

# 譚莉英：脫髮是腎虛？中醫針灸教你防脫髮

姓名：陳小姐

年齡：35+

工作：建築師

生活習慣：因工作關係，經常日夜操勞，工作忙碌熬夜，休息不夠，是腦力勞動者(體力勞動強度不大而神經高度緊張的人)。因為形象問題，常常是固步自封，由於主觀性強，人際關係經常碰灰，導致情緒更低落，脫髮漸見嚴重。

## 症狀：

半年前開始脫髮，不以為意，近三個月來脫髮嚴重，頭髮變得稀少、色黃和頂禿。就診時主訴最近掉發嚴重，同時伴有便秘，痛經，經量少，經期紊亂，肌肉容易酸痛，睡眠不穩，心情煩躁和口乾等。

## 譚莉英診斷：肝腎虧虛型脫髮。

脫髮定義：若每天脫髮一百條以上，而新生長的頭髮不夠快，或是頭髮越見稀疏，甚至用梳輕輕一梳，有三條或以上頭髮脫落，便有機會是脫髮了。而頭髮分叉、易折斷，頭髮變細，毛囊萎縮的人士，也容易脫髮。平均頭皮 1cm x 1cm 範圍內，少於 30 條頭髮，就屬比較稀疏。

中醫在臨床上將脫髮歸納為 4 個證型：

1.血熱風燥：多發生在青壯年，平素血熱、性情急躁、睡眠不佳、嗜食油膩甜食、油炸、辛辣刺激性食物或煙酒的人士，導致體內血熱，鬱久化燥，進而耗血傷陰，使毛髮失養乾涸而脫落。發病較突然，症見頭皮屑多而癢、頭髮枯黃易落、頭項日見發稀。

2.脾虛濕熱：由於甘肥油膩，脾胃失於健運，濕熱內生，循經上蒸巔頂，侵襲發根，使頭髮粘膩、稀少及脫落。症見頭皮油膩粘著、頭皮搔癢、脫皮屑、毛髮稀疏。

3.血虛風燥：多為血熱風燥證轉化而成，日久傷營耗血，風燥益甚，或婦女產後血虛，發失血養，日久枯落，漸成禿頂。症见面色少華，頭暈心悸，倦怠乏力。

4.肝腎虧虛型：多見於用腦過度，日夜操勞的人。中醫認為“肝藏血、發為血之餘”，“腎主骨，其華在發”，由於肝失疏泄引致腎藏血失司，肝血不能營養頭髮所致，故毛髮脫落成片，說明斑禿的原因與腎虛、血虛有關。症見頭髮焦黃枯燥，或間有白髮、頭目眩暈、腰膝酸軟、月經失調。

誤區一：脫髮一定是腎虛

不少脫髮患者以為脫髮就是腎虛，他們通常發現脫髮嚴重就拼命服食補腎之品，而忽略

了其餘致病因素，故補品亂服無功，藥石亂投。

### 誤區二：自己買藥治

有些人為了圖方便或聽信了一些廣告宣傳就亂買藥自己治療。有些藥品並不對症，結果拖延了治療時機，讓脫髮進一步加深。如果能及時治療，可令脫髮的嚴重程度大大減輕。

### 誤區三：戴帽會導致脫髮？

在北方的寒冷地區，戴帽子可保持頭部溫暖，促進頭部血液循環及頭髮生長；在南方的悶熱潮濕地區，戴帽子容易令汗出增加，使底層頭髮長時間得不到呼吸，尤其是受帽邊壓迫的髮際或發根處，更容易因缺氧而脫髮，甚至刺激頭皮發癢，再用手搔抓就容易導致頭皮屑和頭髮脫落。

中醫治療脫髮是針對改善患者體質而作整體處理，脫髮只是病徵，透過“望聞問切”四診來診斷，望是觀察病人的身體狀況，包括臉色、舌苔等；聞是聽病人的說話、氣息，並聞其口中或身上是否有異味；問是詢問病人症狀，以及患病史等；切是用手把脈或按局部診察是否有異常。據臨床顯示，如今人們脫髮期要比過去提早很多。過去人們通常會在 40 歲出頭時才出現脫髮，而現在不少人都是從 30 歲起就已經大量脫髮了。

### 處理方法：

針灸：針刺百會、四神聰、風池、翳風、少海及血海等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可行氣活血，填精補腦，促進頭部血流及毛細血管循環，有效改善脫髮、白髮和頭皮屑過多的煩惱。