于我们普通人的头发又会有哪些影响呢？对此，雪彦锋解释道，长白发是由于头发髓质和皮质里黑色素颗粒减少或被空气填充的缘故，其原因有先天性和后天性两种。正常情况下，毛乳头内有丰富的血管，为毛乳头、毛球部提供充足的营养，黑色素颗粒便顺利合成。当黑色素颗粒在毛乳头、毛球部的形成发生障碍，或虽然形成但因某种因素，不能运送到毛发中去，

从而使毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少、消失时，就会出现白发。

“从中医角度来说，‘肝藏血，发为血之余’，‘肾主骨生髓，其容在发’，也就是说脱发白发的形成与肝肾不足，血气虚弱有关，而七情内伤，情志抑郁，劳心伤脾都会影响气血运行不畅，导致气滞血瘀，同时机体内分泌与免疫紊乱失调，精神创伤与过度紧张，血管及血液循环障碍等因素，导致毛发营养障碍而脱发，白发。”雪彦锋说。

贰) 以黑补黑还需因人而异

那我们常说吃什么补什么，以黑补黑是否有道理呢？雪彦锋介绍，中医认为黑色入肾，而肾藏精化血，因此补肾可以补充精血，也就是给贫瘠的土壤施肥，如首乌有乌发的作用，首乌是补精血的良药，因此血虚导致的白发可以用何首乌来治疗。但他提醒白发人群未经炮制的何首乌具有一定的毒性，一定要在专业人士的指导下选用安全药材。“临床上也会有一些年轻人因久服或过量服用何首乌导致肝功能异常的报道，所以出于有效和安全兼顾的考量，临床可以用熟地、当归、阿胶等其他药物替代，何首乌可配伍侧柏叶等头部外洗或者白发区域湿敷，也有生发乌发的功效。”雪彦锋说。

中医辨证施治，就如量体裁衣，因人而异。雪彦锋结合临床情况表示，白发不仅是虚证，近些年导致许多年轻人“早生华发”的原因却

是实证，比如气滞血瘀、湿热熏蒸等，这样的情况用补益药物只会火上加油，进一步加重湿热体质，还需采用清热除湿的方法治疗，改变喜食辛辣刺激、油腻甜食、作息不规律等不良生活习惯。因此，出现白发大量增多的情况，还需及时到医院就诊，遵医嘱进行治疗。

除了遗传因素外，雪彦锋表示，其他因素导致的早生白发是可以从生活方式、饮食干预有所改善的，比如营养因素引起的白发如果及时补充相应维生素、微量元素，保证营养充足，白发复黑的希望还是存在的。另外还要保证充足的睡眠，缓解压力，放松心情。饮食方面在医生建议下可多吃些黑豆(衣)、黑芝麻、首乌等有利于补益肾气的食物。“在生活中，如果发现白发增多，要适当给自己减压，这样可以让人从心理上到生理上都变得年轻。”雪彦锋说。

电视剧中一夜白头的剧情是真的吗？我们为什么年纪轻轻就长白发？如何呵护好“三千烦恼丝”成了不少人关注的焦点。围绕如何预防改善白发问题，记者采访了银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋。



“泰国香米”是香精勾兑而来？ 4招教你选好大米

大米是我们每天都要吃的主食，特别是香米很受欢迎，今年的“315”话题中“泰国香米”就上了热搜。有记者暗访了安徽某食品公司，该公司出售的“泰国茉莉香米”每年能卖出去1000多吨。不过，虽然名字是“泰国香米”却和泰国没啥关系，就是当地的大米加了几滴香精，便会散发出特有的香味。

泰国香米为啥香？

泰国香米销量好离不开它的“香”，原产于泰国，属于长粒香型大米，其含有独特的露兜树香味。对于大米来说，2-乙酰基-1-吡咯啉是大米香气的主要贡献者，具有爆米花香气。而泰国香米中的正己醇、1-辛烯-3-醇、苯酚、4-甲基苯酚、正己醇等化合物也很丰富，是导致其具有浓郁香味的特征性风味成分的化合物，其中1-辛烯-3-醇是挥发性醇类物质和有效的芳香性化合物，具有浓郁的蘑菇香味，正己醇具有苹果香味。

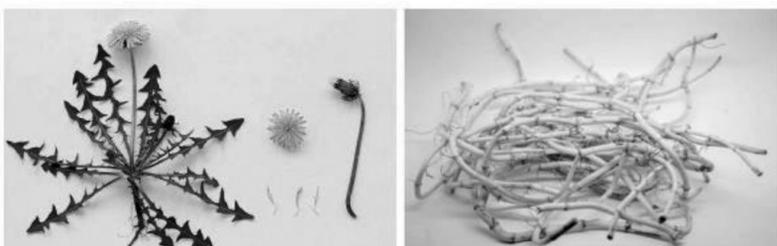
大米的风味还与种植环境有很大的关系，泰国天气非常凉爽，阳光明媚，在水稻灌浆的时候，土壤的温度会慢慢下降，昼夜温差大，有利于大米风味的形成，因此2-AP的含量更高，而2-AP含量越高香味越浓郁。

