

男伴脫髮女方愁煞

Peggy 相約見「公」，我無寫錯字，對，是「見公」，見見剛剛相睇後又心儀的未來相公。甫坐下，男士滔滔不絕，除了表現其豐富的幽默感和知識廣博之餘，還不乏百彈齋主上身，對工作、生活與周遭事情諸多不滿，最弊就是連對自己的儀容都有見意。

男士：「譚醫師，我有一個難題想請教，這是一直隱藏在內心深處不安的問題。」

我問：「請講。」男士：「我一直有脫髮的煩惱，未足四十歲，已見地中海，現在四十有八，已脫成這個地步。你們不知道脫髮對我們心底裡造成幾大的創傷。」

我望望男士的頭頂，實在稀疏：「好明顯睇到很大的創傷。」

髮為血之餘

男士緊張追問：「我的儀容是否很差？上天實在不公平，我聰明又叻仔，竟然後生已出現脫髮的煩惱。在香港生活就是這麼不幸，太辛苦，發達容易搵食難，永無完美。譚醫師，我究竟出了甚麼事，竟然這般不幸？」

我看在 Peggy 幸福份上，便收斂淘氣，詳細地分析：「中醫理論有『腎主骨，其華在髮』及『髮為血之餘』之說，即身體毛髮健康生長是人體腎臟精氣充沛，血氣旺盛的表現，所以中醫認為脫髮與腎中精氣和全身氣血有密切關係。脫髮非男士專利，所以造成脫髮的問題都一樣。臨床上，有幾個證候都會產生脫髮的現象，如肝腎不足、氣血兩虛、陰血虧虛、血熱生風、瘀血阻滯等。」

Peggy 再追問：「有什麼補救辦法？」我答：「可嘗試以下方法。」

多方面改善

(一) 食療湯 (一人份量)

材料： 何首烏五錢、黑豆二兩、杜仲一兩、寄生一兩、川芎五錢、天麻五錢、瘦肉半斤、鹽適量。

做法： 瘦肉洗淨、氹水；把藥材包好，加入適量清水，與瘦肉同煲。大火煮沸後收慢火，再煮三小時，最後加適量鹽調味。

功效： 補腎虛、益精血、潤髮養髮。

服法： 佐餐熱服。早晚一次，連服七天，以觀其效。

禁忌： 孕婦及長期病患者，建議服用前先諮詢合資格的註冊中醫。

(二) 保持良好的心態。若太緊張難以控制，可嘗針刺內關、風池、百會和

三陰交等穴以平定情緒。生活越是緊張，工作越是忙碌，脫髮的機會、速度就越快。同時工作時盡量避免接觸有害化學物質，減輕頭髮與毛囊的創傷。

（三）盡量在晚上十一時（膽經）前入睡，因為肝膽相照，皆為人體製造氣血。同時保持充足的休息。過度的疲勞或睡眠太少都會使神經的興奮性提高而引起脫髮，因此保證睡眠質量也是預防脫髮的重要一環。

（四）忌油：少油飲食，減少頭皮油脂分泌。忌辛辣：辛辣會耗氣傷津，刺激頭皮毛囊，使頭髮失去滋潤而焦枯易落。忌奶類：因奶類是酸性食物，會令人體細胞變酸，因而導致細胞凋亡。

Peggy 與男友滿心歡喜地記錄下來，並發下毒誓馬上展開行動，Peggy 還體貼地建議湯水由她來處理，免得男友花時間與費神。但願有有情人終成眷屬。

本草醫藥坊