



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

11-15

2025.9.26 星期五
责编:李海静

邮箱:sdllbwb@163.com

秋季防脱发:

中医内外 调养有方法

秋季部分人群易出现脱发,中医认为“发为血之余,肾其华在发”,秋季脱发多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养相关,需内外调养结合防治。

内调以滋阴养血为主:饮食上多吃黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等,可与粳米熬粥晨起食用,同时摄入瘦肉、鱼类等优质蛋白;避免辣椒、花椒、羊肉等辛辣温燥食物,以防助火伤阴。

专家推荐两款药膳:一是桑椹黑豆黄精汤,用桑椹、黑豆、制黄精、红枣与瘦肉同炖,能滋补肝肾、乌发生发,适合毛发干枯、早白者;二是核桃芝麻糊,将炒熟的核桃仁、黑芝麻磨粉,与熟糯米粉混合,加冰糖开水冲调,每日1次、连服1个月,可补肾益精、润燥养发。

外养需注重护发与经络:每日用指腹轻柔按摩头皮,从前额按至后枕部,重点按揉百会穴、风池穴(每穴3-5分钟,至局部微热),疏通头部气血;用木梳或牛角梳,自发根向发梢每日梳百余下;洗发水温接近体温,选含何首乌、侧柏叶的温和洗发产品,洗发后少用高温电吹风。

专家提醒,需保持心态平和,避免过度忧思焦虑。若调理后脱发仍严重,建议及时就医。

(人民网)

秋分胃肠不适高发 中医专家送“防燥护脾”养生妙招

□晚报记者 李玉 苏瑞馨
通讯员 师敏

随着秋分节气的到来,人体胃肠功能易受燥邪与寒凉双重影响,腹胀、腹泻等不适高发。近日,记者专访滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)急诊科副主任医师牛振凯,围绕“防燥护脾、调和肠胃”,从饮食、习惯、保暖三方面,为市民送上针对性养生建议。



>>>
保暖避寒凉,
护住胃肠“外衣”

“胃肠对寒冷最为敏感,秋分早晚寒凉,需重点做好保暖。”牛振凯提醒,日常应避免穿露脐装,防止腹部受凉,夜间睡觉时务必盖好腹部,避免寒邪侵入胃肠引发痉挛、腹痛,从细节上守护胃肠健康。

秋分胃肠养生遵循“温养、润燥、规律”,顺应时节调整饮食与习惯,减少胃肠不适,为秋冬健康打下良好的基础。同时,胃肠养护需长期坚持,科学调理才能让胃肠保持稳定状态。

>>>饮食避刺激,温润护黏膜

牛振凯指出,“秋分后腹胀、腹泻多发,主要是燥邪刺激胃肠黏膜,再叠加饮食不当所致。”他强调,饮食需严格遵循“少辛增酸易消化”原则,减少

辣椒、花椒等辛辣食物摄入,避免直接刺激胃肠黏膜。适当食用苹果、石榴等酸味食材,帮助收敛肠胃气机,降低腹泻概率。远离生冷、油炸食品,防止寒湿

或积热损伤脾胃,同时推荐山药、小米等温润易消化的食材,既能健脾养胃,又能缓解燥邪对胃肠的刺激。通过科学调整生活细节,减少胃肠不适风险。

>>>规律控食量,给胃肠“减负”

