

健康專輯

脫髮、斑禿

上兩期「針灸防治糖尿病及併發症」及「靈魂之窗顯神態」文章中，談及張小姐糖尿病引發併發症的情況，我還沒說她有脫髮問題。張小姐今年初接受《壹週刊》的訪問，文章刊於二月廿四日的第一〇九四期，讀者可在本院網頁的「傳媒報導」中看到全文。其中一段：

張小姐回憶起當時非常辛苦，很疲倦，沒氣力，人也變得迷糊：「即使落樓買東西亦感不適，試過站在街上不知方向回家。」由於瘦了幾個碼，「又脫髮，那時我很怕人看我的頭髮，很自卑，」街坊以為她吸毒，投以奇怪目光，「同事後來跟我說，見我臉及唇發黑，以為我那年會死去。」：

今天我給大家講脫髮。中醫學理論認為，毛髮的營養來源於血，故有一「髮乃血之餘」的論述。又說「腎主骨，骨生髓，其華在髮」。頭髮的營養來源於血，而精與血是互相滋生的，所以有「精血同源」的論述。精足則頭髮烏黑有光澤，所以其生根在於腎氣，髮乃血之餘，又是腎之外華。如腎精不足，血虛不能上行於頭，故毛髮枯黃，分叉，脫髮等。可伴隨引發頸背腰痠痛，頭暈，頭暈，失眠，胸悶，甚至手或腳出現麻痺等，皮膚乾燥，黑斑，黑眼圈，眼袋等，影響儀容。腎氣虛弱與現代醫學稱之謂神經衰弱、精神緊張、憂鬱及內分泌失調等有關。

張小姐因患糖尿病多年，體質陰虛、肺燥、胃熱、腎虛而脫髮。其實，很多病因可導致脫髮、斑禿。二〇〇八年的金融海嘯期間，不少高職人員因精神緊張，失眠，突然間大量脫髮、斑禿而來求診。（在我的網頁可看到部分相片）

人的身體健康，腎精及氣血旺盛，頭髮必定烏黑有光澤。相反，頭髮枯黃，分叉，頭油，頭皮過多，痕癢，脫髮，斑禿等必定是身體欠佳，病久較多。或因工作忙，睡眠欠佳，飲食不定时，營養不良，使頭髮所需的蛋白質，維生素等物質缺乏；或因頭皮血液循環障礙，或因皮脂堵塞毛囊，或因血虛不能隨氣營養皮膚，致使毛孔張開，風邪乘虛侵入，風虛血燥，髮失滋養，內分泌機能失調，或因遺傳因素等等。有些愛美人士因服食減肥藥，影響到身體健康而脫髮。

本來老年人因臟腑功能較虛弱，所以頭髮較稀疏，這是正常現象，但脫髮已趨向年輕化，如文員、學生工課後學習緊張，長時間對着電腦工作，頸背痠痛，頭髮逐漸稀疏，就要警惕是否出上述問題或脊椎出現器質性病變。

中醫論據又說：腎與膀胱，骨髓、腦、耳、毛髮及二陰形成一個系統。腎藏精，精能生髓，髓居骨中，骨賴髓充養。所以人的思維也和腎有關，如工作繁忙，精神緊張，煩躁或睡眠不足等等，都可使腎精虛少，骨髓化源不足，不能營養骨骼，故骨質易生病變。

早在八九至九〇年間，本院共治療以脫髮為主訴的患者二十四名，年齡從十七至六十歲。其中三十歲以下的有八十七人，佔百分之七十。患者並伴有失眠，頭痛，頭暈，頸背腰痠痛，臉上出現黑斑，皮膚多皺紋，眼袋，黑眼圈等影響儀容。來診之前曾服食中西藥，並到其他美容院作過皮膚和頭髮護理。尤其使人驚奇的是，通過耳穴的視診及電測，我發現這些年輕患者，在耳穴的頸椎、胸椎、腰椎等代表區，分別出現不同程度的變形反應點，有實質性改變。經X光照片確診骨質增生者佔百分之八十，其中頸椎骨質增生佔百分之六十，胸或腰椎肥大性骨質增生佔百分之二十，而正常人僅佔百分之二十。大部分患者需長時間固定姿勢工作，如寫字樓文員或車衣工（那年代香港還有工廠）等。脫髮的病例太多，有部份放在網頁上。

大家要多做運動，注意保護脊椎，早晚按摩耳廓，可提神醒腦，提高自身免疫功能，預防脊椎病變，防脫髮。在辦公室，對着電腦工作二小時左右之後，要停一停，身體端正站立或坐着，頭頸部向左、右、前（像鞠躬）後（面朝天），每方向停留心數三至十六秒，可拉鬆頸肩背部肌群，促進血液循環。或雙手按摩耳廓及頭皮，可以促進頸背腰及全身的血液循環，預防脫髮。

以上資料由雅賢針灸院
余德賢中醫師提供。

耳廓按摩保健詳情可瀏覽網頁
www.nyabchk.com。
或致電2391 8447查詢