泰国香米和我国的五常香米含有多种同类可贡献香气的化合物，香气成分有一定的一致性，所以我国的五常大米也是很香的。

如何选购大米？

1. 看好包装上的执行标准：大米包装上都明确标注了执行标准，不同品种的大米执行标准是不一样的。如GB/T19266、GB/T18824、GB/T20040、GB/T22438，对应的分别是五常大米、盘锦大米、方正大米和原阳大米。想要买哪种大米，看大米名称的同时也要对应看执行标准，如果要吃香米，推荐选五常稻花香大米。
2. 看外观：看米粒外观是否完整，不碎不黄，色泽是否发亮，正常大米色泽度不高，太亮的可能是抛光米。另外，如果米粒上出现一条或很多条横裂纹，就说明是爆腰米，爆腰是由于大米在干燥过程中发生急热现象后，米粒内外失去平衡造成的。爆腰米食用时外烂里生，口感差、营养价值较低。
3. 闻气味：有正常大米的清香味，无异味，香味不浓烈。
4. 摸一摸：正常大米没有油腻感，如果放在水中飘有油花可能是掺有工业油的大米。(据《湖南日报》)

如何科学食用野菜？ 消费提示请查收



蒲公英。

鱼腥草。

春分已至，大地回春。各种野菜生机勃勃竞相长出。在这踏青时节，人们漫步郊野，面对绿油油的野菜，有的人会怦然心动。但是，有些野菜与有毒植物外表酷似，为避免公众误采误食野菜中毒，特作如下消费提示：陌生野菜莫要采，熟悉野菜需留意。

场、污水沟、公路等周边区域。即使这些地方的野菜生长茂盛，也可能早已被污染，不要采摘和食用。采摘时要注意保护生态，不要过度采摘同一区域的野菜；有些野菜有根，采摘时不要连根拔起，以后还能继续生长。

去正规场所购买，处理野菜莫大意

消费者如需购买野菜，应到正规超市或菜市场选购新鲜野菜，并保留购物凭证。不要在路边摊贩或流动摊位购买。为避免储存不当变质，野菜最好现买现吃，不要长时间存放。

各种做法熟为要

野菜的食用方式有多种，可凉拌、炒、蒸、煮，还可以做馅、做汤等。食用野菜之前，要摘净去腐，充分清洗；部分野菜有微毒，需经过浸泡、水焯等去



马齿苋。

毒处理，在炒熟煮(蒸)透后方可食用。

野菜不宜当主菜，特殊人群要注意

食用野菜重在尝鲜、品味，不要贪吃。按照现代营养学食物分类，野菜属于蔬菜类。各种药食同源的野菜，具有不同功效。如蒲公英具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋的功效；小蓟具有凉血止血，散瘀解毒消痈的功效。多数野菜性凉，特别是苦味野菜，易伤脾胃。如喜欢吃野菜，应根据野菜的不同功效，结合自身体质及地域、时间，有选择的适量食用。

老人、婴幼儿、孕产妇、哺乳期妇女、过敏体质等人群，尽量不吃或少吃。食用野菜后如有不适，应及时催吐，并携带剩余野菜和呕吐物就近就医。

合法经营严把关，生产加工须合规

野菜生产经营者应严把原料关，不得采购无合法来源的野菜，严禁生产加工销售有毒野菜。同时，要保证野菜原料新鲜，采用合理的储存条件、生产加工和制作工艺。野菜生产经营企业应保证产品符合相关法律法规标准要求，出厂时检验合格。

(据《环球网》)

宁夏援贝医疗队驻点帮扶医院 纳迪丹古妇幼医院中医科成立

本报讯 3月24日，由中国(宁夏)第26批援贝宁医疗队牵头成立的中医科在纳迪丹古妇幼医院正式成立。

本次揭牌仪式通过互联网远程会议系统在贝宁及中国国内同步举行。据了解，今年是中国援外医疗队60周年，也是宁夏援贝医疗队派遣45周年。宁夏自1978年开始向贝宁派遣医疗队，至今已派出26批、共616人次赴非洲贝宁，用心服务当地民众，赢得广泛赞誉。此次中医科在纳迪丹古妇幼医院揭牌，将进一步通过中西医结合，护佑贝宁人民健康，让中医药文化成为促进中非合作交流的友好桥梁，推动中贝医药卫生领域交流合作深入发展，促进中医药与贝宁传统医药互学互鉴，为保障人民健康、构建人类卫生健康共同体作出贡献。