秋分后人体代谢减缓、胃肠蠕动变慢,规律进食与控制食量尤为关键。牛振凯建议,坚持定时定量进餐,避免空腹或暴饮暴食,减轻胃肠消化负

担。晚餐宜“少而精”,睡前1-2小时尽量不进食,让胃肠得到充分休息。脾胃虚弱人群可将炒白扁豆、茯苓、莲子等健脾化湿食材煮成粥或汤食用,改

善消化功能。饭后可顺时针轻揉腹部,促进胃肠蠕动,帮助消化,但力度不宜过大,以免增加胃肠负担。

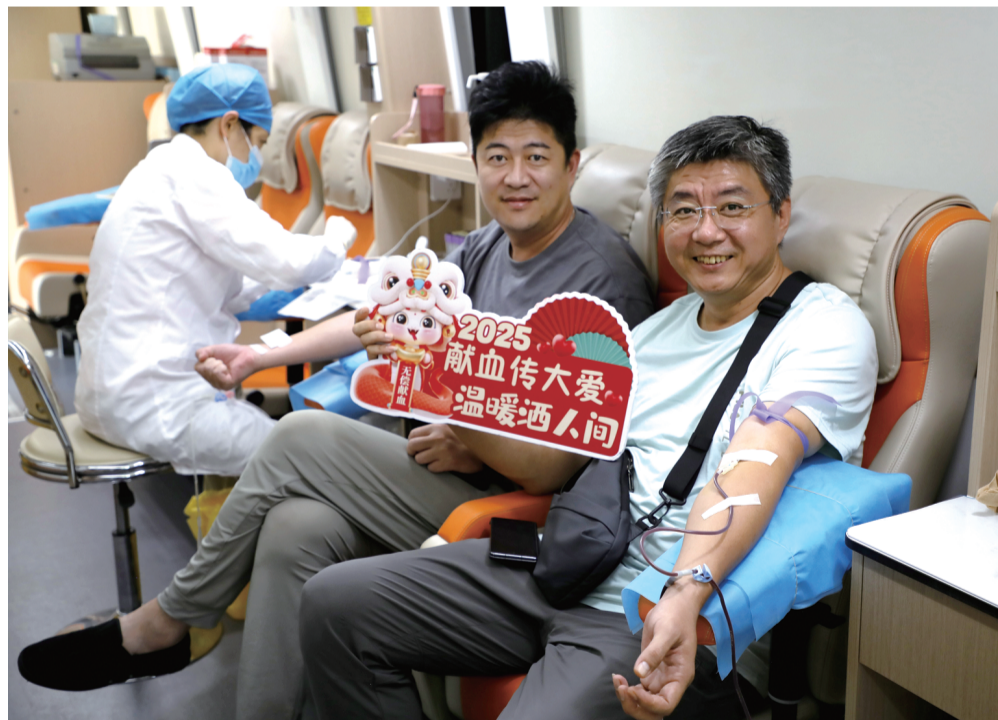
滨州市体育局开展无偿献血公益活动

□通讯员 邢日强 黎娜
张雅静

晚报滨州讯 近日,市体育局开展“党建引领聚合力,无偿献血汇爱心”活动,用涓涓热血汇聚每名党员干部的爱心。此次活动将党建引领与公益服务紧密结合,以实际行动诠释责任与担当,为社会传递温暖与力量。

活动当日,献血车早早地停靠在显眼位置,工作人员已准备就绪,现场布置井然有序。活动消息一经发布,便得到了广大职工的积极响应,大家纷纷踊跃报名。既有在体育局工作多年、党龄颇深的老党员,他们以身作则,用多年如一日的奉献精神为年轻同志树立榜样;也有刚刚加入党组织不久的年轻同志,他们朝气蓬勃,怀揣着对党的忠诚和对社会的热爱,积极投身到公益事业中来;此外,不少群众在了解献血知识后,主动加入献血队伍,共同为生命接力。

在血站工作人员的耐心引导下,献血活动有序开展。严格按照流程,依次进行登记信息、测量血压、血液初筛等环节。工作人员认真细致地核对每一项信息,确保献血过程的安全与规范。每一位参与献血的人员都神情专注,积极配合工作人员的各项检查,



他们深知自己的每一滴热血都可能成为他人生命的希望。

当得知自己符合献血条件后,大家有序地登上献血车。随着鲜红的血液缓缓流入血袋,仿佛看到了生命的希望在不断延续。一滴血,一份爱;一袋血,一片情。每一次挽袖,都是对生命的尊重与关爱;每一份热血,都凝聚着对社会的责任与担当。此次无偿献血活动,不仅为临床用血

提供了有力保障,更充分展现了滨州市体育局“关爱生命、传递爱心”的优良传统。大家用实际行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,彰显了体育人热心公益、服务社会的高尚情怀。

一直以来,滨州市体育局始终坚持党建引领,将公益服务作为工作的重要组成部分。通过开展各类公益活动,不仅丰富了党员干部的精神文化

生活,也积极履行了社会责任,传递了社会正能量。此次无偿献血活动,是滨州市体育局将党建与公益深度融合的又一次生动实践。

下一步,滨州市体育局将在做好体育事业发展主责主业的同时,继续积极参与社会公益活动,用实际行动践行社会责任,为“品质滨州”贡献体育力量。