

中药秘方：巧解少白头 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/260/2021_2022__E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_E6_c23_260421.htm 由于饮食中营养摄入与头发早白有重要关系，所以“少白头”的病人调整饮食非常重要。应多吃含铁、铜、钴元素的食物，如油菜、芹菜、海带、黄豆、紫菜、黑木耳、猪肝、鸡肝等。多吃富含B族维生素的食物，如粗粮、豆类、蔬菜和水果，也有帮助。祖国医学认为“发为血之余”，头发的生长与先天肾气、肝肾精血密切相关。如果肾气不足、肝肾精血亏虚，头发就地失去濡养而不泽，或早白或脱落。对此，中医采用食疗补益肝肾、养血乌发的方法，结合性志调节、足够的睡眠和头发按摩，坚持半年以上，常可奏效。以下介绍的食疗配方，“少白头”的朋友可以酌情选用。

仙人粥 何首乌30~60克，红枣5枚，红糖10克，粳米60克。先将何首乌放入小砂锅内，煎取汁液，去渣后放入淘洗干净的粳米和红枣，加水适量煮粥，粥熟后加入红糖即成。此粥有养血益肝、因精补肾、乌须发之功，适用于须发早白和头发枯黄的人。每天一剂，分两次食用，连食7~10天为一疗程，间隔5天再进行下一疗程。大便溏泄者不宜食用。

芝麻粥 黑芝麻30克，粳米60克。先将黑芝麻淘干净，晒干后炒熟研碎，用时与粳米兑水煮粥即可。此粥有补肝肾、润五脏之功，适用于身体虚弱、头发早白的人。每天一剂，分两次食用。

桑仁粥 桑椹子20~30克（鲜品30~60克），糯米100克，冰糖少许。先将桑椹子浸泡片刻，洗净，与糯米同入砂锅内煮粥，粥熟时加入冰糖，调匀即可。此粥可补肝滋肾，养血明目，适用于因肝肾血虚引起须

发早白、眼目昏糊的人。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com