

■ 中医治杂病

防治化疗脱发 试试中医妙招

广州中医药大学第一附属医院 教授 林丽珠 主治医师 陈壮忠 张瑞环



化疗是目前治疗癌症的手段之一，但化疗在杀死癌细胞的同时，也会给患者带来诸多副作用，脱发就是其中的毒副作用。采取一些中医小妙招，在一定程度上能预防和缓解化疗导致的脱发。

第一招：穴位按摩

1.百会 经常按摩头顶的百会穴，可预防各种原因所致的脱发，并有提神醒脑的效果。两手食指和中指的指腹并拢，垂直向下按压，若痛感较强，仅用一只手的中指指腹点按即

可。

2.角孙 按摩耳朵后面与耳尖齐平凹陷处的角孙穴，有促进血液循环的效果。可用双手大拇指指腹同时轻轻点压两侧穴位。

3.翳风 用大拇指指腹按住头部与耳垂齐平凹陷处的翳风穴，除了能促进头部血液循环外，还能防治脱发。

4.风池 位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平。用双手大拇指指腹在该穴位处往上推按，适度用力，以有酸胀感为宜；如果手指力气不够，可将脖子后仰以使用力。

5.少海 位于肘关节内侧横纹尽头的少海穴，有提高心肺功能，促进头部血流以及头皮新陈代谢的作

用。按压时，手臂伸直，用另一只手的大拇指指腹点压该穴，其余四指捏住肘关节。

按摩穴位的最佳时机是晚上洗澡之后，此时肌肉放松，血液循环改善，按压效果较好。切忌在空腹或饱腹时按压，事先须修剪指甲，以防损伤皮肤。按摩宜用八分力，每次按摩1~3分钟，要量力而行，以身体无不适感为度。按下去时缓缓吐气，指腹离开时缓缓吸气，有助提高按压效果。

第二招：食疗

1.黑芝麻大米粥 取黑芝麻20克，大米50克，煮粥食用。长期食用不仅能治疗脱发，还能乌发润发、养颜润肤，但每次不能食用过多。

2.枸杞子大米粥 取枸杞子15克，大米50克，煮粥食用。长期食

用不仅能治疗脱发，还有明目、补肾、延缓衰老等多种保健功效。

3.桂圆木耳汤 取桂圆肉、黑木耳各适量，煮汤后加点冰糖。桂圆有益脾健脑的功效。黑木耳有滋补、养血益胃、润肠等功效。两者煮汤食用，对防治脱发、须发早白有一定功效。

4.海带紫菜汤 经常用海带、紫菜做汤做菜吃。海带含矿物质丰富，有调血脂、抗肿瘤、排毒等功效。紫菜中多种维生素、蛋白质的含量高，脂肪含量低，对人体有很好的保健作用。

另外，适当多吃一些鱼、鸡蛋、水果蔬菜，少吃酸辣、肥肉；改正不良生活习惯，少抽烟、喝酒、熬夜。还可根据个人的实际情况，选择合适的中药进行治疗。

■ 拔罐

拔罐并不是“哪痛就拔哪”

北京中医药大学东直门医院 主治医师 赵宇捷

日常生活中，拔罐常被用来缓解四肢关节疼痛，慢性劳损导致的颈项痛、腰背痛以及大量运动或不恰当运动引起软组织损伤导致的疼痛。拔罐的时候，一般都是哪里疼痛就拔哪。但是在有的疼痛部位拔罐，疼痛不但不会缓解，反而会加重。

所以，首先要了解一下哪些部位适合拔罐。应选择肌肉丰厚、皮下组织充实且毛发较少的部位，也就是俗话说“肉厚”的部位。相反，如果疼痛部位在关节附近、骨骼明显的部位，也就是俗话说“肉薄”的部位，拔罐时应尽量避开。具体来说，包括腕关节的尺、

桡侧，肩关节、膝关节的前方，膝关节的内、外侧等皮肤下面能摸到骨头的部位不宜拔罐。比如桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的疼痛部位在腕关节桡侧桡骨茎突处，肩关节炎的疼痛部位在肩关节前方，这些疼痛局部都不宜拔罐。一是因为罐身不容易附着；二是因为在拔罐负压的作用下，有加重局部炎症水肿的风险，使得疼痛加重。另外，如四肢关节突然出现肿痛，应先就诊明确病因后再治疗。

拔罐部位的选择还要注意以下几点：皮肤破溃、过敏处，皮肤有瘢痕、赘生物处等不宜拔罐；孕妇腰骶部及腹部均须慎用。

■ 中药小知识

人人都可服用黄芪吗

南方医科大学中西医结合医院 主任医师 聂晓莉 主治医师 吕佩佳



黄芪性甘，微温，可升阳、补气、止汗，易助火敛邪。故表实邪盛、气滞湿阻、食积内停、阴虚阳亢、疮痍毒盛者，均不宜服用。

从体质上来说，黄芪最适合

气虚脾湿型的人，这种人往往身体虚胖，肌肉松软，尤其是腹部肌肉松软。而身体十分干瘦结实的人则不宜。

从身体状况来说，感冒、女性经期都不要服用黄芪。为什么感冒不能服用黄芪呢？

因为黄芪是固表的，它帮助身体关闭大门，不让外邪入侵。可是当身体已经感受外邪患感冒的时候，服用黄芪就会变成“闭门留寇”，把病邪关在体内，无从宣泄了。

吃了多年欧米伽3，欧米伽369吃过吗？

原装进口

老人专用欧米伽3，新春特价，仅需99元

一天一粒，吃进口欧米伽3有惊喜！

很多人吃欧米伽3，作用不明显也不知道为啥？其实，欧米伽3不仅有国产和进口之区分，还有原料进口和原装进口之分，含量、吸收率从5%到90%不等，价格也从十几元到几百元不等，你服用的是哪一种？

这款原装进口欧米伽3，很多吃过的人都说，超高的吸收和转化，一天一粒，身体感觉的到，就是不一样。

新配方，原装进口，大家都在吃

Omega369是指天然的多不饱和脂肪酸

3,6,9的总称，是在欧米伽3的基础之上增加了欧米伽6和9，强强联合，作用翻倍。特别是养护心脏，养血管——增强血管的弹性；清垃圾——清理血管有害胆固醇及三酰甘油；循环通——让心脑血管血液循环通畅。

要提纯出Omega369，必须达到两个苛刻条件，一要有营养丰富冷水域深海鲑鱼，二要有先进的提纯技术。目前欧米伽369主要靠进口，因为作用远超过普通欧米伽3，供不应求。

好鱼油，无损耗，全吸收

只有高品质的鱼油中，才会同时富含欧米伽

3,6,9，实属难得。品质好，技术优，自然吸收好。

此次原装进口欧米伽369中欧米伽3,6,9保持天然黄金比例，保证欧米伽3抗氧化，使其在人体内长达30个小时以上，促使完全被吸收！提升免疫力！

断货王到货，新春特价，买一送一

冬季天气寒冷干燥，心脑血管正当时，益生康年响应全民“健康战略”，现举办“关注心脑血管健康，关爱中老年人”活动，断货王——进口欧米伽369，新春特价，198买一送一，每瓶只要99元，机会难得，数量有限，售完为止。

原装进口 欧米伽3

新配方，专为老人设计



畅销多年 买的就放心

新春特惠 买1送1

益生康年 订购电话：400-717-6688