

怀着二胎，她的头发白了一大半

气血亏虚者，易生白发

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏



■受访专家

李文汇 市第一医院
院国医堂主任

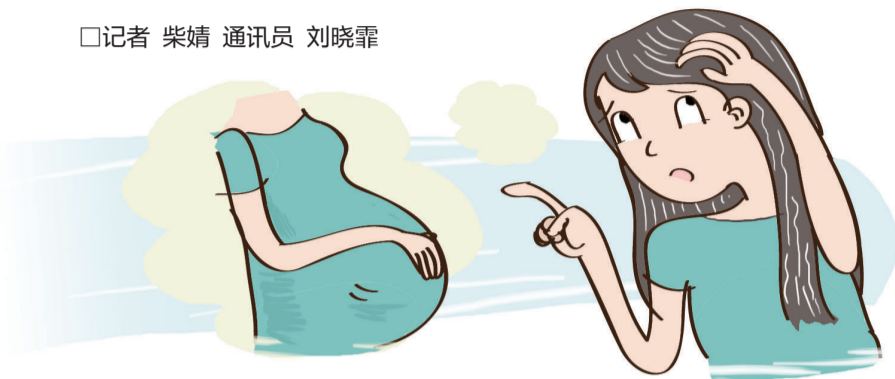
■身边的病例

3年前，孙女士生下了一个大胖小子，儿子还不到半岁，她发现自己长了好多白发。今年年初，33岁的孙女士怀上二胎，伴随着肚子一天天变大带来的喜悦，还有一件事儿让她烦恼——白发越来越多，撩开表面那层头发，底下80%的黑发都变成了白发。“很崩溃啊！我怕生了二孩头发就白完了，这些白发还能不能变黑啊？”孙女士很焦急。

如果您正在遭受其他疾病的困扰，如果您想寻求中医的帮助，赶紧拨打电话18637990450，小婧带您找专家，免挂号费哦！



全国晨报



●遗憾 白发返黑，可能性很小

小婧：才33岁就那么多白发，是我也急。

李文汇：30岁以后长白发，现在很常见，但是像孙女士这样，80%的头发都变白了，就说明她的身体有问题。

小婧：您先说说，孙女士的白发还能不能返黑了？

李文汇：这个问题嘛，答案可能不

会让孙女士满意。

小婧：您别卖关子啦，赶紧说！

李文汇：在我的职业生涯里，有经过治疗患者白发返黑的例子，但是，非常少。

小婧：也就是说，孙女士的愿望在很大程度上会落空？

李文汇：很遗憾，是的，白发返黑的可能性太小了。

●病因 肝肾虚、气血虚，都会让黑发变白

小婧：唉，白发难返黑，那剩下的黑发能不能不再变白了？

李文汇：人老了头发肯定会变白，你不是难为我吗？

小婧：不是要一辈子不长白发，我的意思是年轻的时候少长，比如孙女士担心生完二孩就满头白发呢！

李文汇：在中医看来，一般中年白发有两种原因，一种是肝肾虚，另一种是气血虚。《黄帝内经》中称：“发为血

之余，肾其华在发。”也就是说，头发不仅是气血盈亏的标志，也是肾气盛衰的外在表现。黑发飘逸，是年轻人气血充盈、生机勃勃的体现；鹤发童颜，是老年人精气尚足、老当益壮的体现。

小婧：孙女士属于哪种情况？

李文汇：两种病因在大多数患者身上同时存在。另外，女性经历怀孕、生产的过程，气血亏虚的可能性比较大。

●治疗 补气血，可以服用四物汤

小婧：无论是肝肾虚还是气血虚，咱都得补吗？

李文汇：对。如果肝肾虚比较突出，可以用菟丝子、首乌、枸杞子、补骨脂等来补一补；如果气血虚，可能很多读者都知道，四物汤（药方组成为当归、川芎、白芍、熟地）就是一个很有效的补气血的方子。

