

# 年纪轻轻白了头 负面情绪可能是“凶手”

近日,电视剧《狂飙》热度不减,“一夜白头”的安欣,让许多网友感慨万千。在现实生活中,被白发困扰的人不在少数。现代快报记者采访了江苏省中医院皮肤科主任中医师刘岩,来聊一聊隐藏在白发背后的原因。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 梅书华



电视剧《狂飙》截图(图文无关)

## 过于焦虑也会导致白发

白发一般分两种情况,先天因素和后天因素。刘岩介绍,先天性白发病常发生于白化病的病人,也可发生于一些遗传性综合征,如共济失调-毛细血管扩张综合征、Rothmund综合征者,常有数代遗传的家族史。白化病病人通常全身毛发均变白色,但这种病人比较少见。先天的白发大多为局限性,病人只有一片或数片白色毛发。

后天因素包含自然衰老、疾病干扰、肝肾亏虚和情志烦劳。通常老年白发从两鬓开始,慢慢向头顶发展,逐渐波及全头,这是自然老化的现象;某些皮肤病患者如白癜风、斑秃患者的毛发可以变白,某些皮肤病综合征白发为其表现之一,如Vogt-小柳综合征、Alessandrini综合征。头发的生机与草木一样,需要滋养。中医认为“发为血之余、肾之华”,由此看出,头发的生长与身体的气血、肾气关联密切。若肾亏虚、肝血不足,气血亏损,头发无法得到滋养,进而有变白、干枯、脱发的表现,需要适当养血滋阴、补肾固精;现在青年人、中年人出现早老

性白发,常有情志不遂、烦劳太过、焦虑紧张等负面情绪,情绪波动大,致使水不涵木,影响头发的营养传送,故发早白。

## 不建议频繁染发,可试试中医护发

爱美之心人皆有之,为了“头等大事”,许多朋友常用染发剂来遮盖白发。殊不知,变美的同时也增加了患病风险。染发剂中苯二胺类、偶联剂是“热门成分”,这两种成分对皮肤过敏度高,轻者会引起接触性皮炎,重者会导致哮喘、抽搐。此外,一些劣质染发剂含苯胺这种世界公认的致癌物质,对人体的危害可想而知。长期染发还会使头发变得干燥、易断裂、无光泽。

刘岩建议,尽量不要染发,更不可以频繁染发。如有必要染发,必须采取正确的染发方式,选择合适的染发产品,最大程度降低染发对于身体的损害。

据悉,江苏省中医院皮肤科有不少特色制剂可以养发护发,比如养生丸,可以养血滋阴,疏风胜湿。用于肾阴不足的脱发,毛发稀疏等。还有首乌合剂可以养肝熄风,滋阴养血。中医有:“五色入五脏,黑色入肾经”的理论。江苏

省中医院甄选七味“黑食材”:黑芝麻、黄精、桑椹、黑米、黑枣、黑枸杞、黑豆。以黑养黑,滋养气血,补益肝肾,润泽机体,延缓白发生长。

## 预防白发,良好生活习惯很重要

日常如何预防白发?首先要劳逸结合,学会释放压力,保持良好心态,别让负面情绪透支身体,精神稳定对于预防早生白发至关重要。均衡饮食也很重要,年轻人不要过度节食。多吃些富含蛋白质的物质,补充维生素和微量元素等,尽量避免辛辣刺激食物,适当补充富含维生素B的食物,包括蛋类,鱼类,豆类,乳制品等,促进人体代谢,有助于防治白发。更要养成良好的生活习惯,不熬夜、不吸烟、不酗酒。保护头皮毛囊,要少使用电热吹风,避免频繁烫发、染发及户外暴晒。如有甲亢、糖尿病、结核、白癜风等疾病要及时治疗。

平常也可以通过按摩头皮和穴位进行保健。十指伸直,跟掌面垂直从前往后梳理自己的头发,按摩头皮,每次按摩以头皮微微发热为准。长期坚持,可改善头部血液循环,解除头部疲劳。对于毛囊的生长有着一定帮助。

