



头发为什么会变白？ 中医教你科学应对

随着年龄增长，许多人头发会逐渐变白，但这不仅仅是“岁月的痕迹”。中医认为，白发的产生与肾气不足、气血亏虚等因素密切相关，通过科学的调理，可以有效改善。

白发是如何形成的

头发之所以会有不同的颜色，是因为头发内黑素分布的数量不同所致。黑素颗粒数量多、密度大，头发则呈黑色，反之头发颜色则浅淡，在日光下就会呈现不同的色泽。

白发的出现大部分是正常生理变化，毛发会随着年龄增长逐渐变白。此时白发是衰老的信号，毛囊中黑素细胞数量减少，黑素小体活性降低，导致黑色素的形成较少，就出现了灰发、白发。

中医如何看待白发现象

1. 肝肾亏虚 《黄帝内经》中记载：“三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”“阳气肾阳衰竭于



上，面焦，发鬓颁白”。肝肾功能减弱，毛发失去濡养，则头发容易变白。

2. 气血不足 我国古代医家巢元方在《诸病源候论·毛发诸病候》说：“若血气盛，则肾气强。肾气强，则骨髓充满，故发润而黑；若血气虚，则肾气弱。肾气弱，则骨髓枯竭，故发变白也”，认为发为血余，而气血互根互用，气虚血弱则不能荣润滋养头发，头发则色白。

3. 情志焦虑 古有“伍子胥

过昭关，一夜愁白了头”的典故。中医理论认为，情绪不宁，忧思烦劳，易损及心脾，心主血脉，脾主运化，气血化生无源，或运化失常，导致气滞血瘀，从而催生白发。

防治白发，中医有妙招

1. 艾灸治疗 选取百会、四神聪、足三里、肾俞、脾俞等穴位进行艾灸治疗。将艾条点燃后悬于穴位上方施灸，灸时需分开头发以暴露穴位。用艾灸来刺激穴位，改善白发情况。

2. 中药外洗 可选用一些具有乌发作用的中药，如制何首乌、夜交藤、侧柏叶、墨旱莲、女贞子、枳椇子等，煎水外洗，促进头发的生长和变黑。

经过积极的治疗和调理，部分患者的白发情况可以得到改善，白发数量可以减少或变黑。但对于一些先天性白发或因严重疾病导致的白发，治疗效果可能不理想。

岳阳市中医医院皮肤科副主任主治医师 陈威（袁小玉整理）

养眼护眼四字诀

中医认为，五脏六腑之精气皆上注于目，目得血而能视。一旦眼睛出现干涩、不耐久视、迎风流泪、视物模糊等症状，就是身体在警示：机体精血亏虚，不足以濡养双眼了。那么，日常生活中我们该如何养护双眼呢？有以下四字诀。

喝 蒲公英菊花茶有护眼作用，经常玩手机的人可以根据体质辩证使用。取蒲公英3克、白菊花4朵、西洋参2片、龙眼干4个、红枣2枚，热水冲泡代茶饮。

熏 洗眼有助缓解眼干，用枸杞子、菊花、石斛、麦冬、桑叶、荆芥穗、木贼草、银花、薄荷各6克，煎水熏眼。

动 转目、眨眼、做眼保健操、按揉穴位等方法，都有助于放松眼部肌肉。像睛明穴、养老穴等都是保护眼睛的要穴，有空时经常按一按。睛明穴位于内眼角稍上方凹陷处，眼睛干涩时用食指和拇指按压双侧，即可有效改善。养老穴位于尺骨茎突桡侧骨缝凹陷中，每天早晚各指压10~20次，坚持3月，眼球充血等症状能得到缓解。

敷 把两手拇指末节关节贴在眼眶内缘一侧，先顺时针擦揉10圈，再逆时针擦揉10圈，此反复进行，每次至少3分钟。擦眼做完之后再做熨眼，将双手掌心擦热，快速贴敷于眼睛上，停留半分钟。本法可以增强眼部气血循环，利于补肝血、补肾阴。

朱广凯

麻醉术后恶心呕吐 中脘穴隔姜灸助缓解

临幊上，患者在接受麻醉手术后易出现恶心、呕吐的症状，一般来说，大多数会在术后12~24小时内缓解或消失，但也有少数患者感觉不适的时间稍长，或者感受较强烈。湖南省第二人民医院中医科主任、主任医师范瑜洁介绍，在排除患者消化道本身的原因后，常采取暂停使用某些引起呕吐的镇痛药物、肌注甲氧氯普胺、暂时性禁食禁水；同时，还可以采取一些中医外治技术。其中，艾灸中脘穴对预防和治疗术后恶心呕吐有明显作用，特别是中脘穴的隔姜灸。

