

拆解脫髮成因 傳授養髮秘訣

何慧欣醫師表示，現代人工作壓力大，容易引起肝鬱不暢，造成脫髮問題。



中醫養生 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

一般人每天約有50至100條頭髮掉落，同時亦會長出新的頭髮，如果脫落的數量多於生長的，便會造成「脫髮」問題。註冊中醫師何慧欣接受記者專訪時指出，頭髮榮枯與肝腎功能最為相關，她還介紹在日常生活中怎樣預防脫髮，並且推介五種養髮食物及三款護髮食療。



想擁有一頭濃密烏黑的頭髮，可從飲食及生活習慣入手，預防脫髮，改善早生白髮等問題。

人在年輕時，頭髮烏黑豐盈，毛根粗且黑，只有一至兩成的頭髮處於「休止期」而自然脫落。若出現明顯脫髮，則表示毛囊進入休止期的比例增多。何慧欣醫師表示：「《黃帝內經》指出『腎藏精，其華在髮，精血不足，黑髮不生』，頭髮的生機在於腎精，所以毛髮的生長脫落、潤澤枯黃，能由腎之精氣變化表現出來。『肝藏血，髮為血之餘』、『氣血盛則鬢美長，血少氣多則鬢短』，除了頭髮以外，眉毛、鬍鬚的毛髮生長，也和人體的肝臟、氣血充盈有關。」

飲食不當致脫髮

肝失疏泄，會令氣血運行不暢，使毛髮營養供應受阻。肝主情志，長期的工作壓力、情緒緊張，會導致肝鬱、氣血虛弱，頭髮脆弱枯乾而脫落。何醫師解釋：「肝氣鬱結會令頭部局部循環產生障礙，或造成頭髮局部脫落，如『斑禿』，即俗稱的『鬼剃頭』。長期食無定時、飲食習慣不佳、嗜吃辛辣厚味，也容易令頭皮出油，阻塞頭皮毛囊，使頭髮不能健康生長。經常吃生飲冷，會削弱脾胃功能，對氣血生化不利，使頭髮提早脫落。生活習慣不當而引致身體狀態衰老過急，造成肝腎陰虛的狀態，使頭髮脫落速度加快。」何醫師補充，如頭皮受濕疹、真菌感染、銀屑病等問題影響，或處於化療、內分泌失調、甲狀腺功能異常、貧血及長期病患，又或婦女生育後及停經後，都會令頭髮容易脫落。

中醫治療脫髮，會因應病人體質處方中藥，如有疏肝、補腎或健脾功效的藥材，促進頭髮生長。何醫師指出：「除用藥外，還可配合梅花針、針灸、艾灸、外用生髮藥粉及外塗中藥水劑等。一般女士35歲、男士40歲時頭髮開始脫落較多，女士42歲、男士48歲時，白髮會明顯增加。如提早出現脫髮及白髮增多，代表身體衰老速度加快，保持身體機能強健最為關鍵。應建立正常生活作息、飲食習慣，恒常運動，還要有健康的情緒。同時可以多兼顧補腎、養血的飲食調理，令頭髮保持健康。」

五款食物養髮護髮

在中醫的五行學說中，食物的顏色與人體五臟相互對應，其中黑入腎，多吃黑色食物可益腎、抗衰老。何醫師推介五款養髮食物，第一種是烏雞，可補虛、益氣、養血，適合產後婦女、血虛、體虛人士服用，建議去皮後煲湯，減少油脂吸收，喝湯吃肉，一周可吃兩至三次，有助滋補陰血，改善脫髮。桑葚子亦有保養頭髮功效，其性涼味甘，可滋陰補血、養血潤燥、烏髮安眠。桑葚有白桑葚和黑桑葚之分，黑桑葚適合因為陰虛血少而出現頭暈目眩、耳鳴、失眠、脫髮、白髮之人士，建議直接食用或泡茶飲用，每天可服用10至15克。脾胃虛寒者，或容易肚瀉的人士慎服。性溫味甘的龍眼肉(桂圓)有補益心脾、養血安神的功效，同時能養髮。桂圓適合產後、氣血虛弱、陽虛，或面色較為蒼白、容易頭暈乏力、專注力不集中、出現心悸、失眠、健忘等人士服用。可直接食用或入湯、泡茶。每日食用大約10至15克，煲湯可增加一倍分量。如進食後出現口乾、喉嚨不適，應該減少分量，或停止服用。