## 吃饭要吃七分饱 吃多少才算七分饱?

中国传统谚语称“吃饭七分饱,健康活到老”“若要身体安,三分饥和寒”,现如今人们已从满足基本温饱到健康安全饮食起居方向转变,如何“饱”、吃多“饱”能够利于身体健康逐渐为大家所重视。那吃多少才算七分饱?吃太饱有哪些危害?近日,现代快报记者采访了江苏省第二中医院消化科副主任医师李镇。

通讯员 端梓任 苗卿  
现代快报+记者 任红娟

## 吃太饱容易惹出多种病

李镇介绍,首先,吃得过饱,容易形成肥胖,男性过于肥胖,易患前列腺癌、结肠癌与直肠癌;女性过于肥胖,易患乳腺癌、子宫癌、宫颈癌和卵巢癌等。其机理就是高热量的饮食,会促使人体产生激发细胞转化为癌细胞的激素,从而增加患病的危险性。

其次,吃太饱增加胃肠负担。吃得过饱,会使肠胃处于超负荷状态,引起消化不良等症状。如果长期如此,胃大量分泌胃液,会破坏胃黏膜屏障,引发胃溃疡、胃糜烂。此外,中国台湾科学家发现,脂肪堵塞在肠道里,会造成肠阻塞,大便黑色、带血。而适当少吃,则有利于肠蠕动,能加速食物的消化吸收,减少代谢废物在体内停留的时间。

最后,吃太饱易诱发心脑血管疾病。食物摄入过多,会影响葡萄糖通道的运动,还容易造成血脂升高,增加冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病。

“如何判断是七分饱呢,就是吃饭微微有食欲,也就是说看到食物,有轻微的食欲,但是又能克制。”李镇说,七分饱的“七”是个虚词,其实就是说,吃饭要把握度。这包括两个方面,一个是吃饭的量要七分饱。三分以下为饿,五分为半饱,七分其实已经饱了,到了八分就会觉得胀,十分就会很撑。在质的方面,建议营养搭配均衡,平常的饮食除了肉类之外,最好搭配一些新鲜的蔬菜水果,以及谷物类。

## 饭量减1/3,可以这么做

两餐间隔4至6小时:吃饭对于时间的把握很重要,如果两餐间隔时间太短,刚吃完上顿还没来得及消化就吃下一顿,影响肠胃和消化,最佳间隔时间是4~6个小时,这恰好是混合食物在胃里面停留的时间。

不要狼吞虎咽:一般早餐所用时间以15~20分钟为宜,午、晚餐以30分钟左右为宜。

每天尽量吃12种以上食物:食物多样是平衡膳食模式的基本原则,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果等食物,平均每天尽量吃12种以上的食物,每周25种以上。

喝汤也要吃肉:对于煲汤,很多人会说,营养全在汤里了,其实无论鸡汤、肉汤还是鱼汤,汤的蛋白质含量远不及里面的肉,要想营养均衡,既要喝汤也要吃肉。

食物换着吃:在选择食物时,同类型的食物可以在一段时间内换换,比如,你今天吃米饭,明天可以吃面条,而后天又可以吃小米粥、全麦馒头等。再比如猪肉、鸡肉、鸭肉、牛肉等可以互换;鱼、虾、蟹等可以互换;牛奶、酸奶、奶酪等可以互换,尽量在一段时间里保证品种更换、多种多样。

饭后甜点要少吃:不少人习惯饭后吃甜点,但甜点热量高,会额外增加能量摄入,容易肥胖,不利于自身健康。

饭后先休息半小时:很多人喜欢饭后立马去散步、运动等,其实很多事情并不适合在吃完饭后立即就做,包括吸烟、洗澡、运动、喝茶和开车等。饭后半小时内,还是以休息为主,可以做一些小幅度的运动,比如擦桌子、扫地等。

# 药品的居家储存保管,你做对了吗?

随着群众健康意识的不断增强,居民家中或多或少都会存放一些药品,以备不时之需,但药品保管不当或贮存过久,药物就可能失效。当我们使用这些药物时,轻则疗效下降或不起作用,重则影响健康或加重病情。为了您和家人的健康,来和江苏省肿瘤医院吴楠药师学学药品该怎么存放吧!