进中医药与贝宁传统医药互学互鉴，为保障人民健康、构建人类卫生健康共同体作出贡献。

中国第26批援贝宁医疗队中医科医师石宝银表示：“中医的治疗方法简便有效，普通百姓易于接受，医务人员也易于掌握使用，特别能够满足非洲广大人民群众的就医需求，非常适宜于在非洲当地的医疗机构普遍推广使用，我在今后的工作中，运用更多的中医技术，更好地服务贝宁人民，传播中医文化，让更多的医生了解和掌握中医技术，最终留下一批带不走的中医人。”

随后，第26批援贝宁医疗队还向纳迪丹古妇幼医院捐赠了中医医疗设备，并开展了义诊活动。(纳紫璇)

健康提醒

花椒用得对 疼痛不见了



中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师孙新朝：花椒不仅

是调味料，也是一味驱寒燥湿的好东西，它性温，味辛，用得对，能很好地帮身体驱散寒湿。

花椒和粗盐一起炒热，装在布袋子里，用来热敷关节腰背，可以缓解因为风寒湿邪引起的腰背疼痛、关节炎等。

一些喜欢食凉的朋友，尤其是女性，在夏天吃多了寒凉之物，就容易出现腹部冷痛，这个时候可以用花椒、白豆蔻、生姜加水煎煮服用，可以帮助改善这种胃寒腹痛。

用花椒、艾叶一起煮水，水开后晾到比体温略高的时候泡脚，泡到后背微微出汗，可以温阳驱寒。(据《健康时报》)

春季肝旺易脾虚 提防胃肠型感冒

春分后的养生应以调和阴阳平衡为养生原则，广东省妇幼保健院中医科副主任医师宋曙霞提醒，由于春季肝木旺盛，容易出现脾虚的症状，因此，要注意预防急性慢性胃炎、胃肠型感冒等疾病。

在这个时节该如何调养养生？宋曙霞认为，在饮食上可多吃有芬芳气味的蔬菜，如韭菜、香菜、葱、蒜、芹菜、香椿等，以疏肝柔肝。另外，俗语称“春日吃春芽”，也就是说这个季节可吃鲜绿的嫩芽，比如豆芽、蒜苗、豆苗、莴苣等，禁食或少食辛辣刺激食物，以免肝火上升。

在日常起居上，此时昼夜温差较大，冷暖交替，因此在衣着方面要适时增减。需要提醒的是，春分后夜晚时间缩短，为保证充足的睡眠需要早睡早起，这样有助于体内的阳气升发。

宋曙霞还强调，由于春季气压不稳，人的情绪也容易波动起伏。“中医



称，春季肝旺亢进而易动怒，这就可能导致高血压、心脏疾病的高发，平时血压高的人此时应调整好心态，保持心境平和。春季肝木旺盛，容易出现脾虚的症状，此时要注意预防急性慢性胃炎、胃肠型感冒等疾病。

由于天气转暖，户外活动增加，过敏体质者要注意防止花粉过敏症及预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等疾病的发生。(据《羊城晚报》)

多吃地中海饮食 患痴呆症风险降低近四分之一

据报道，最新研究发现，富含坚果、海鲜、粗粮和蔬菜的地中海饮食可以将人们患痴呆症的风险降低近四分之一。

这项研究由英国纽卡斯尔大学的研究人员进行，在近10年的研究时间里，他们分析了超过6万个个体的数据，在研究过程中，共有882人患上痴呆症。饮食方面的研究数据显示，严格遵循地中海饮食的人患痴呆症的风险降低了23%。

植物油、坚果、水果和蔬菜中的维生素E有抗氧化作用，可以保护脑血管。研究人员表示：“我们的研究



表明，偏向地中海的饮食方式可能是降低痴呆风险的策略。”(据《环球时报》)

每天多运动20分钟可防重病



运动对身体健康的重要性不言而喻，一项新研究则进一步证实该结论，该研究认为，每天运动20分钟可显著改善健康并降低住院风险。

这项由JAMA Network Open进行的研究观察了81717名英国参与者及其在7年期间每周的身体活动

水平。结果表明，较高水平的身体活动与较低的住院风险相关，尤其是胆囊疾病、糖尿病、静脉血栓栓塞、肺炎、缺血性中风、缺血性贫血、结肠息肉等疾病。

虽然20分钟听起来并不多，但如果你正在努力寻找锻炼的时间，可以将它与一些日常任务结合起来。主要的锻炼活动有快走、水中运动、骑自行车、跳舞、双打网球、远足、溜滑梯等。

当然，如果你经常跑步、游泳、健身、健步走，运动时间可能会超过20分钟。但是，如果你在20分钟内难以适应，就应该从小处着手，每天做5分钟运动，例如上下楼梯几次，然后逐渐增加到20分钟。

(据《大众卫生报》)