

中醫治斑禿

斑禿是一種常見的脫髮疾病，俗稱「鬼剃頭」、「鬼脫頭」，中醫稱之為「油風」。患者頭髮會突然成片脫落，局部皮膚卻無異常，無明顯自覺症狀，屬於慢性皮膚病。患者多在無意中發現，脫髮區呈圓形、橢圓形或不規則形，大小不一。

文：符文澍(香港中醫學會)



一、藥膳食療

1.涼血消風粥

材料：生地黃10g，當歸10g，荊芥6g，苦參6g，蟬衣3g，白蒺藜10g，知母10g，甘草10g，大米100g。

製作方法：將前八味中藥用布包好與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮成後，除去藥包即成。

功效：涼血疏風。

主治：突然脫髮成片，進展甚快，頭皮時有瘙癢，伴心煩易怒，急躁不安，頭皮烘熱者。

服用方法：每周3劑。

2.益氣養血生髮湯

材料：當歸10g，川芎6g，白芍10g，熟地黃9g，人參6g，白朮9g，炙甘草3g，大棗5枚，雞一隻約500g。

製作方法：先將雞剖洗乾淨，然後把中藥清洗乾淨。將半鍋水煮滾後，放入剖洗乾淨的雞，約10分鐘後取出用清水洗淨。再將所有材料連同適量清水放入砂鍋內煲約3小時，加鹽調味。

功效：補氣養血。

主治：病後或產後，毛髮稀疏枯槁，頭髮成片脫落，伴面色不華，頭暈目眩，倦怠乏力者。

服用方法：每周3劑。

3.核桃枸杞粥

材料：核桃仁20g，枸杞子15g，黑芝麻15g，

■過度勞累、睡眠不足、神經緊張易導致氣血陰陽失調，毛髮失於榮養，從而造成斑禿。

■益氣養血生髮湯



大米100g。

製作方法：將前三味中藥洗淨，與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮成後，即成。

功效：滋補肝腎。

主治：頭髮成片脫落，平素頭髮焦黃或花白，伴頭暈耳鳴，腰酸軟者。

服用方法：每周3劑。

4.活血瘦肉湯

材料：川芎6g，桃仁6g，紅花6g，瘦豬肉適量，黃酒適量。

製作方法：瘦豬肉洗淨，切塊。所有中藥清洗乾淨。將所有材料連同黃酒及適量清水放入砂鍋內燉煮約3小時，加鹽調味。



■因血熱生風、血瘀發癢而患斑禿者應少食甜食及肥甘厚味之品。

功效：活血化痰。主治：頭髮脫落，日久不生，頭皮刺痛，面色晦暗者。

服用方法：每周3劑。

亞健康在中醫中屬於「未病」，港人工作壓力大，經常需要加班，食無定時，貪涼飲冷，身體透支，所以亞健康人群數量龐大。中醫認為要在臟腑功能失調，但還未形成疾病階段就予以積極調理，疾病的初

期萌芽階段就得到調整和抑制；這樣就不容易發展到疾病嚴重治療棘手的地步。現在比較流行的亞健康膏方和普通中藥有區別，是藥味眾多的大處方，一般會根據體質不同，選擇八珍湯，六味地黃湯，左歸丸、右歸丸、生脈散、玉屏風散作為底方，加上個體的兼症如臉色、失眠、脫髮、便秘的藥，兼顧脾胃消化的理氣藥，並酌情加上鹿茸、蛤蚧、紫河車、龜板、鱉甲、冬蟲夏草、藏紅花等貴細藥，再根據體質用阿膠、龜甲膠、鹿角膠、鱉甲膠收膏，按照古法煎熬製作，一年一劑，每日一次，每次一小勺，連續服用一個半月左右。通過一個完整周期的氣血陰陽的調補治療作用，身體疲乏、精力不濟、鬚髮早白、性生活質量下降及女性月經失調等腎虛亞將康、未老先衰的症狀可以緩解，但亞健康分類複雜，選擇調補藥物或種類要聽取註冊中醫的意見為妥。

文：汪慧敏(香港中醫學會會長)

■斑禿患者頭髮會突然成片脫落，少數嚴重者甚至會全身毛髮脫落。

虧，精不生血，血不養髮，髮根空虛，而致髮脫成片。

脫髮常在過度勞累，睡眠不足，神經緊張等情況下發生。當人們長期生活在快節奏與高壓力環境下，休息不足、過度疲勞與超負荷的精神負擔，易導致氣血陰陽失調，毛髮失於榮養，從而罹患斑禿。患者一般無自覺症狀。雖本病有自癒傾向，但毛髮易再次脫落，以致病情常持續數月或數年，可反覆發作且病情緩慢，雖無致命危險，但影響容顏，從而帶來煩惱和痛苦，嚴重時會影響患者的自信和社交。以下介紹幾則中醫防治斑禿的藥膳食療方、中藥外用方及穴位按摩方法，但在臨症時必須辨證運用。此外，若斑禿病情較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。

■將生薑切片塗擦於患部可緩解病情。



二、中藥外擦

生薑切片，塗擦患部，每日數次。

三、穴位按摩

穴位：百會、印堂、風池、內關、曲池、合谷、足三里、三陰交、湧泉。

方法：每個穴位按揉2至3分鐘。應均勻用力，輕重適當，每日1次，每次整個過程約20至30分鐘，10次為1療程。

四、斑禿的護理要點

1. 患者須找到消除煩惱及卸下心理負擔的解壓方式。
2. 保持情緒穩定，增強治療信心。不可因療效緩慢而失去信心。
3. 不宜過度操勞，工作、學習壓力不宜過大，需注意勞逸結合，保持良好的生活、工作、學習習慣。
4. 盡量不熬夜，保證足夠的睡眠時間。

