

脫髮

今年夏季，流行清爽短髮，可是有些女士卻發現頭髮變得稀疏、頭髮分界處開始明顯或是局部頭皮出現光禿。其實脫髮並非男士「專利」，不少女士亦深受困擾。

本港雖然暫時未有港人脫髮問題的大型統計數據，但據臨床觀察，近年求診的女患者數目，較過往增加了 3 至 4 成，而求診年齡亦由 40 至 50 歲，提早在 20 至 30 歲。所以若發現脫髮情況，應及早醫治。不幸地，好友 Sharon 亦都出現了脫髮的煩惱。

Sharon：「近期處理頭髮造型時總是力不從心，細心注意下不但發覺頭髮稀疏了，還掉髮連連。掉髮不但在洗髮吹髮時出現，閒時家裡的梳化、餐桌和地板上也踪影處處，但專家報告指出：隨著頭髮的生長周期，每天損失約 100 根頭髮是正常的。但我怎能完全收集及計算掉下的頭髮？」

我答：「（每日脫髮 100 根以內是正常的）學術上當然有這記載，但我並非完全同意，皆因脫髮確診，實在要按比率去評定。假如你頭髮濃密，脫髮 100 根是正常；但好像你本身秀髮數量矜貴，就需要正視了。」

中醫認為導致脫髮的原因：髮為血之餘，五臟之中與肺肝脾腎有關，當中又以肝腎二臟較為密切。在正常情況下，腎氣充盈，肝氣疏通，脾氣健運，肺氣充足，頭髮得到氣血滋潤下生長得烏黑亮麗及茂盛。當長期壓力、情緒不穩、飲食不當或曾大病、久病、產後調理不足、長期夜瞓、失眠、嗜煙、酒、誤服藥物或化學物料、氣體等接觸，則令腎氣虛弱、肝氣失暢、脾虛失運及肺氣不足，頭髮便容易出現枯黃及脫落，當脫落的速度快於生長的速度，脫髮便會出現。」

Sharon 苦著面：「你以上的論點，我完全對號入座，那麼坊間傳說，外塗白蘭地或生薑有助長髮，是可行嗎？」

我笑：「你自己都說明這只是傳說而矣！白蘭地內的酒精成份是不可能透過頭部皮膚進入身體，從而加速內在的血管運行，所以並無效果的。此外，也有人每天用生薑磨擦頭皮，以為所產生的熱力可以使血液運行更加暢通，其實薑與頭皮之間磨擦後出現的微熱，對於生髮起不了任何作用，如擦頭皮時用力過度，更可能會引致脫髮、皮膚敏感及頭皮發炎。」

Sharon 說：「還好我還未開始嘗試！那麼我可以怎樣處理脫髮的問題？」

我答：「針灸佐以磁療。」

針灸

針刺百會、四神聰、風池、翳風、少海及血海等穴，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，可行氣活血，填精補腦，促進頭部血流及毛細血管循環，有效改善脫髮、白髮和頭皮屑過多的煩惱。

磁枕

夜馴磁枕可通過刺激百會、太陽、玉枕和風池等頭部穴位，以疏通血脈，使毛囊氣血流暢，從而改善頭部毛囊下末梢的血液循環，有益於毛髮順利生長和使頭髮變黑，有效改善脫髮和白髮，如能長時間堅持，還可以增強腦細胞營養、延緩衰老。

本草醫藥坊