

## 脫髮

傳來 Monica what'sapps：「最近常見脫髮，找你急救！還有約診空位嗎？」

我答：「老友求救，義不容辭。下午診所見吧！」

Monica 準時應診。甫坐下，原本一頭濃密秀髮，變得稀疏凋零，仿如秋風送落葉一樣，悽冷孤清。Monica 急不及待地問：「你看我的頭髮，每日掉百多條，加上龜速的生長速度，快要光頭了！其實有甚麼原因導致脫髮？我又出現了甚麼問題？」我答：「脫髮的成因有很多。」

1.血虛：夜瞓、過勞、大病、久病或經量過多，都會造成血虛難以固髮，於是頭髮脫落。

2.腎精不足：腎，乃先天之本（稟賦於父母），能製造氣與血，若果腎精不足，則氣與血功能欠佳，身體與頭髮亦無以為養。又，腎主骨、骨主髓、髓為腦海，即腎的健康與否，直接影響到頭及腦部，同時腎華在髮，所以腎的精華是否足夠，會直接反影在髮絲上。」

經了解後，Monica 工作勞累，甚至有時通宵加班，故所以導致血虛與腎精不足，既然健康狀態都下降，那麼頭髮的脫落實在是少事。

Monica 追問：「那我可以怎麼處理呢？」大家不妨參考以下建議：

一、內服湯水：北芪赤芍養髮湯（1 人份量）

材料：北芪 5 錢、赤芍 5 錢、核桃 5 錢、當歸 3 錢、川芎 3 錢、補骨脂 3 錢、瘦肉 4 兩、鹽適量

做法：

1.所有材料洗淨，瘦肉汆水。

2.將全部材料放入煲內，加適量清水，大火煮滾後轉慢火煲 3 小時，最後下鹽調味即成。

功效：北芪可補氣升陽，延緩衰老，對脫發或早白、未老先衰等，皆有特殊的保健作用。赤芍活血祛瘀，有助改善循環系統。核桃含大量維生素 E，通過調理血氣改善頭發生長環境，從而起到防脫生發的效果。當歸乃補血要藥，能擴張頭皮及皮膚的毛細血管，促進血液循環，改善頭部血流。川芎具有祛風、活血、潤膚、止癢之功效，有利於改善頭面部營養。補骨脂補腎壯陽，固精縮尿，能改善脫髮、頭髮稀疏、無光澤、髮尾開叉的情況。此湯滋陰養血、補血活血、溫脾補腎，能改善由於脾腎虛弱引起之頭髮病變。

二、磁療：用強高斯磁片負極放於百會、四神聰、血海和腎俞等穴位上，便可有效將酸性體質改善，同時還可補腎養血、護髮防脫，縱使生活與工作習慣未能即時改善，都可促進髮絲重生，避免秀髮繼續被殘害。