

## 頭皮

春天，生機蓬勃，萬物復甦。若果連頭皮屑都參與生長 party，慘將春天變成冬天，使頭皮如雪下，實在惱人。要處理頭皮屑過多與脫落的煩惱，先了解頭皮屑過多的成因。

從中醫角度分析，造成頭皮屑過多的原因有三點

- 1.肺熱：肺主皮毛（即肺主管皮膚與毛髮），若果肺內有熱，火熱上沖，上薰頭顱，那麼頭部的皮膚與毛髮便被火熱焗薰得乾枯，不單頭皮因而如雪般落下，就連毛髮也會變得乾枯粗糙沒光澤。所以肺熱不只會令到頭部脫屑這般簡單。
- 2.脾胃濕熱：若果平素喜嗜肥膩、煎炸、辛辣、澱粉、甜食、奶類、重味或煙酒等，都會容易造成脾胃濕熱。脾胃濕熱會令我們油脂分泌增加，因而令到頭皮經常浸潤在油脂中，當油浸情況持續，頭皮屑塊狀脫落的情況便因此而出現，若情況未能及時獲得改善，每每因為頭油和頭皮屑脫落過多而吸引細菌附駐，最後導致頭皮痕癢和頭皮屑雙繼出現。
- 3.肝鬱：肝氣鬱結，鬱而化火（即情緒鬱結，引起躁火）；復加春天潮濕溫暖，濕與熱互結，不單令頭部油脂分泌過多和頭皮屑暴現，就連身體其餘皮膚組織都相繼出現「標油」和脫屑。

高危人士：

酸性體質：當體質處於酸性時，體內和體外（頭皮）的細菌病毒和寄生蟲都會相應增加，同時細胞凋亡會急劇地加速，所以頭皮屑便如雪落下。反過來說，若果因體質偏酸而導致頭皮屑湧現，相對來說只是小事，因為酸性體質，往往導致人體與細胞急劇地衰退與衰老。

情緒壓力：若果經常有情緒的壓力（怒、思、悲、恐、緊張、郁悶、埋怨與嫉妒等），都會令內分泌功能紊亂，從而使頭部皮膚時而「標油」，時而「標汗」，時而乾燥，繼而皮膚在無所適從下便大量脫落。

解決方法

要改善頭皮屑帶來的煩惱，可嘗試以下方法。

針灸：針刺百會、足三里和三陰交等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，除可有效向頭皮屑說拜拜外，還可一次過改善肝、肺和脾胃等問題。

磁療：用強高斯磁片（負極）放於百會、四神聰、合谷及太沖等穴，佐以艾灸和 72HZ 交變電流，留磁 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，除可清理頭皮外，還可一次過改善酸性體質與情緒壓力。

湯水

牛蒡薏仁湯（2人份量）

材料：牛蒡 2 兩、薏仁 2 兩、荷葉 2 兩、蔥白 1 兩、瘦肉半斤、鹽適量

做法：1. 瘦肉汆水，備用；牛蒡去皮，切中件，同時把所有材料洗淨。

2. 荷葉入煲湯袋，同時把其餘材料同放入煲，加入適量清水用慢火煲 1 小時，最後下適鹽調味便可。

功效：牛蒡具有紓緩頭皮、促進頭髮生長和抗自由基的功效。薏仁清熱祛濕、通散油脂及水分分泌。荷葉除了能清熱利濕，還可控制皮膚油脂分泌。蔥白可對抗皮膚上的真菌，從而減少頭皮形成。此湯水適合脾胃濕熱和血熱體質人士飲用。

本草醫藥坊