

到底多久洗一次头比较健康？正确洗头，这4个方法每个人都该知道

“死孩子，让你别一大早洗头，湿气重啊，以后老了就知道惨了！”

这天，小文要去参加一个面试，约的是早上10点钟。所以她早上8点就爬起来洗头了。洗完菜回来的妈妈见状唠叨了半天，跟她说早上千万不能洗头，湿气太重了。

但小文作为一个崇尚科学的新时代知识青年，对于妈妈这个说法非常怀疑，洗头不是随心所欲就行了吗？怎么还分早晚？晚上洗就没所谓的湿气了？

一、早上洗头 and 晚上洗头，究竟哪个好？

有传言说早上洗头会消耗体内的阳气，影响人的寿命。还有传说早上洗头会有湿气入侵，对身体不好。那究竟什么时候洗头，才是正确的呢？

福建医科大学附属协和医院中医内科的傅开龙副主任医师指出，因为外界环境引起的外湿，主要针对的是长期处于潮湿的环境的人群，比如长期水中作业的人群，居所潮湿等。如果仅仅是早上洗头的话，是不会引起“湿气入侵”的。他还表示，在中医方面，也没有晚上洗头，会“消耗阳气”的说法。

所以，早上洗头还是晚上洗头看个人的习惯，没有标准答案。不过洗完之后要注意

擦干头发或吹干头发后再出门，避免因湿发而受凉。另外在饱食后、饮酒后一般不建议洗头，否则可能会导致消化不良、眩晕、呕吐等。

二、多久洗一次头比较健康？

其实多久洗一次头没有严格的标准，多久洗一次是由头皮的性质决定的。

干性头皮，本身皮脂分泌不足，如果洗的频率太高，有可能会把不充裕的皮脂膜洗掉，加剧头皮屑，还会造成发质干燥。所以对于干性皮肤的人，可以2-3天洗一次；油性头皮由于头皮上油脂分泌较多，没有及时洗头的话很容易堵塞毛囊，容易导致痤疮、脱发等，建议夏天每天都清洗头发，冬天则可以隔天清洗一次；而介于两者之间的中性头皮，可以隔天或者隔两天洗一次。

虽说洗头是每个人都会做的事情，但是其实洗头也是有讲究的，你知道吗？

1、别用指甲抓头皮

指甲内存在很多的细菌，用指甲直接抓挠头皮容易导致局部皮肤产生组胺等瘙痒物质，也可能会扩展毛细血管加重皮肤的痒感。不小心抠破头皮后，可能会引起皮肤出现细菌感染，还可能会诱发毛囊炎。

2、水温要适中

洗头的温度要注意保持在40度左右即可，过热的水容易导致头皮表面血管扩张，过凉的则会刺激血管收缩，都会引起不适症状出现。

3、别用毛巾揉搓头发

相信这件事也是很多人在做的，但其实并不正确。毛巾与头发摩擦虽然会吸走头发上多余的水分，但也会让毛发内的毛鳞片翘起，容易导致头发折损，增加脱发的概率。

4、吹风机吹头发离远一点

吹头发的时候建议吹风机与头发间隔20-25cm左右为宜，注意不要用过热的风，且要避免对着头发直吹。

三、经期不能洗头？会落病根？

有传言称，女性在月经期间不能洗头，否则会导致痛经，长久以往甚至会落下病根？

其实这个说法并没有科学依据，女性月经是由于体内激素变化导致的子宫内膜脱落。一些女性由于盆腔充血、前列腺素的影响，会出现下腹部胀痛的症状。但没有任何研究表明，洗头会导致女性出现痛经、头痛等问题，对此无需过多担心。

经期真正不能做的是这4件事

拔牙或手术

月经期间女性的凝血功能会下降，此时去拔牙或者是进行手术，容易引起大出血，且血液凝固需要花上更多的时间，所以建议等经期结束后再去进行相关项目。此外，献血、打耳洞等有创行为也不建议进行。

性生活

处于经期时，女性身体的免疫力相对较低，同房时发生细菌感染的风险较高。且在房事过程中不断有经血流出，相信也不是个美妙的体验。

骑车

经期的女性子宫和外阴都处于充血状态下，骑自行车可能会导致外阴损伤。

盆浴

经期的女性子宫颈口处于开放状态下，进行盆浴很可能导致细菌顺着阴道逆行向上，容易引起阴道感染。

总之，洗头的目的是清洁头皮，早上晚上洗都没有太多的讲究，看个人习惯。女孩子月经期也可以洗头的，没有任何科学依据说明洗头就会痛经，引起痛经的原因很多，洗头可不背这个锅，所以该洗还得洗。

夏季心烦失眠高发，这些养心助眠方法简单有效

关于失眠

失眠是指睡眠的始发和维持障碍，导致入睡困难、睡眠中断或睡眠时间减少，从而不能满足个体生理需要的一种疾病。随着社会经济的飞速发展，竞争压力逐渐增大，以及生活方式、饮食结构等的改变，导致失眠的发病率逐年递增，成为了临床上最常见的疾病之一。流行病学调查显示，中国约有10%的人口患有失眠症，全世界有30%的人口曾被失眠所困扰。失眠不仅影响学习、工作效率，而且严重危害了人们的身心健康，是抑郁症、冠心病、高血压、中风等疾病的重要因素。

一、失眠的诊断标准

存在以下睡眠障碍：难以入睡(入睡时间超过30分钟)或睡眠不深、易醒(觉醒次数≥2次)或早醒、醒后不易再睡(总睡眠时间少于6小时)；并且存在疲乏思睡、记忆力减退、兴趣下降、头痛等日间功能损害。

