

春三月 每朝梳头二百下

中国古代的《养生论》中说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春天大自然阳气萌生、万物复苏，人体的阳气也会顺应自然，毛孔渐舒、循环功能加强、代谢旺盛，正好迎合了梳头激发元气的机理。

“诸病于内，必形于外”，头部就是人体内外外的通路，是五官和中枢神经所在。经常梳头能疏通血脉，改善头部血液循环，防止脱发。感冒是因为风寒侵袭人体。头的正面有膀胱经循行的部位，是专门抵御风寒的，所以梳头时，把正面膀胱经过的部位多梳梳，就不容易患感冒了。梳头时，要掌握正确的梳头方法。

专家支招

方法和力度要适中

**要全头梳：**顾及到头皮每一处。梳齿一定要作用到头皮上，每个部位都要反复梳到。

**力度适中：**用中等力度，以头皮产生微热感为宜。若是干性头发，梳时可用力些；若是油性头发，则用力轻些。

**梳至发梢：**顺着头发生长的方向，分别从头顶和两侧开始，自额头发际梳至颈后发根处，反复几次。勤梳头可以很有效地防治脱发，并让头发越来越乌黑。

时间和节奏要合理

**梳头时间：**朝九晚五的上班族以早晚各 5 分钟为宜，其余时间若能坚持更好。但切忌在饱食后梳头发，这样会影响脾胃功能。湿头发不宜过分梳理。水分会令头发的蛋白质结构松散，若大力梳理会对发丝和毛囊造成伤害。

**梳头节奏：**梳头的节奏最好不徐不急，由轻到重，由慢到快。梳头时还可按摩。双手五指自然分开，从额前发际开始向脑后做环状揉按，然后再从两侧向头顶百会穴按摩。

关注几个关键部位

**额头发际线：**多梳额头发际线和额角处的头维穴，可以保健胃肠功能。

**头顶百会穴：**每天梳理按摩头顶区域一两百下，不但能够疏通全身阳经、补虚、降压醒脑，还能治疗失眠、健忘等症。

**头两侧：**头两侧是三焦经和胆经的循行部位，常梳理和按摩可以疏通经络、缓解胸闷胀气。

**脑后部位：**经常梳理脑后部可以强肾、补血，进而缓解脑供血不足，帮助头脑清醒和肩颈部放松。

注意事项

梳头次数

坚持每天 30 次就非常好了。头不怕多梳，头为诸阳之会，所有的气血都是奔着头上来的，若头部气血瘀堵，则易导致心血管疾病、脑梗死之类的问题发生。

梳头方向

先从前额的发际向后梳，再朝相反方向，沿发际从后向前梳。然后，从左右耳的上部分别向各自相反的方向进行梳理，最后让头发向头的四周披散开来梳理。

梳开打结头发

从梳开散乱的毛梢开始，先用宽齿梳将头发梳开，再用附有软身气垫的按摩梳梳理头发，能预防因头发打结而拉断发丝。

(北商)

春季的“面子工程”



对于女人来说，美容和减肥是永恒的话题。在肌肤保养上，美白、祛斑、祛痘问题尤甚。你是否正对着满脸的痘痘、斑点、暗黄的皮肤黯然伤神呢？如何才能彻底摆脱肌肤烦恼，看看中医怎么说。

皮肤暗沉需舒肝健脾

中医认为，皮肤出现斑和气血偏黄暗、没

有光泽，有两种原因：肝肾不足和脾虚湿盛。两者有着不同的表现和区别。肝肾不足表现为面色灰暗，常伴有腰酸困，或者脱发、失眠。可选用滋补肝肾的六味地黄丸，这种情况要坚持服用，至少一两个月。饮食上要少盐和清淡。脾虚湿盛表现为面色萎黄，常伴有头沉、双下肢沉困、食欲不振等。这种情况需要健脾利湿，可选用补中益气丸，或者选用成药方的汤剂，如草薢渗湿饮。

养生专家、中医养生康复医疗专业委员会副秘书长张鹤瑶提醒，女性经期期间谨慎用药。自己购买中药进行调理，中医讲究辨证，每个人的体质情况有所不同，使用的中药也有差别，应由大夫进行辨证后再进行调理。

长痘者少吃热性食物

张鹤瑶表示，长痘内因主要由湿热导致，但分证型，有单纯湿气导致，也有单纯上火导致，上火又分虚火和实火，有淤导致的等。外因主要由工作生活环境导致，比如长期跟粉尘打交道、受电脑辐射、化浓妆等。她建议，容易长痘者，日常口味要清淡，饮食注意不要吃辛辣、刺激、油腻的食物，也不要吃太热性的肉类，如羊肉。可多吃水果、蔬菜，但热性的水果尽量不吃，如葡萄和荔枝。日常清洁面部，注意用温水洗脸，可使用含硫磺的香皂。此外，要保持好的心态，尤其是发育期，找一个适合自己的锻炼方法。