黑豆也是常見護髮食材，它不但營養價值高，豆皮和豆仁都可以入藥，其性寒味甘，有補腎利水、消腫解毒等功效。黑豆可以入湯，如熬煮黑豆排骨湯，也可煮成豆漿飲用，或炒熟加少許鹽吃。最後的黑芝麻則是更多人認識的養髮食品，黑芝麻性平味甘，

可補肝腎、益精血、潤腸通便等，適合肝腎精血不足，出現頭髮早白、大便乾結的人士，配合黑桑葚服用尤其有效。黑芝麻可以生用或者炒熟，每天食用5至10克。炒熟容易上火，陰虛人士慎用。

塗生薑汁 按頭皮可助生髮?

有指「外塗生薑汁」或「每日梳頭一百下」有助生髮。何醫師解釋：「生薑汁可外用於局部脫髮頭皮上，能增加頭皮毛囊的血液循環，推薦有斑禿問題的人士使用。頭部為『諸陽之會』，可用梳子或指頭按摩頭皮，疏通督脈、膀胱經、膽經，可改善頭部氣血循環，建議用寬齒圓頭的梳子每天梳頭，及按摩頭皮穴位，如按壓風池穴、百會穴及四神聰穴。應盡量避免使用化學品，如減少染髮和電髮，以免造成毛囊堵塞和傷害。夏天天氣炎熱，流汗多、油脂分泌亦多，應每天洗頭，保持頭皮清潔、健康，洗頭前梳理頭髮，可令頭髮及頭皮上的污垢更易被沖洗。」



注意日常生活習慣

脫髮與後天壓力、生活習慣、飲食等也有關係。何醫師建議：「應保持脾胃功能強健，脾為氣血生化之源，日常進食七分飽已足夠，以免給脾胃造成負擔。生冷食物令脾陽受損，因此應少喝凍飲、少吃生冷食物。如氣血充足，能上行頭目，滋養頭皮，頭髮也自然烏黑濃密。中醫並認為『思傷脾』，思慮過多會令脾胃功能下降，出現乏力、食慾不振、胃脹、泄瀉，也令氣血虛弱，因此應減少不必要的思慮。盡量保持合理的生活作息，避免捱夜，以免傷肝。」養成良好的生活習慣，才是保持頭髮健康的良方。

中醫推介養髮食療

合桃芝麻黑豆漿

材料：合桃、芝麻各10克，黑豆15克、糖。
做法：材料洗淨，浸泡2至3小時後加水用攪拌機充分打碎。隔去碎渣後煮沸10分鐘，關火後放適量糖調味即可飲用。



功效：補腎養血、烏髮，適合陰虛血少、容易出現口乾、便秘的人士。脾胃脹滿、便溏者慎服。

桑葚芝麻黑米茶

材料：桑葚、黑米、炒黑豆各8克，黑芝麻5克。
做法：以上材料加入1公升水溫約80度的熱水，浸泡半小時左右即可飲用。



功效：補腎養血、烏髮美鬚，浸泡後的材料可食用，適合產後血虛脫髮的婦女飲用。中焦濕困、出現腹滿便溏者慎服。

生地熟地湯

材料：生地、熟地、杞子各10克，淮山與桑葚各15克，烏雞一隻、陳皮一片。
做法：烏雞去皮、去腳，汆水切件。煲滾8碗水後加入以上材料，水滾後轉小火，煲兩小時即可。



功效：滋補肝腎、養血烏髮，適合血熱、陰血虧損之人士，出現頭髮枯乾、脫髮、虛熱汗出之人士。中焦濕困、出現腹滿便溏者慎服。

以上食療只供參考，飲用前宜諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



竹的藥用價值

宋代大文豪蘇東坡有一首詠竹的詩，曰「可使食無肉，不可居無竹，無肉令人瘦，無竹令人俗」。古人拜竹為清高脫俗之象徵，是一種精神高雅之追求，古代許多畫家常以畫竹來表現這種情懷。蘇東坡出名愛竹，他把生活之餐中肉與竹相比，認為竹的地位比食肉更重要，「無肉令人瘦」只是使人瘦。蘇東坡強調竹對人精神上陶冶情操有重要作用，他對竹的鍾愛，寧可不食肉，也不可一日居無竹。寫出古代文人雅士對竹的高雅情趣。

