

# 頭皮

基本上，頭皮屑是頭皮細胞在新陳代謝過程中所產生的廢棄物質，也有人稱為「死皮」，由一般的皮膚污垢及頭皮表層的角質層不斷剝落而產生，當患者的頭皮表層新陳代謝速度比一般人更快速，便會產生大量頭皮屑。

病理性頭皮屑，是指頭皮因為細菌感染、黴菌感染，或其它物理、化學性傷害等，造成頭皮發炎、角質剝落等，因而產生頭皮屑。頭皮屑增多，中醫稱為「白屑風」，是因為白屑層層飛揚而定名。頭皮屑大多因為風熱之邪外襲，導致皮膚失去滋潤營養而乾燥、脫屑所致；或因過食肥甘油膩、辛辣厚味、酒類等，致使脾胃運化失常，腸胃積濕生熱，濕熱蘊積皮膚所致。

## 分型

### 1.肝鬱氣滯

因為肝氣不能調暢疏達，使得肝氣鬱結化熱、氣滯血瘀，皮膚表層失去津液滋潤，所以會有頭皮發紅乾燥、脫屑敏感等現象。

### 2.胃腸濕熱

因為飲食不節的關係，造成脾胃無法正常運化，吸收代謝差，水濕或濕熱堆積在腸胃，濕熱之邪薰蒸皮膚，使皮膚產生紅斑、流黏液、油膩和結著厚厚而又帶黃的頭皮屑。

### 3.陰虛火旺

因為陽盛陰衰，腎精收斂不住火熱，虛火上升，灼傷津液，頭皮上精血變少而得不到滋潤，便會產生頭皮屑。

### 4.氣血虛弱

氣血不足，被真菌、病毒等病原體導致皮膚受感染，因而產生炎症，直接影響皮膚功能，繼而出現大量的頭皮屑。也就是說，致病菌感染導致的頭皮屑增多是因為皮膚功能的下降，用中醫的話來說就是「邪之所湊，其氣必虛」。因此，對於這一類的頭皮屑增多患者，除了「去邪」之外，「扶正」也是必要的。

## 治療

### 一. 中藥外洗（1 人分量）

材料：麻黃 1 錢、南杏 2 錢、石膏 1 兩、薏仁 1 兩、甘草 1 錢、蒼耳子 3 錢、荊芥 3 錢、薄荷 2 錢

做法：除了薄荷外，其餘藥材用適量清水浸泡 30 分鐘，之後直接大火煮開，煮沸後，再轉小火續煲 1 小時，最後加入薄荷煮 1 分鐘即可關火。

用法：待藥液降溫後，以不燙為原則用來浸洗頭皮，或用毛巾浸藥水液後再布包 5 分鐘，然後清水沖淨即可，不必再用洗髮精。連續浸洗 7 天，以觀其效。

功效：具有祛風解表、解肌清熱、收斂頭皮和平衡分泌的作用。

宜忌：表虛有汗、感冒、頭痛者禁用。建議孕婦及長期病患者使用前先諮詢合資格中醫師。

二. 磁枕：夜馴強高斯磁枕（負極），亦有效將體質鹼性化，不但有助消除人體細胞的毒素和增強頭部細胞氧氣的吸收率，還可抑制病毒細菌，治療頭皮，並有效提高睡眠質素。

本草醫藥坊