有合适的睡眠环境仍出现上述症状，且频繁发生，并持续3周以上。以睡眠障碍为唯一的症状，其他为伴随症状。

二、五脏失眠的病机

中医将失眠归为“不寐”范畴，认为五脏皆令人失眠，或肝郁气滞、肝血不足，或心火亢盛，或心肾不交，或脾胃不和等导致五神不安而致失眠，其病机虽复杂，但不外乎阳盛阴衰、阴阳失交。

人有五脏，常用五脏与五季相对应来说明人体五脏的季节变化。《内经素问·脏气法时论》就是以肝主春、心主夏、脾主长夏、

肺主秋、肾主冬来分别对应的。其含义是说春天肝脏功能强盛，夏天心脏功能强盛，长夏脾脏功能强盛，秋天肺脏功能旺盛，冬天肾脏功能强盛。正因为五脏与五季相应，因此在春、夏、长夏、秋、冬这五个季节应分别以相应的脏器，肝、心、脾、肺、肾作为养生重点，对于失眠人群的中医调养尤应如此。历代医家对失眠的病机认识，主要为阴阳失调、营卫失和、神不归宿等，但究其根源是脏腑的功能紊乱。凡五脏受伤，皆可使“卧不安”。

三、心证失眠的夏季调养

夏季，对应时间为5月5日~7月6日，包括立夏、小满、芒种和夏至四个节气。现正处夏季，人心阳最旺，易受火热之邪扰动心神；或酷暑炎热伤气耗阴的气阴两虚证；或天热燥热，容易情志过极伤心，夏季调养对心证失眠患者来说十分重要。

睡眠调养

夏季，昼长夜短，大自然阳气潜藏时间较晚，宜适当晚睡以顺应阴气的不足；而夏日阳气升发时间早，宜早起以顺应自然阳气的充盛。因此，夏季睡眠宜晚睡早起，并保持午睡习惯，以恢复精神，适应下午的工作学习，但午睡时间不宜过长，以半小时为佳。

饮食调养

阳主外，阴主内，夏季易出现脾胃虚弱，运化无力，故饮食宜清淡易消化，少食肥甘厚味，以免加重脾胃负担。夏季食欲欠佳，可适当佐以辛酸之品，增强食欲，如生姜、山楂、柠檬等。常言道：“冬吃萝卜、夏吃

姜”。夏吃生姜能健脾胃，且有顾护阳气之功效。夏季汗出多，易伤津耗气，口干口渴，应及时补充水、电解质，推荐选择西瓜、绿豆汤、赤小豆粥、冬瓜、西红柿、莲子羹等具有清热解暑功效的食物。但不要贪食冷饮，以免伤及脾阳和心阳，而加重失眠。

药膳调养

心证失眠主要病机是气血不足、心火旺盛、阴虚火旺、心血瘀。因此，心证失眠的药膳调养以滋阴、泻心火、补气血、活血安神为主。

滋阴养阴药膳

用于心阴虚失眠者，心阴虚主要表现为失眠、五心烦热、潮热、盗汗等。药膳方可选用玉竹心子、麦冬百合茶等。

玉竹心子：猪心500克，玉竹50克。先煎煮玉竹2次取药液1500毫升，加入猪心，以及葱、姜、花椒等调料适量，六分熟后去汤，将肉心涂于猪心内外，熟食。具有养阴生津、宁心安神的作用。

麦冬百合茶：麦冬20克，百合20克，大枣5枚，水1L升，煎1小时，代茶饮，具有养心阴、清热除烦的作用。

补心血药膳

桂圆莲子粥：莲子20克，龙眼肉20克，大枣8枚，糯米50克，白糖适量，煮粥。具有补益心脾、养血安神作用。

养心粥：麦冬10克，茯神10克，党参30克，大枣10枚，四味煎汤取汁，与糯米100克煮粥，加入红糖，具有养血安神作用。

益心气药膳

用于心气虚失眠者，心气虚主要表现为头晕气短，面色少华，倦怠无力等，主要药膳方有人参枣仁汤、乌灵参炖鸡等。

人参枣仁汤：人参5克，茯神15克，酸枣仁10克，三味煎汤取汁，加入适量白糖，代茶饮，具有补气养心、安神定志的作用。

乌灵参炖鸡：鸡1只，乌灵参100克。乌灵参浸泡6小时，加入黄酒、生姜等调料少许，隔水文火清炖2小时以上。具有补气血、安心神的作用。

泻心火药膳

用于心火旺盛失眠患者，心火旺盛主要表现为心烦失眠、口舌生疮、小便黄赤等，药膳可用绿豆汤、竹叶茶、莲子茶等。

活血化痰药膳

用于心血瘀失眠者，心血瘀主要表现为失眠多梦、心悸、舌尖瘀点、舌下络脉粗暗等。药膳方选用山楂丹参粥、红花丹参炖猪心等。

山楂丹参粥：山楂10克，丹参10克，小米50克，三味同煮作粥。具有活血化痰、养血安神的作用。

红花丹参炖猪心：红花6克，丹参10克，川芎6克，三味煎汤取汁加入猪心，隔水炖之，饮汤食肉，具有行气活血、养心安神的作用。

运动调养

夏季不适合剧烈运动，以免大汗淋漓，大伤津气，建议以休闲、静神养心为主，如游泳、瑜伽、晚饭后散步、站桩、八段锦、五禽戏等。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 中医门诊 中医养生 自费更加优惠

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病治疗；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数字 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备