

2011年中医诊断学：观白发位置诊断健康情况 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_655343.htm

观白发位置诊断健康情况：前额白发，说明脾胃失调；两鬓斑白，说明肝火旺盛；后脑勺白发，肾气不足。“白发三千丈，缘愁似个长。”古时李白在《秋浦歌》里，交代了愁与白发的关系。愁生白发，现在情况反了过来，成了白发生愁。众多白发患者在面对白发时，总觉得自己显得苍老，愁也随之产生。头发专家提醒广大白发患者，“白发也是病，需警惕身体健康”。提到白发，人们总是会感叹衰老将至。其实白发在各个年龄段都可能发生，而且，从白发的位置还可以判断出您的健康状况。

前额白发 脾胃失调 前额对应的反射区是脾胃，调理好脾胃对防治前额白发大有帮助。脾胃不好的人常常腹胀、腹痛、胃酸，口淡不渴、四肢不温、大便稀溏。还有的人经常伴有口臭、食欲过旺，或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利，这些都是脾胃虚寒的症状。对策：脾胃虚寒的病人可每隔三五日煲一锅姜丝粥。原料很简单，就是鲜姜3克，粳米60克，煲粥的时候，把鲜姜切丝和粳米一起下锅煮至稀烂，早晚饭时可趁温热喝上1~2小碗，吃的时候还可以根据个人口味撒些芝麻盐。鲜姜辛温，具有散寒发汗、温胃镇痛、杀菌抗炎的功效，用它治疗虚寒型胃炎、溃疡型胃炎都有不错的疗效。

两鬓斑白 肝火旺盛 两鬓对应的脏腑反射区是肝胆，肝胆火偏盛的人或者脾气暴躁或者爱生闷气，常伴有口干、口苦、舌燥，眼睛酸涩等，这是由肝胆火旺引起，进而致使脾胃受伤。对策：这种情况，患者吃饭时要以清淡为主，可以多吃一点

八宝粥、莲子粥、莲子白木耳粥、莲子心茶、玫瑰花茶、山楂茶。如果口苦、口干严重，可多吃莲子心和苦瓜。用药方面可口服龙胆泻肝丸，舒肝利胆。当然，情绪不好也是引起上火的原因。所以，此类白发人群要保持轻松心情，最好能进行一些可以增加生活情趣的文体活动。后脑勺白发 肾气不足 后脑勺对应的反射区是膀胱经，膀胱经虚弱的患者常伴有尿频、遗尿或尿失禁、小便不畅等症状。因为膀胱的主要功能是贮尿和排尿，所以，这类患者较之常人不易憋尿。而膀胱的排尿功能和肾气的盛衰有密切关系。对策：益肾的饮食应男女分别对待。男性宜食用动物肾、狗肉、羊肉、鹿肉、麻雀、黄鳝、泥鳅、虾、公鸡、核桃仁、黑豆等。女性不妨食用干贝、鲈鱼、栗子、枸杞、首乌。当然，以上食谱，男女患者也要根据自己是肾阳虚还是肾阴虚有所选择。 小编推荐：[#0000ff>2011年中医诊断学考点：望排出物](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：脉诊六大误区](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：中医辨脸色知健康](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年执业医师考前冲刺专题](#) 更多信息访问 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