

# 2005 年 香港電台節目 “精靈一點”

## 專訪 莊瑞寧醫師

### 脫髮

(文字節錄)

#### 1. 斑禿 (鬼剃頭)

##### 中醫辨證與治療

內服中藥、配合日常飲食及針灸治療

內服中藥須要辨證---

證型	有關症狀
血熱生風	突然脫髮，進展快，或有瘙癢、烘熱、心煩易怒、急躁
血瘀毛竅	脫髮前有頭痛或頭皮刺痛，或伴有夜多惡夢、難入睡、舌頭有瘀點
氣血兩虛	脫髮漸進性加重，範圍由小至大，數目由少至多，常感氣力不足，易疲勞、頭暈
肝腎不足	平常頭髮焦黃或花白，年紀較大，常感四肢冰冷，腰膝酸軟、易頭暈耳鳴

食療配合---

“鬼剃頭”的患者一般精神較緊張，容易出現失眠的情況，食療可以養心安神，作為輔助:

- (1) 煲湯: 鮮百合 5 個、麥冬 5 錢、杞子 3 錢煲瘦肉
- (2) 糖水: 桑椹 5 錢、片糖
- (3) 焗茶: 玫瑰花適量

針灸治療---

頭皮針、體針: 取穴因人而異，每次 30 分鐘，2 日一次

梅花針叩刺: 每次 10 分鐘，2 日一次

#### 2. 脂溢性脫髮 (髮蛀脫髮)

## 中醫辨證與治療

內服中藥、配合日常飲食及耳穴治療，或配合外用中藥洗方

### 內服中藥

中藥內服治療脂溢性脫髮必須要有耐性及恆心。中醫有云：“有形之物，難以速生”，用中藥控制頭油分泌過多及減少脫屑可見療效，而要令已脫落的頭髮需視乎毛囊的健康情況，採綜合療法再作評估。

證型	有關症狀
脾胃濕熱	頭髮潮濕，如搽油或水浸，或數根頭髮粘連一起，平時喜食肥膩及甜食
肝腎濕熱	體質多弱，或用腦過度，脫髮均勻，漸進性加重，頭髮花白缺少光澤，時覺口苦乏力
血熱風燥	頭髮乾枯，略焦黃，搔頭白屑飛揚，頭皮或有烘熱

### 食療配合

頭髮潮濕、油多: 山楂 (1-2 錢焗水飲，胃病患者不適宜)、土茯苓 1 兩 (煲湯)

癢感重: 菊花 (3 數朵焗水或焗茶)

生瘡: 銀花 (1-2 錢焗水或焗茶)

頭髮乾枯焦黃: 桑椹 (糖水)、首烏 3-5 錢+杞子 3 錢(煲湯)

### 耳穴治療

用王不留行籽貼於耳朵穴位上，穴位包括: 肺、內分泌、脾、皮質下、腎。

每日自行按壓 3-5 次，每次 50 下。

### 外用中藥洗方

根據個別情況用藥，例如搔癢嚴重會用蛇床子、地膚子等中藥

## 預防方法：

防止脫髮，首先要找出造成脫髮的原因，並注意

- (1) 調整飲食，多吃蔬菜、水果
- (2) 少吃辛辣等刺激性食物、動物脂肪及糖類食物
- (3) 保持頭部清潔衛生、但勿洗頭過頻
- (4) 改善毛髮的局部血液循環 (例如適當的按摩)、增強毛髮營養而促進其生長
- (5) 保持樂觀

## 有關藥物

類別	藥材	功效	注意事項
補血藥	何首烏	制: 甘、澀, 微溫, 歸肝腎經。 <b>補血養肝, 益精固腎, 烏鬚髮, 強筋骨。</b> 生: 甘、苦, 平, 歸心、肝、大腸經。潤腸、解毒。	脾胃濕滯、虛弱、多痰多濕、腹脹、納少、大便爛應慎用
補陰藥	百合	甘, 微寒, 歸肺、心經。養陰潤肺止咳, <b>清心安神。清心宜生用, 潤肺宜蜜炙用。</b>	
	麥冬	甘、微苦, 微寒, 歸肺、心、胃經。養陰潤肺, 益胃生津, <b>清心除煩。</b>	
	杞子	甘、平, 歸肝、腎經。 <b>補肝腎、明目</b>	
	桑椹	甘、寒, 歸肝、腎經。 <b>滋補肝腎之陰、補血, 生津, 潤腸</b>	
	女貞子	甘、苦、涼, 歸肝、腎經。 <b>補肝腎之陰、烏鬚明目。</b>	
	旱蓮草	甘、酸、寒。歸肝、腎經。 <b>補肝腎之陰、涼血止血</b>	
理氣藥	玫瑰花	甘、微苦、溫, 歸肝、脾經。 <b>行氣解鬱, 活血止痛</b>	
消食藥	山楂	酸、甘, 微溫, 歸脾、胃、肝經。消食化積, 行氣散瘀, <b>現化研究可助降血脂、降血壓。</b>	有胃病者不宜用
清熱解毒藥	土茯苓	甘、淡、平。歸肝、胃經。解毒 <b>除濕</b> 、通利關節。	藥性較寒涼, 不宜長期服用, 以免傷及脾胃
	銀花	甘、寒, 歸肺、心、胃經。清熱解毒, 疏散風熱, 治 <b>癰腫疔瘡</b>	
發散風熱藥	菊花	辛、甘、苦, 微寒。歸肺、肝經。 <b>疏散風熱, 平肝明目, 清熱解毒。</b>	
	生薑	含揮發油、薑辣素、樹脂	