

不同位置的白发 各有调理要点

记者 刘威

白发常被看作是衰老的标志，但如今越来越多的人年纪轻轻，就长出了白头发，值得我们关注。中医认为，早生华发多与个人脏腑功能失调有关。那么，不同位置的白发可能提示了哪些脏腑失调信号呢？如何有针对性地进行调理呢？本期，一起来听银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋为我们支招。

资料图片



头顶白发

多与肾、督脉相关

如果白头发出现的位置是在头顶，那么大家就要警惕肾的健康了。

雪彦锋具体分析，“头顶正中为督脉循行路线，督脉总督一身阳气，与肾气相通。如果肾精亏虚（如先天不足、纵欲过度、久病耗伤），导致髓海不足，头顶发失所养就会变白。另外，阳气不足，督脉气血不充，易导致发根枯萎，出现白发。”

另外，肾精亏虚的人，还常伴有腰膝酸软、耳鸣、记忆力减退、夜尿频多等症状。

●调理建议：

黑色食物入肾经，能起到补肾作用。肾精亏虚人群日常可适当多吃黑芝麻、核桃、桑葚。方药可选六味地黄丸（滋肾阴）、右归丸（温肾阳）。对于肾虚的人群而言，坚持按摩百会穴、肾俞穴、命门穴，也可强腰健肾。

两鬓白发

与肝胆相关

两鬓为足少阳胆经循行区域，而肝胆互为表里，两鬓白发的人多因肝血不足或肝郁化火。这类人群还常伴有急躁易怒、眼睛干涩、胁肋胀痛、口苦等症状。

“有些青壮年人群因为长期熬夜、用眼过度耗伤肝血，导致发根失养，两鬓早早斑白了；还有些人经常情绪压抑、压力过大，导致肝气郁结，郁而化火，灼

伤阴血，也易导致两鬓白发。”雪彦锋解释。

●调理建议：

中医认为青色入肝，两鬓白发人群日常可多吃绿色蔬菜，能疏肝理气；春天喝些枸杞菊花茶、玫瑰花茶也有助于降肝火。方药调理可选逍遥散（疏肝解郁）、一贯煎（养肝阴）。平时多按揉太冲、阳陵泉、三阴交，对于降肝火也有效。

前额白发

多与脾胃相关

前额属足阳明胃经循行区域，前额长出白发多与脾胃虚弱或者湿热困脾有关。这类人群还常伴随食欲不振、腹胀、大便溏稀、面色萎黄等症状。

“通常，脾胃功能健旺的人，气血上行能滋养头发，使其光泽亮丽。而现代人多饮食不节、思虑过度，易损伤脾胃，气血生化不足，导致前额发失濡养变白；过食肥甘厚味，湿热内生，阻滞气血上达，也会导致前额白发频现。”雪彦锋分析。

●调理建议：

脾胃不好的人群，日常要避免暴饮暴食，饮食应尽量定时定量，少吃辛辣油腻的食物。多吃一些脾喜欢的食物，包括山药粥、小米粥、南瓜粥等。方药可选补中益气汤（健脾益气）、参苓白术散（祛湿健脾）。除了饮食调理，穴位按摩也是健脾的好方法。足三里、中脘、脾俞等穴位，是脾胃经上的重要穴位，平时可进行按摩。

后脑勺白发

多与膀胱、肾相关

有些人的白发长在后脑勺，这多与肾阳不足有关。这类人群常伴随症状包括：畏寒肢冷、小便清长或尿频尿急、腰背冷痛。

后脑为足太阳膀胱经循行区域，膀胱与肾相表里。膀胱经需肾阳温煦，如果肾阳虚则气血运行无力，导致后脑发根失养变白；另外，现代人习惯久坐或者经常憋尿，导致膀胱经湿热，灼伤发根，出现白发。

●调理建议：

肾阳不足的人群可以食用黑豆、芡实、羊肉汤来辅助调理。方药可选金匱肾气丸（温补肾阳）、八正散（清膀胱湿热）。肾阳虚者常用艾灸来温补，主要涉及以下穴位：肾俞穴、关元穴、膀胱俞穴。

全头散现白发

多因气血两虚或血热

雪彦锋介绍，有的人全头散现白发，多因气血两虚或血热引起。

久病、女性产后、过度劳累，都会导致气血两虚，气血无法濡养全头，头发就会悄然变白。另外，一些青少年长期熬夜、嗜食辛辣，导致血热偏盛，阴血被耗，“少白头”的烦恼就悄然而至。

●调理建议：

对于气血两虚者，可服用八珍汤、归脾丸，再配合红枣、桂圆食疗；血热内蕴者，可服用凉血四物汤进行调理。日常忌食辛辣，可多食梨、藕、银耳等。

释疑

白发会不会越拔越多？

“白头发拔一根长十根”是坊间广为流传的说法。那么，白发会不会越拔越多？

对此，雪彦锋解释说，头发是从毛囊中生长出来的，决定头发颜色的是发根毛囊里的黑色素。如果毛囊里的黑色素分泌减少，那么长出的头发颜色就会变浅，呈现灰白或全白色。拔白发不会影响毛囊里黑色素的分泌，所以白发也不会越拔越多。但即便如此，也不建议乱拔白发。一是强行拔或经常拔白发，可能会导致局部皮肤屏障破坏滋生细菌，引起毛囊炎，还有可能导致脱发。二是每个毛囊长头发的次数是有限的，每个毛囊长头发大约25次，如果反复拔发，可能导致永久性脱发。

如何减少白头发？

想要白发晚些找上门，建议生活上要尽量做到以下几点。

●饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素，建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物。

●尽量保持规律的作息，减少熬夜。

●尽量避免头发接受过多紫外线的刺激，日常减少烫头、染发。

●及时调整不良情绪，缓解压力。

●常梳发、勤按摩。中医典籍中有“干过梳发，头不白”的说法，说的正是常梳头、勤按摩可以防止白发生长。