

針灸按摩食療 三管齊下治脫髮

中醫有謂「髮為血之餘，髮落，血本竭也。」指出無論男士抑或女士脫髮，都是與血氣問題有關。故年少時期血氣旺盛，頭髮亦見茂密有光澤。可是，不少男士未到中年便出現脫髮問題，有些更比想像中嚴重呈現光禿。想髮絲再次茂密重生，首要踏出第一步，找出問題根源對症下藥，實行三管齊下治脫髮。

男士脫髮三大致命傷

專門針灸的註冊中醫師陳英暉指出，男士脫髮與女士脫髮大有不同。女士因產子及月事問題，血氣流失較多，若然因血虛脫髮，只要適當調補問題多會迎刃而解。而男士脫髮，基本有先天及後天因素所影響：

1

陽旺陰衰缺水

男士天生陽氣旺盛，陰氣相對較弱；陽屬火，火旺，則致陰虛水份不足，故得不到足夠滋養。

2

精神緊張致陰虛

工作壓力大，肝鬱化火，容易燥火、失眠，亦容易傷陰，脫髮情況更加嚴重。

3

嗜辣好酒傷脾胃

飲食習慣不健康，喜歡嗜辣，加上吸煙飲酒或長期進食肥甘滋膩、氣味濃厚的食物，超出脾胃負荷，濕熱會積聚於體內，阻塞毛孔，引致頭髮油脂較多、舌苔較厚。

治標

針灸疏通經絡

要拆解各項致命因素，陳醫師表示，可利用針灸治療，刺激頭部穴位，通過調節經絡系統增加血液循環，減慢毛囊退化。首先以局部脫髮位置施針，程度較輕可以短針淺刺，嚴重者則要使用梅花針（亦稱皮膚針）、活血化癥，加強刺激，針對禿頭人士。

↑嚴重脫髮者要使用梅花針活血化癥，加強對頭部經絡的刺激。



資料提供

中醫看脫髮

現代醫學講求科學數據，認為脫髮是男性荷爾蒙分泌轉變所影響；中醫的見解則指出脫髮與經絡有關。陳醫師指出，人體有很多經絡會貫通頭部，以太陽經、陽明經、少陽經為主。

太陽經


為多血少氣之經，行至頭頂之經絡。對血液要求較高，一旦血液不順暢，經絡通過的位置就會缺乏血液養份，頂部頭髮容易脫落。

陽明經

多血多氣之經，代表兩額之經絡。對血氣同樣嚴格，血氣不足，兩額頭髮會變得脆弱脫落。

少陽經

乃頭部兩側之經絡，屬少血多氣之經。由於對血液要求較低，故髮絲一般能堅韌生長。



←按摩時用力要適中，由前額開始向後按，並用指腹部份按壓。

辨證調理身體

由於局部施針只是治標，幫助血液循環，使毛囊不易萎縮。而平日工作壓力大，睡眠不足，虛火旺盛或飲食不調人士亦需調理身體，才能治標又治本。故醫師辨證後會再依據實際情況再向其他穴位進行施針，如合谷、太沖、足三里及三陰交等。幫助改善睡眠問題、疏肝鬱、健脾利濕，如頭油較多者，亦可調理身體清熱利濕。

治本

自行按摩力度適中

除此之外，陳醫師表示，患者須自行按摩配合針灸療程，可加快速度改善問題。不過，按摩有數項要點須留意；應要注意力度，不要過份用力按壓；不宜用指甲位置進行按摩，應用指腹部份減低對頭髮的傷害。切忌在洗頭時進行過長時間的按摩，因濕水的頭髮較為脆弱，如按壓太久會導致脫髮數目增多，從而打擊自信心。



茯苓健脾飲

材料

茯苓	5錢
薏米	5錢
澤瀉	3錢

功效

藥性平和，健脾，減少頭油

護髮保健食療方

因應不同需要，陳醫師提供了三款食療給各位讀者，有助達至健髮護髮效果。

各款食療份量以一人計算，製法同樣以兩碗水煲至七分滿即成。若加上2至3兩瘦肉亦可作湯水飲用，每周可飲用2次。由於各食療均有個別保健效用，建議應先諮詢中醫了解自己體質及問題所在，再進行調補。

BH

平和百合茶

材料

百合	1兩
白芍	5錢
何首烏	5錢

功效

疏肝養陰，改善睡眠，紓減壓力緊張

不適合人士：腸胃較差



首烏健髮茶

材料

何首烏	5錢
生地	5錢
桑椹子	5錢

功效

主治腎陰虛，滋養及預防肝腎衰退

不適合人士：陽虛、易瀉人士

