

# 春天养发 食疗和按摩一个都不能少

头发有问题,一方面要注意补充营养,另一方面也不能忽略肝肾的问题。如果有肝肾问题,不要依靠一些洗发水,尽量从根源上找问题。

春天,阳气生发,万物复苏,大地回暖,处处都呈现着一派生机勃勃的景象。这是一年中最好的季节,我国自古就有“一年之计在于春”的说法。春天是养生的关键时期,当然也是养发的关键时期,为一年的健康打下基础。

现代年轻人工作压力大,生活作息不规律,越来越多的人有了脱发的困扰。如何在春天通过饮食和日常保养获得一头乌黑的秀发呢?

## 饮食篇:四种食物滋养头发

### 荠菜:预防头发早白

有的人还没进入中年就出现数量比较多的白发,这除了遗传所致外,与头发缺乏营养素有重要关系。荠菜中含有丰富的蛋白质、胡萝卜素、粗纤维、维生素、铁质、钙质、磷质等营养素,吃后可起到预防头发提早变白、清血热、解毒、止血的功效。

### 黑芝麻:滋养发质

头发干燥、容易被扯断、分叉、发白等情况,都可以通过食用黑芝麻来改善。黑芝麻中含有大量油酸、叶酸、蛋白质、棕榈酸、维生素E以及钙质等众多护发所需的营养成分,滋养头发之余,也能预防皮肤干燥问题,起到滋润肌肤的功效。

### 猴头菇:促进头发生长

猴头菇是护发美发中的佼佼者之一,常吃有助促进头发生长。猴头菇的蛋白质含量相当高,同时又能为头发保养提供丰富维生素以及矿物质元素。进食猴头菇不但对头发好,而且又能为身体补充多种氨基酸。另外,猴头菇中所含脂肪量十分低,吃多了不用担心发胖问题。

### 鲤鱼:保持头发黑亮

鲤鱼是比较容易购买到的鱼类,吃鲤鱼能够让头发变得黑亮黑亮的,预防头发枯黄。鲤鱼本身的肉质是比较鲜美的,容易被人体消化吸收。最重要的是鲤鱼富含蛋白质以及其它营养素,吃后有助滋补、保健脾胃、利尿消肿等。



胃、利尿消肿等。

## 保养篇:按摩穴位养肝肾

多位专家表示,头发有问题,一方面要注意补充营养,另一方面也不能忽略肝肾的问题。因为肝肾分泌物可以调节头发生长速度和血液比例浓度等,都直接和头发生长有关。如果有肝肾问题,不要依靠一些洗发水,尽量从根源上找问题多注意调养,可以促进生发。

促进生发。

按摩穴位是非常直接的护肝方法。护肝穴为双乳间的膻中穴。双手相叠,上下往返膻中穴30次,可舒畅气机,刺激胸腺,增强免疫力。足三里穴也是护肝穴,握拳捶打可以补肾养肝,固护脾胃。

除了养肝肾,头发的好坏还离不开对头皮的保养。坚持做好头皮护理,勤梳头,多按摩头皮也能起到一定的保健作用。



**CCACC ADHC**  
301-820-7167  
邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。

4-076



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

# 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874  
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074



# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

4-079

### Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

## 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

# 急聘!

### Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)  
OT(综合技能康复治疗)  
ST(语言康复治疗)

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147



www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003