通讯员 常惜悦 现代快报+记者 刘峻

## 哪些因素会导致药品变质?

影响药品变质的因素有很多,比如空气中的氧气和二氧化碳,可能会造成药品的氧化或者形成碳酸盐,光线也是一种催化剂,它可以促进氧化还原和分解等化学反应的发生,对光敏感的药物暴露在过强的光线下,药品的质量会受到影响。此外,温度、湿度、微生物和昆虫等也是导致药品变质的常见因素。尤其是中药材在储藏时,如果接触到了微生物或者发生虫蛀也会导致药品变质。

## 如何读懂药品的储存要求?

通常在药品的包装或者说明书上,可以找到药品的储存条件。对于不同的药品会有不同的储存要求。首先是储存的温度,“阴凉处”指的就是不超过20摄氏度的温度。如果写的是“凉暗处”,那指的是不超过20摄氏度的基础上还要起到避光的作用。“冷处储存”指的是2~10摄氏度,也就是冰箱里面常用的冷藏或者保鲜的区域。“常温”也不是什么温度都可以,当夏天室外温度已经高于30摄氏度甚至到40摄氏度的高温,这就超出了常温的要求。常温指的是药品储存在10~30摄氏度的范围之内。除了另有规定之外,“贮藏”项未规定温度的一般指常温。

## 如何理解“遮光、避光、密闭和密封”的不同要求?

“遮光”指的是用不透光的容器包装,如棕

色容器或黑色包装材料包裹的容器。一般这类药品出厂时已采用棕色玻璃瓶或棕色塑料瓶包装。在家中保存时注意,不要将这些药品放在阳光能照射到的地方;原则上使用原包装贮存,如果更换应选择符合遮光要求的容器。

“避光”指的是避免阳光直射,贮存要求较“遮光”略低一些,家中保存时注意放在阳光能照射到的地方。

“密闭”则指的是将容器密闭,以防止土及异物进入。家中保存时注意已开封使用的药品,用后要盖好瓶盖、瓶塞。

“密封”指的是容器密封,以防止风化、吸潮或异物进入。

家中保存时注意:已开封使用的药品,用后要盖紧瓶盖、瓶塞;尽量避免在潮湿环境中使用、储存;药品本身密封的包装(如锡箔)破损后长时间未用的药品建议丢弃。

## 如何辨别药品是否变质?

可以通过“一看二嗅三触四尝”这四个步骤来辨别药品是否变质。

“一看”:对于固体的药品,如果丸剂、片剂、胶囊剂等,明显看到有霉斑、变色,或者表面出现粗糙变形开裂等情况,可以判断药品已经发生变质。对于半固体的药品,比如膏剂凝胶等,出现了分层出水、变色、干结等情况,也不建议大家再继续使用了。液体的药品,如口服液出现了分层,经过摇晃以后,也无法混匀的话,或者出现沉淀物,也不建议继续使用。一

旦发现药品与原有的性状不同,即使药品仍在有效期内也应停止使用。另外,如果在冷藏室保存的药品发生冻结,即使化冻后外观没有明显变化,该药品也不能再使用。

“二嗅”:利用嗅觉闻一闻药品是不是还是原有的性状和味道。如果出现明显不正常的酸味、酸臭味,也提示药品变质了。

“三触”:利用触觉摸一摸,固体的剂型丸剂、片剂,如果发生松散、碎了的情况,那说明药品质量不能保证了。

“四尝”:利用味觉尝一尝有没有异常。尤其慢性病患者,通常知道自己常吃药品的正常味道,对味道异常的药品,建议大家不要贸然使用。

## 特殊药品的储存有哪些注意事项?

临床上常见的特殊药品包括麻醉药品和精神药品。容易造成瘾性的麻醉药品比如重度疼痛会使用到的吗啡类的药物;精神药品长期使用后,有可能也产生一定的依赖性,比如改善睡眠的安眠药物地西洋。

第二类是有明显的毒性作用的品种,最常见的是抗肿瘤药物。比如细胞毒性的药品、靶向的治疗药品和内分泌治疗药品。第三类是其他存在风险比较大的药物,比如口服的降糖药等。这些特殊药品在储存的时候要注意,家中如果有儿童或者宠物共同生活,一定要将药品放在儿童和宠物接触不到的地方,否则会有误触或误服的风险。