中脘穴位于人体上腹部，剑胸联合与肚脐连线中点，脐中上4寸。刺激中脘穴可以治疗很多消化系统的疾病，改善胃痛、反酸、恶心、呕吐、呃逆、腹胀等症状。生姜辛温、发散，有调和营卫、解表散寒、通经活络的作用；艾叶性温，入肝经、脾经、肾经，有缓解疼痛、抗炎、

促进消化等功效。生姜与艾草结合可起到很好的温阳辛散、调和营卫、激发胃气、健脾利水、和胃降逆作用。隔姜灸时，将艾绒捏成瓷实的圆锥形状，准备大小和厚度适中的鲜姜片用针穿孔，然后将艾绒按在姜片上，并置于中脘穴上，点燃艾绒，以患者皮肤稍发红而无烫感为宜。待艾绒燃尽后，清理干净，接着做第二壮。若姜片变干，可更换姜片继续艾灸，总共灸3~5壮，每日1次。用此方法，患者恶心呕吐的症状会有明显缓解或者消除。

要注意的是，有皮肤过敏者慎用艾灸；孕妇非必要时不选用此方法，病情需要时严格遵医嘱执行；某些传染病、高热、昏迷或身体极度衰竭的患者禁止施灸。

临幊上，按压或者针刺内关、合谷、足三里和三阴交等穴位，以及耳穴贴压刺激等中医外治技术，对预防和治疗麻醉手术后恶心呕吐也都有一定的效果。

通讯员 刘莉



补肾导湿汤 治前列腺炎有良效

笔者自2023年6月至2024年10月，采用补肾导湿汤方加减治疗前列腺炎患者18例，效果良好，现分析如下。

组成：川草薢、菟丝子、生山药、益智仁、车前子、云茯苓各15克，芡实、石菖蒲、黄柏、丹皮各10克，甘草5克。

加减：湿热型发病较骤，多见于急性期，小便黄浊，尿频急、涩痛，尿道口滴白，少腹或阴茎胀痛；大便干结，口苦咽干，舌苔黄腻，脉弦数。肛门指检前列腺肿大、压痛，腺液脓细胞（+）以上。宜补肾导湿汤加丹皮、意苡仁、冬瓜仁。瘀热型病程趋长，尿终滴白或滴赤，尿道涩痛，少腹刺痛，睾丸牵痛；舌紫暗淤斑，脉弦涩。肛门指诊前列腺质硬或有结节，腺液有红细胞或肉眼血精，宜补肾导湿汤去芡实，加赤芍、桃仁、丹参、穿山甲。脾肾亏损型病程迁延，多见于慢性期，尿终滴白，小便清长或频数不痛；腰瘦乏力，会阴坠胀，性欲减退，畏冷形寒，舌淡苔薄或苔剥，脉缓弱。可见红细胞，宜补肾导湿汤加黄芪、熟地。

18例患者年龄50~70岁，病程长的15年、最短5年，均作前列腺液常规检查。其中12例无脓细胞、4例有少许脓细胞、2例脓细胞（+）以上。14例单纯服中药，4例配合服用中成药前列通片、安尿通片和抗炎治疗。疗效观察主要是病人小便次数，尤以夜尿情况为主。14例无炎症患者服中药3剂后即见效。均由原来夜尿10余次减少到3次以下，经调治半月后，夜尿控制在1~2次以内。4例炎症性患者，服药6剂方见效，经调治1月后，小便次数可控制在每晚3~5次。

宁乡市玉潭街道香山社区卫生服务站 医师 尹佳兴

落枕了 做做穴位按摩

落枕常起病于睡眠之后，与睡枕及睡眠姿势有密切关系。常见入睡前并无任何症状，早晨起床后却感到项背部明显酸痛，颈部活动受限。

落枕48小时内，可用毛巾包裹细小冰粒敷患处，每次15~20分钟，每天两次，严重者可每小时敷一次。待到炎症疼痛减轻时，再考虑热敷。同时，可以配合以下按摩疗法。

方法一 按揉风池、肩井穴。用中指尖按压风池穴，即耳后高骨内下方凹陷处，待有酸胀感时，再按揉约1分钟；然后，用大拇指指腹由颈部向肩井处斜推数分钟。

方法二 用左手食、中、无名指指腹，在病处探寻压痛点，当摸到肩膀上或颈部有条索样的疼痛肌肉时，再横着用力拨动，使该肌肉变得松软。然后，再转过头找出新的压痛点，同样方法操作，直至头部转动灵活为止。

方法三 患者取坐位，暴露颈肩部，在患肩处涂少许红花油或舒筋油，将左手扶住患者头顶位置，用右手拇指放在患肩痛处轻揉按摩，并向肩外轻轻推捋以分离痉挛痛点。每日推3~6次，一般在分筋按摩后，颈肩疼痛都可缓解。

王娟娟