

警惕脾胃发来的求救信号

■ 陈霞 郑卫文（云南省中医医院滇池院区脾胃科）

您有没有时常感觉疲惫厌倦、提不起精神，严重时还厌食、恶心、呕吐？不要小视，那是脾胃发来的求救信号，可能是您的脾胃出现了问题。

出现这些信号要注意

1. 面部蜡黄

“黄”是五脏中脾所对应的颜色，一旦脸色暗淡发黄，再伴有食欲不振、进食后腹部胀满不适、大便溏或腹泻，多半是脾胃功能受伤了。如果没有及时治疗，接下来脸色会逐渐变成没有光泽的“萎黄”或伴有浮肿的“黄胖”。

2. 眼袋过大

脾胃功能直接影响肌肉功能，如果脾胃功

能虚弱，运化失职，皮肤和肌肉就容易缺营养，表现为皮肤松弛没有弹性，时间久了可出现眼睑下垂，最终形成眼袋。

3. 流口水

睡觉时流口水或口中分泌的液体多过平时，也预示着脾胃功能不好。

4. 口唇无血色、干燥

一般来说，脾胃有问题也会表现在口唇上。脾胃好的人，其嘴唇红润、干湿适度、润滑有光。反过来，如果一个人的嘴唇干燥、脱皮、无血色，就说明脾胃不好。

5. 睡眠不好

现代医学认为，胃肠道多数情况下受大脑支配，所以大脑的情绪会影响胃肠道的功能状

想的植发效果，还需长期口服非那雄胺和外用米诺地尔。

3. 改善头皮环境

通过改善头皮环境，对生发护发有一定的效果。近年来备受关注的激光帽、激光梳属于低能量光子治疗，是用光能量刺激毛囊和周围血管，激发特定的光生化反应，提高细胞活性。这类疗法类似于一个长期的保健方式，对于有急切生发期望的人群并不适合。

日常生活中如何护发

1. 晚上12时前睡觉

在四季中，春季毛囊长得最快；在24小时昼夜节律中，晚上11时到凌晨1时毛囊长

得最快。如今，随着生活节奏的加快，不少人因生活规律改变、工作压力增大，导致晚睡或睡眠质量差，也错过了头发生长最敏感的时期。长此以往，头发自然长得不好，掉的早且多。

2. 不要随意更换洗发水

头发少而头油多，头皮上常驻的各种微生物就会过度繁殖，造成头皮微生态环境紊乱。平时头皮的微生物适应了自己的毛巾和洗发水，一般情况下不用频繁更换。如果有头皮炎症，去理发时最好带上自己的毛巾和洗发水，避免破坏头皮微生态环境，减少头皮痒和头皮屑多的症状。此外，在头皮微生态环境不良的情况下，建议不要经常染发或焗油等。❗