

# 中医妙招助你守护“头顶大事”

近年来,脱发问题频频困扰着作息不规律、工作学习压力大的年轻人,有网友戏称脱发为“当代人的形象危机”。在某年轻人聚集的社交平台上,脱发相关话题拥有超21亿次的浏览量。深受脱发困扰的人们纷纷发声,并根据自身的育发和防脱经验,整理发布了许多“自救指南”,如用经络梳按摩、中草药剂洗头、防脱洗发水洗发、日常饮食调理和情绪压力调节等。这些方法真能解决脱发问题吗?首都医科大学附属北京中医医院主任医师陈维文,从中医的角度给出答案。

## 头皮按摩:循经通络促生发

于洪攻读博士期间,饱受脱发困扰,“每次洗头,大把头发脱落,地漏都被堵住,心里焦虑极了”。经朋友推荐用了经络梳一段时间后,他感觉“梳头时头皮舒服,感觉脱发量好像少了些”。

陈维文指出,中医看来,头发生长与气血紧密相连。气血足且运行畅,头发才能得到滋养,茁壮成长。可作息不规律、压力大、饮食不健康等,易造成气血不足或不畅,引发脱发。用经络梳按摩头部,刺激经络穴位,能促进气血循环。

按摩时,要先放松头皮,“就像做事先打基础,头皮放松了,后续按摩效果才好”。先用指腹轻柔按摩,再顺着头发方向用经络梳梳头。像前额向前梳、后脑勺往后梳,既能避免伤毛囊,又能促进气血循环。穴位按摩上,百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线交点,按摩此穴及周围1寸区域(四神聪),可改善局部气血;风池穴和安眠穴在耳朵后枕突下凹陷处,按摩能补阳气、祛外邪、平衡阴阳,让头皮气血充盈,许多人按摩后精神焕发。

陈维文提醒,用经络梳梳头力度要适中,以头皮微胀为宜,避免用力过猛伤头皮,次数上没严格标准,“一般每次每个方向梳10-15下,不过按自身感觉来,头皮放松了就行”。选梳子也有讲究,宜用宽齿梳,防止夹发,齿头应为圆头,比尖头梳更贴合头皮,避免划伤。

## 网传食谱:依体质而选

张晓大学毕业刚入职,工作压力大,看着头发日益稀疏,尝试喝自制黑芝麻糊,“用黑芝麻、黑豆等食材研磨的,本以为能改善脱发,喝了一阵却没啥效果”。

陈维文表示,饮食防脱要依据体质。肝肾亏虚型,伴有头晕、耳鸣、腰膝酸软,吃黑豆、黑芝麻、桑葚等黑色食物



资料图片

有益,它们入肾经,滋补肝肾,对改善这类脱发有帮助;脾虚湿盛型,头皮油腻、大便溏、浑身乏力,要远离糕点、糖果等黏腻甜食,以免阻滞气机,加重湿气,影响头发健康;阴虚火旺型,常熬夜、舌头红、易失眠,应少食辣椒、花椒等辛辣食物,多吃梨、百合等养阴润燥食物,防火气影响头发生长。

此外,保持均衡饮食结构至关重要,摄入瘦肉、鱼类、坚果、新鲜蔬果等,保证蛋白质、维生素和矿物质充足。同时,结合规律作息、适度运动与良好情绪,从整体促进头发健康。面对脱发,不妨先从调整饮食入手,依体质选对食物。

## 理性选洗发水:不迷信特效

洗发水选择是防脱焦点,市面上宣称防脱的产品五花八门。陈维文强调:“脱发根本原因在体内气血,不能单靠洗发水解决。”长期熬夜、饮食不规律的人,用“特效防脱”洗发水也难治本。

在洗发水成分上,古籍记载何首乌、生姜、侧柏叶等有生发作用,但目前缺乏严格现代科学实验证实。选洗发水时可作参考,不过效果因人而异。

李莹有偏头痛,常用中草药剂洗头,“洗完头皮发热,感觉特别轻盈”。陈维文称,中药洗头效果不单取决于药物成分,洗头过程中的按摩、熏蒸能促进局部气血循环,增强药物吸收,护理效果更好。他提醒,选中药洗头服务别只看药物,要关注整体服务质量,不同店家配方相似,但按摩、熏蒸细节不同,效果就有差异。总之,应对脱发要多管齐下,从生活各方面养护头发。

## 好的生活习惯和日常护理是关键

一、保证充足睡眠。充足的休息对头发健康至关重要,陈维文说:“睡眠是老百姓常谈的话题,但避免熬夜,是维护头发健康的基础。”充足的睡眠,不仅仅

是时长足够,他表示,中医强调“子午觉”,夜晚是身体休息、调养气血之时,熬夜会损耗气血,影响头发的滋养。陈维文建议,“应尽量在晚上11点前上床睡觉”,早上可根据个人情况合理安排起床时间,但早睡早起更符合养生之道。

二、保持情绪稳定,心态平和。情绪状态与脱发密切相关,焦虑、压力等不良情绪会影响身体内分泌系统,进而影响头发的生长。陈维文说,长期处于紧张状态会使身体处于应激状态,干扰正常的新陈代谢,影响头发的正常生长周期。因此,保持良好的心态,通过适当的方式缓解压力,如听音乐、散步等,对头发健康大有裨益。

三、适度运动,形神共养。运动对于头发健康也有着积极的影响,但运动方式的选择很关键。陈维文表示:“推荐选择太极拳、八段锦等能够使形体和精神共同放松的运动。”这类运动注重身体动作与呼吸、意念的配合,在运动过程中,人们能够将注意力集中在对身体的感知上,达到身心合一的状态,有助于排除杂念,促进全身气血流通,滋养头发。与之相反,过度亢奋或单纯追求肌肉力量训练的运动,可能会使身体疲劳,精神紧张,不利于头发健康。