中医理论中，长痘称为痤疮，最常见的以肺胃湿热为主。这种炎性皮疹以红色为多，包括白头、粉刺，严重者有脓包，同时口苦、口干，还有便秘情况。这种情况的处理应以清肺为主。可选择成药方的汤剂：枇杷清肺饮合白虎汤。另外，稍严重的痤疮还会有结节和囊肿，属于聚合型痤疮。这种情况多因痰湿凝聚引起。可选用：海藻玉壶汤合二陈汤（包括陈皮、半夏）。

户外游玩注意防晒

随着春季的到来，气温逐渐升高，现在很多人都出门踏青赏春。在领略春光的同时，户外游玩注意修复防晒。在户外，皮肤容易受到紫外线的侵袭，如果不及时处理，紫外线中的UVA 和 UVB 跟体内的自由基结合，致使体内的酪氨酸酶升高，就会让我们光洁的脸庞爬上讨厌的色斑。有的晒后肌肤发红、发痒，也会留下色素沉淀，形成大面积黑色素斑块。因此，户外游玩回来，修复晒后肌肤是必做的功课。

张鹤瑶教给女性朋友一个简便易行的办法：自制黄瓜面膜。买一些鲜嫩的黄瓜，放在冰箱中保鲜。倒一点柔肤水，也放入冰箱保鲜层（要盖上盖子）。把一块毛巾打湿，拧到不滴水，用保鲜膜包起来，放入冰箱冷冻层，冷冻 15 分钟。然后洗脸，在脸上拍上凉凉的柔肤水，贴上黄瓜片，盖上一层保鲜膜。躺到床上，然后把冰毛巾覆盖在脸上，躺 15 分钟，即可卸膜洗脸，涂抹补水保湿护肤品，大功告成。一般保养，每星期做两次。晒伤严重的，毛孔粗大的，可天天做。

(北商)

蔬菜边角料里的养生经

冬日里因大鱼大肉堆砌起的脂肪，让崇尚健康生活的人们叫苦不迭。春天到了，素食正当时，蔬菜成了餐桌上的香饽饽。时令蔬菜纷纷上市，韭菜、芹菜、菠菜、青椒、空心菜等，新鲜娇嫩、爽口诱人。国家二级公共营养师、北京营养师俱乐部讲师钱多多指出，人们食用蔬菜时常常只吃主要部分，把边角料弃之不顾，而事实上边角料里也有不少宝贝。

被丢掉的宝贝叶子

很多朋友在家里烧菜的时候，总是会在菜烧好的同时出现很多厨房垃圾，也就是俗称的蔬菜“边角料”。往往吃蔬菜时重点只集中在那么一部分，认为其余部位应该扔掉。殊不知从营养的角度来看，很多时候我们扔掉的却是蔬菜里的宝贝。钱多多表示：“其实生活中很多蔬菜‘边角料’的营养价值远远高于我们的想象，需要人们打破常规的习惯，多去发掘美味。”

以芹菜为例，人们做菜往往只取茎的部分，把芹菜叶子丢弃了。而营养学家对芹菜的茎和叶片进行过 13 项营养成分的测试发现，芹菜叶的营养成分中有 10 项指标超过了茎。

其中，芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的 88 倍、维生素 C 含量是茎的 13 倍、维生素 B1 含量是茎的 17 倍、蛋白质含量是茎的 11 倍、钙的含量则超过茎 2 倍。此外，吃莴笋时，它叶子的营养价值也不容小觑。莴笋叶的胡萝卜素、维生素 C 和叶黄素含量都远远高于莴笋的茎。莴笋叶甚至比油菜菜的味道还要香浓。

从未被重视的白色宝贝

我们餐桌上经常会出现青椒、冬瓜之类的带芯的食材，可是在清洗过程，绝大多数人会把白色的芯给去掉，清洗得特别干净。钱多多表示，其实这些蔬菜白色的芯部都是富含丰富维生素 C 的地方，丢掉着实可惜。在清洗中，只要把上边的小籽去掉（有的很嫩的冬瓜里就没有籽），留芯随菜一起烹调，一点都不会妨碍菜的味道。

顺手被掐掉的宝贝

我们买菜回来通常要先花时间去择菜，有的掐头，有的去尾，基本上留下的都是中间部

位会多一些。以豆芽为例，很多朋友喜欢把淡化的芽尖掐掉，留下中间的白色茎部，觉得干净。钱多多指出，其实豆芽中营养最丰富的部分不是白嫩的芽柄而是被我们掐掉的牙尖。因为豆芽中间的白色部分水分含量比较高，各种营营养素含量很低。所以不经意间，我们就把蔬菜里的宝贝丢掉了。

(夏姗姗)