竹在許多文人中甚受歡迎，欣賞之處，莫過於其清香高潔之氣。而且竹四季長青，無限生機、品種繁多，具有觀賞價值，諸如鳳尾竹、紫竹、斑竹、金竹、青竹、小方竹等。竹也是一種菜餚，嫩苗竹筍，有極高的營養價值，又有鮮美口感。江南地區有一美味佳餚，名為「脆筍鮮」，用鮮鹹兩種肉與鮮竹筍相「篤」（慢火久煮），肉鮮味無比，竹香撲鼻，深受美食家的青睞。

竹子入藥亦有典可查，竹筍有利水、益氣、養胃、祛痰的功效，對消化不良、肺熱咳嗽、熱病煩渴、小便黃赤均有治療作用，同時還可防治麻疹。現代研究認為，它含有高蛋白質和纖維素，對肥胖症、心血管病患者是一種有益食品。

竹葉：以鮮品入藥最佳。既可單味泡水作茶，又可複方應用。中醫認為，竹葉，味甘、淡、性寒，入心、肺、胃經，有清熱除煩、利尿清心之功效。適用於熱病傷津，暑熱傷津引起的口乾煩渴，心經實火、尿赤口瘡、小便灼熱、淋瀝澀痛等症。《傷寒雜病論》中的竹葉石膏湯，可治療傷寒解後虛羸少氣、氣逆欲吐。《外台秘要》中的竹葉湯治療煩熱口渴；《太平聖惠方》中的竹葉粥，用於治療小兒內臟風熱、精神不寧。古今方中，用竹葉居多，《藥性正義》讚竹葉：「清

氣分之熱，非竹葉不能」。

竹衣：是竹竿的內衣膜，可治療喉啞勞嗽。《景岳全書》中有竹衣麥門冬湯方一首，以竹衣配麥冬、竹瀝、竹葉、茯苓、桔紅、杏仁、桔梗、甘草等，對癆瘵、痰吼、聲啞有顯效。

竹瀝：淡竹莖用火烤灼後流出的液汁，《本草衍義》中說它是「痰家之聖劑」，《本草選》中說它是「陰虛有大熱者仙品」，《本草逢源》說竹瀝能「善透經絡，治筋脈拘攣」，成為治療中風痰迷、驚風癲癩、壯熱煩渴和破傷風的要藥。古醫籍《備急千金要方》、《全幼心鑑》、《廣利方》、《古今錄驗方》等，都有具體運用竹瀝的方劑。

竹茹：是竹子莖剝除去外皮後刮下的中間層，入藥尚有淡竹茹、青竹茹、竹皮、麻巴、竹二青等之稱。竹茹具有清熱涼血、化痰止嘔之功用。古今醫家運用的心得頗多，有不少經方、名方、驗方，如《金匱要略》中的桔皮竹茹湯，竹皮大丸，《類證活人書》中的青竹茹湯，《備急千金要方》中的淡竹茹湯，《聖濟總錄》的竹茹湯，《三因方》中的溫膽湯，《濟生方》的竹茹膏，都分別記有治療煩熱、嘔吐、呃逆、痰熱咳嗽、吐血、衄血、崩漏、惡阻、胎動、驚癇的功效。竹實、竹心、竹黃、竹精也有藥用價值，竹實有益氣作用，陶弘景說其「狀如小麥，甚可為飯」。竹心清心除煩、消暑止渴。竹黃清熱豁痰、涼心定驚。所有熱病神昏譫語，卒中痰迷中風不語，小兒驚風抽搐者可用之。

另外，在竹中築巢的竹蜂、食害竹的竹蠹蟲，也是治病的藥物。竹蜂有清熱、化痰、定驚之效，可治療小兒驚風、口瘡咽痛。竹蠹蟲可治小兒頭瘡。就連竹子被蛀後的蛀屑，也可治聾耳、出膿、水燙火傷，對濕毒膿瘡皮膚病都有效果。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