小婧：那孙女士可以照四物汤的方子抓药服用了？

李文汇：非也！刚才说了，很多患者身上存在多种病因，还可能存在风、

瘀、寒的问题。即使孙女士的主要病因是气血虚，也要让中医经过仔细辨证，在四物汤的药方基础上进行加减才行。

小婧：好吧！虽然白发返黑的可能性很小，但如果能让黑发不继续变白，也值得。等生完二孩，我们还是建议孙女士找中医看看。

李文汇：对，很多产妇虽然头发不白，但是脱发问题严重，其实也和这两种病因脱不开关系。辨证后用中药，治疗脱发的效果可是很不错呢！

你问我答

我们的联系方式

电话：13523794790

邮箱：jkzk1604@163.com

口腔有异味 找准原因再治疗

在西工区上班的刘先生：我今年42岁，最近早上起床后总有口腔异味，是不是跟我最近经常熬夜加班有关？怎样能够改善？是否需要治疗？

市第一医院口腔科主任屈志强：导致口腔异味的原因很多，大体上可分为生理性和病理性两种。生理性口臭是一种短暂的现象，一般是食用洋葱、大蒜等刺激性食物，睡前吃了不易消化的食物等造成的。病理性口臭大多是口腔疾病所致，胃肠道疾病、糖尿病等也会造成口腔异味。此外，压力过大也可能影响唾液分泌，导致口腔发干，产生异味。

刘先生应先检查口腔，排除口腔问题后，可尝试规律作息、清淡饮食等。如果坚持一段时间，症状得以缓解，则可能是生活习惯导致的生理性口臭，可通过早晚正确刷牙、饭后漱口，配合使用牙线、漱口水等方式预防。若口腔异味仍未得到缓解，应当及时就诊，看是不是消化不良或其他疾病引起的。对于疾病导致的口臭，要针对病因进行治疗。

（记者 程芳菲）

嫌生核桃仁苦 换种方法吃吧

家住洛龙区的王女士：我女儿上高一，平时用脑多，想让她吃些核桃仁补充营养，但孩子嫌生核桃仁苦不肯吃。我试着做琥珀核桃仁，女儿很爱吃，但我怕她吃多了发胖。有没有其他方法？

市中心医院营养科主任王朝霞：如果觉得生吃核桃仁苦、涩，可以把核桃仁上的皮去掉，比如，将生核桃仁在热水里泡一会儿，将皮剥掉。要是觉得剥皮麻烦，可将核桃仁打进豆浆里，或做木耳拌洋葱时，将其作为配菜。

既然王女士的女儿爱吃琥珀核桃仁，是可以给她做的。如果害怕经常吃甜食发胖，可在白天食用。同时，吃琥珀核桃仁时，尽量减少肉类等高能量食物的摄入，并适当运动。

除了核桃仁，瓜子、花生、开心果等坚果也富含磷脂和维生素，经常食用能改善记忆力，王女士可以让女儿换着吃。但要注意控制每天的摄入量，以核桃仁为例，每天的摄入量为3个。

（记者 程芳菲）

周六，中医真气运行养生法等您来体验

□敬芳

如今，很多人被亚健康 and 慢性病所困扰。中医认为，气血亏虚、经络不通是疾病产生的根源，真气旺盛则身体健康，真气虚弱则百病丛生，正所谓“人活一口气”，养生就是养气。

由已故102岁著名中医、养生学家李少波教授创立的真气运行养生法，通过特定的呼吸调节，能快速有效地滋养气血，疏通经络，从而达到防病治病、延

年益寿的目的，是真正的绿色疗法。

经过上期练习，许多读者体验到了体内真气循经络运行的奇妙。他们在家练习后，发现不知不觉间睡眠好了，多年的颈椎病、肠胃病也减轻了不少，纷纷称赞这套养生法真不错。

应广大读者要求，兰州李少波真气运行研究所专业教师将再次现场教您如何凝神调息，培养气血，快速疏通经

络，喜欢这套养生法的读者切莫错过。

咨询电话：18039587684 罗老师

活动地址：洛阳市涧西区南昌路与九都路交叉口南50米建业壹号城邦11栋710室（西苑公园南50米东侧30米，请从东单元电梯上楼）

活动时间：7月14日（周六）上午8:00

温馨提醒：前60名参加者均有精美礼品和中医真气运行养生资料赠送