5. 適當增加營養，飲食宜多樣化，補充多種維生素及微量元素，少食辛辣刺激性食物，不酗酒，少吃甜食、肥甘厚味之品。

6. 注意日常頭髮衛生，不宜用鹼性強的洗髮液洗髮，盡量少用電吹風。

■斑禿患者應盡量少用吹風機。



天天喝含糖飲料 內臟恐遭脂肪包夾



■長期飲用含糖飲料易誘發胰島素抗性，導致糖尿病。

中央社電 最新研究發現，喝含糖飲料比較容易產生內臟脂肪，增加罹患心臟病風險，誘發胰島素抗性，導致糖尿病。根據英國《每日郵報》報道，科學家發現每天喝含糖飲料，比從不喝含糖飲料的人增加30%以上的內臟脂肪。內臟脂肪會包夾在肝臟、胰臟等主要器官周圍。根據這項發佈在《循環》(Circulation)醫學雜誌的研究結果顯示，每天攝取含糖飲料的人，6年後增加近1公升的內臟脂肪。研究團隊發現，每天喝含糖飲料的人，6年後平均增加852毫升的內臟脂肪，比從來不喝含糖飲料的人多出30%。至於每周至少喝一次含糖飲料的人，6年內平均增加707毫升的內臟脂肪，比完全不喝的人多出7%。英國營養科學顧問委員會去年7月發佈的報告顯示，兒童的糖攝取量，超過三分之一來自含糖飲料。主導這項由哈佛醫學院和塔弗茲大學組成團隊研究的佛克斯博士表示：「證據顯示，含糖飲料和心血管疾病及第二型糖尿病有關連。」

孕前主食馬鈴薯 易罹妊娠糖尿病

有研究日前指出，攝取很多馬鈴薯的女性特別是薯片等油炸馬鈴薯，懷孕後容易罹患妊娠糖尿病。妊娠糖尿病對母體與寶寶的健康都有長期影響，包括日後可能罹患心臟疾病或糖尿病的風險較高。馬鈴薯雖然富含維生素C與鉀，但相較於其他蔬菜與碳水化合物，澱粉含量較高，會快速升高血糖濃度。研究人員根據「護理師健康研究II」進行研究，研究對象超過11萬5,000名女性，調查時間始自1989年，檢視了1萬5,632名沒有妊娠糖尿病或其他慢性病史、於1991年至2001年間懷孕的女性。

研究發現在2萬1,693懷單胞胎的婦女中，約4%相當於854人罹患妊娠糖尿病。這些女性在懷孕前1年的馬鈴薯攝取情形，像是「從來沒吃過或1個月吃不到1次」到「1天6份」等。研究人員將年齡與家族病史等其他風險因子納入考量後發現，妊娠糖尿病與馬鈴薯攝取有強烈關連性，特別是經過油炸與烤過的烹調方式。醫師建議，在妊娠糖尿病發生初期就應改變飲食與運動，但在嚴重情況下就需要胰島素治療。攝取其他蔬菜與全穀類食物來取代馬鈴薯。每周的其中兩份馬鈴薯由其他蔬菜或全穀類食物取代，能降低罹患妊娠糖尿病約10%風險。



■研究人員建議，孕婦在妊娠糖尿病發生初期，應攝取其他蔬菜與全穀類食物來取代馬鈴薯。

治胃食道逆流 中西藥合併效果佳

中央社 台灣高雄義大醫院經中西醫臨床研究發現，中藥方劑香砂六君子湯可加強治療胃食道逆流西藥質子幫浦抑制劑效果，且無顯著副作用。胃食道逆流治療以西藥質子幫浦抑制劑(PPI)為主，其作用為抑制胃酸分泌，臨床上有效率約為80%，但停藥後1年內有將近80%的復發率，導致患者經常反覆發作，須長期服用質子幫浦抑制劑控制症狀。由於醫界對長期服用質子幫浦抑制劑的安全性仍有疑慮，其他輔助療法彌補其不足，更為重要。

這項研究是隨機雙盲臨床試驗，兩年的試驗期間有60名經胃鏡檢查確定為胃食道逆流的患者志願參與。他們被分成兩組，治療組服用西藥質子幫浦抑制劑合併香砂六君子湯，另一組對照組則服用西藥質子幫浦抑制劑合併安慰劑共16周。研究結果顯示，治療組患者胃食道逆流的症狀嚴重度顯著低於安慰劑組，且食慾不振、食後腹脹等症狀也顯著改善，顯示香砂六君子湯不僅可改善胃酸逆流症狀，也可加強胃部收縮功能。

傳統中醫治療強調「辨證論治」原則，須符合體質才能發揮最高療效且不會出現副作用。香砂六君子湯屬補性中藥方劑，適用於脾胃虛弱患者，燥熱體質者並不適合。治療胃食道逆流不可光依賴藥物，改變飲食及生活習慣是預防復發重要原則，慢嚼細嚥、吃飯八分飽、戒煙、避免甜食、咖啡、濃茶等含咖啡因飲品、飯後勿平躺及飯後勿急著工作等習慣，需經長年的養成，才能真正擺脫胃食道逆流的煩惱。

文：汪慧敏(香港中醫學會會長)