四、节制欲望,避免过劳。中医认为,久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋、久卧伤气。陈维文提醒,要注意节制各种欲望,避免过度消耗身体。过度劳累包括体力和脑力的过度消耗。过度的工作、学习、思虑等都会损伤人体正气,影响脾胃功能和气血生成。

陈维文建议,年轻人在日常生活中要注意劳逸结合,避免长时间连续工作或学习,定时起身活动,伸展肢体,缓解疲劳。同时,要减少过度的欲望和思虑,保持心态平和。“不仅是两性,无论是食欲、贪欲还是其他方面的欲望,过度放纵都会损伤脾胃和肾气,进而影响头发的生长。”《黄帝内经》讲,“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。

(刘海)

# 新时代党建引领乡村基层治理的路径探索

□ 刘帅 孙佳琪

乡村基层治理是国家治理体系的重要组成部分,是实现乡村全面振兴的基础保障。党的基层组织是党的全部工作和战斗力的基础,在乡村基层治理中发挥着至关重要的引领作用。通过加强党建引领,可以有效整合乡村治理资源,凝聚多方力量,推动乡村基层治理朝着科学化、规范化、精细化的方向发展,防止乡村治理出现偏差和失误。

迈入新时代以来,全国各地认真贯彻落实中央决策部署,充分发挥农村党支部战斗堡垒作用,不断创新乡村治理方式,提升乡村治理合力,取得了显著成效并涌现出一批典型的实践案例。尽管党建引领乡村基层治理在新时代取得了显著成效,但仍存在一些亟待解决的新问题。在组织力方面,部分乡村党组织的组织力、凝聚力、战斗力不强,存在软弱涣散的现象;在带动性方面,部分基层党组织对乡村治理的领导作用发挥不够,对调动村民参与乡村治理的认识不到位,且缺乏有效的村民参与治理的渠道和方式,使得乡村治理存在“干部干,群众看”现象;在人才支撑方面,部分基层党组织面临人才流

失严重的问题;在治理手段方面,部分基层党组织仍习惯于用老办法、老套路来应对日益复杂的乡村治理问题,缺乏灵活性和创新性。面对上述新情况、新问题,结合当前各地取得的成功实践经验,下一步提升党建引领乡村基层治理的效能可以从以下几方面着手:

1. 夯实基层党组织基础,强化组织引领。组织力的强弱直接关系到基层党组织引领乡村治理的实际效果。首先,要优化乡村党组织架构,根据每个乡村的实际情况,合理设置党组织,在农民专业合作社、家庭农场、农业企业等新型农业经营主体中建立党组织,做到应建尽建,将党组织的触角延伸到农村经济发展的各个领域。其次,要把支部建在网格上,尝试创建党支部书记为网格长、党员为网格员的治理网格,形成“握指成拳、连片联治”的新型乡村治理格局。再次,要加强不同乡村党组织之间的协调与合作,建立完善的乡村党组织协调互动机制,构建相互之间的信息交流与资源共享机制,凝聚推动乡村发展的组织合力。

2. 推动党建引领下的多元主体协

同治理,提升村民自治能力和水平。乡村基层治理是一项需要多方力量共同参与的复杂工程。推动乡村多元协同治理,首先要积极探索党建引领下的多元主体协同治理机制,形成政府、市场、社会组织、村民等多方治理合力,发挥好政府的主导作用、市场的资源配置优势、社会组织的专业优势以及村民的主体作用。其次,要健全村民自治机制,合理划分村民委员会的职能及其成员职责,构建村民小组、村民代表会议等多层次村民自治体系。其次,完善村务公开制度并建立有效的村民信息沟通渠道,通过常态化、制度化的宣传教育、物质奖励等方式来增强村民参与治理的积极性。

3. 注重乡村党员干部队伍建设,强化人才保障。人才队伍建设是党建引领乡村治理的重要保障。加强乡村党员干部队伍建设,首先要优化党员队伍结构,注重在乡村致富带头人、退伍军人、返乡大学生等群体中发展党员,逐步提高乡村党员队伍的整体素质。其次,加强对乡村党员队伍的教育培训,常态化开展形式多样的培训活动,以提升其政策水平、法律知识、业务技能和群众工

作本领等。再次,要着重提高乡村党员干部服务群众的能力,教育引导乡村党员干部学会倾听群众呼声,关心群众诉求,解决群众难题。最后,要完善考核评价机制,强化考核评价结果的运用,将其与乡村党员干部的评先评优、选拔任用、绩效奖励等挂钩。

4. 灵活运用现代信息技术手段,创新乡村治理方式。信息技术的快速发展为乡村治理提供了新的思路 and 平台。运用信息技术手段推进党建引领乡村治理,首先要推进数字技术融入乡村,借助5G、大数据、人工智能等数字技术,加快建设“数字化乡村”。其次,要搭建多元的信息化平台,将人口、土地、产业、公共服务等各类信息资源融入数字平台,定期发布推送,并安排专职人员采集民意、管理信息、解决纠纷,实现信息的快速收集、处理和共享。再次,要推进乡村数字党建平台建设,运用数字化、清单制等方式来加强对党员干部的教育、监督和管理。

注:本文系2025年度辽宁省经济社会发展研究课题“智慧党建赋能辽宁乡村治理的机理与路径研究”(2025lslbywz-zkt-001)阶段性成果。

(作者单位:大连海事大学)