晚期非小細胞肺癌病案

晚期癌症，不適合手術治療。若也不適合化療或放療，現代醫學會根據特定基因突變情況，給予靶向藥(標靶)治療。臨床研究證實，標靶治療配合中醫藥治療，可以增強標靶抗癌效果，減輕不良反應，並有機會減緩耐藥性(標靶藥物容易產生耐藥性而失去治療效果)，幫助癌症患者更好地完成抗癌治療過程。

曾有一個案例，2010年，一位女性IV期非小細胞肺癌患者，多發性骨轉移、肝轉移和腎轉移，不適合化療。服用第一代標靶藥治療近兩個月，檢查發現無效。換用第二代標靶藥治療一個月多，患者身體功能狀態明顯下降，消瘦乏力、少氣、食慾不振、疼痛較重並難以行走。認為第二代標靶藥治療仍無效。轉介中醫治療。此時患者因消瘦乏力、氣促和疼痛加重，導致精神極度疲憊，臥床不起。中醫四診，認為患者體內正氣虧虛，臟腑經絡生理功能低下，精氣血津液虧少，正氣難以抵抗癌症病邪侵害，導致抗癌治療難以持續。之後患者繼續服用第二代標靶藥，同時採用中醫藥方法扶助正氣，調補精氣血津液，增強臟腑經絡功能，協助完成標靶藥抗癌治療計劃。患者同時採用中醫方法調理飲食、情志和生活起居。經中醫輔助治療後，患者堅持服用靶向藥治療一年有餘，並逐漸獲得療效。患者由初診時消瘦乏力、精神疲憊和臥床不起，逐漸可以坐起，體力和精神狀況有所恢復，後來還可以借助手杖行走。該患者經中西醫積極治療，存活一年零四個月，後死於急性腎功能衰竭。

中醫學認為，該患者所患疾病，是晚期非小細胞肺癌。原發癌症在肺，癌症病邪傳變到骨、肝和腎。癌症發於肺，傷害肺氣，破壞肺絡，肺失宣竅，導致肺之精氣血津液運行障礙，化生諸多內生病邪，內生病邪進一步傷害肺氣、肺絡，破壞肺體正常結構，導致肺主氣、司呼吸的生理功能失

常。癌症病邪傳變到骨、肝和腎，傷害和破壞骨、肝和腎的生理功能，導致骨、肝和腎的精氣血津液運行障礙，亦化生諸多內生病邪，加速癌症生長，進一步破壞骨、肝和腎的生理功能，使病情加重。如肺主氣、司呼吸功能下降，患者出現少氣氣促，導致人體一身之氣化生不足；肝主疏洩氣機和藏血功能下降，導致脾失運化，食慾不振，精氣血津液化生不足；腎功能下降，腎不藏精納氣，人體生氣之根、陰陽之本和先天元氣不足，「命門」生理功能下降，導致整體生理功能下降。

中藥或西藥治療癌症，經口服進入體內，首先要經過脾胃的吸收運化，然後進入血液，隨血液運行，或抵達病處起到直接的治療作用；或抵達臟腑經絡，調動臟腑經絡功能，激發人體正氣，正邪交爭，正氣戰勝邪氣，起到治療作用。若人體臟腑經絡生理功能下降，或氣血不足、運行障礙，或正氣虧虛，都可以影響藥物的吸收代謝，直接影響治療效果。此時患者身體正氣已經大傷，正氣勉強與癌症等病邪交爭，難以運化抗癌藥物直達病處。治療必須以扶助正氣為主，增強臟腑經絡生理功能，通利氣血，利於藥物的代謝吸收。此時中醫藥治療，切不可攻邪(抗癌)為主。否則，徒傷正氣，無助抗癌。

該患者的治療，中醫首先給以疏肝健脾益氣、補腎填精養血為主，理氣活血為輔。中醫疏肝健脾益氣、補腎填精養血法治療，可調養身體，恢復臟腑經絡生理功能，促進精氣血津液代謝化生正常，增強人體正氣；理氣活血法治療，可祛除氣滯血瘀病邪，通利血脈，使氣血供給充足。血脈通利，則臟腑經絡生理功能協調，正氣功能恢復旺盛；正氣功能旺盛，既可祛除內生病邪、協助標靶藥攻伐癌症病邪，又可修復癌症病邪造成的傷害，因而收到了比較理想的治療效果。