

主題：中醫食療之病後養髮之道

免責聲明

Disclaimer

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

The information provided is for educational purposes only as well as to give you general information and a general understanding of the subject.

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

By using the information presented, you understand that there is no client relationship between you and the presenter.

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

The information provided is not a substitute and should not be used as a substitute for professional advice.

以英文版本為準

中醫食療之 病後養髮之道

嚴韻詩 博士 / 註冊中醫師



脫髮的因素

手術後與康復期掉髮

- 凡任何意外或疾病手術康復期可能都會導致暫時性掉髮
- 頭髮的生長週期分為生長期、退化期及休止期
- 若遇到重大意外事故，會影響頭髮週期而促使頭髮進入脫落階段
- 尤其在創傷後3~6個月，掉髮情況通常會變得明顯

荷爾蒙變化掉髮

- 產後因為體內激素改變所以容易掉髮，但狀況通常在幾個月內會改善
- 更年期時的荷爾蒙變化也可能會掉髮，此類毛囊也會萎縮

攝取過多維生素A掉髮

- 根據美國皮膚病學會表示，服用過多含維生素A的營養補充品或藥品，都可能導致掉髮
- 控制攝取量來改善多餘的維生素A，頭髮便會恢復正常生長

缺乏蛋白質掉髮

- 根據美國皮膚病學會的數據，若飲食中沒有足夠的蛋白質，身體會停止毛髮增生來儲備蛋白質
- 蛋白質減少攝取量的2-3個月之後
- 建議不要捨棄優良蛋白質來源，包括豆、魚、肉和蛋等

情緒緊張掉髮

- 情緒壓力可能導致暫時性掉髮，例如罹病、經歷離婚、親人去世或照顧年邁父母的情況下

貧血掉髮

- 在20~49歲的女性中，不少人因缺鐵而有貧血症，症狀包括容易疲勞、頭痛、頭暈、皮膚蒼白以及手腳冰涼
- 可多吃黑芝麻、黑豆等補充鐵質

缺乏維生素B掉髮

- 像貧血症一樣，需要從補充營養方面改善。如牛奶、燕麥、蛋、魚或瘦肉等，都有天然維生素B
- 均衡的飲食以及好的脂肪，對頭髮和整體健康，都是重要的供給來源

免疫系統掉髮

- 俗稱「鬼剃頭」的圓禿，是一種短時間內發生的掉髮現象
- 圓禿的原因有許多種，其中免疫系統失調是因患者的白血球在不知名原因下，將頭髮視為外來者，因此就錯誤地攻擊毛囊細胞，使毛髮無法生長而形成許多局部性禿頭

藥物與化療掉髮

- 包括用於癌症治療的化療藥物、血液稀釋劑、用於控制血壓的 β 受體阻斷藥和避孕藥，都可能導致暫時性掉髮
- 治療癌症的標靶藥物會破壞迅速分裂的細胞，如癌細胞以及髮細胞

藥物與化療掉髮

- 治療乳腺癌的藥物環磷酰胺導致頭髮變薄和脫髮
- 使用藥物阿黴素（紅魔鬼）的影響，表明對乳腺癌和許多內部器官，治療期間的首3個星期的課程顯示在稀疏的頭髮至全部損失
- 由於使用紫杉醇進行化療，頭髮可能會突然脫落，並且一次全部脫落

為什麼化療會脫髮

- 化學治療 (化療) 主要的作用是殺死癌細胞
- 抗癌藥物在對癌細胞進行攻擊的時候
- 對體內繁殖速度較快的細胞進行攻擊
- 毛髮根部的毛母細胞是繁殖得較快的細胞之一

何時開始脫髮

- 服用抗癌藥物2-3週後，脫髮症狀會開始出現
- 剛開始時，有些人可能會覺得頭皮有輕微疼痛。視乎個人體質、服用藥物的種類等，脫髮的速度及程度因人而異，有人一次過全部掉光，有人慢慢變薄
- 掉毛情況不只是頭髮，眉毛、睫毛，全身所有的體毛都會受到影響

改善脫髮

選用溫和的洗頭水洗頭

- 建議在脫髮開始前先剪短頭髮;短髮容易打理
- 脫髮開始後，頭皮會變得脆弱易受傷，請選擇質地柔軟的梳子，性質柔和低敏的弱酸性洗頭水，洗頭時的動作也請輕柔(嬰兒用的最為適合)
- 頭髮與頭皮要保持清潔
- 避免燙髮或染髮，因為兩者都會對頭皮及頭髮造成刺激及損傷

保持頭皮清潔

- 完成療程後1-3個月，會開始長出新的頭髮
- 頭皮或剛長出來的頭髮都相當脆弱，請一定要小心保養
- 大約8-10個月，就有足夠頭髮去理髮店
- 剛長出來的頭髮髮質可能會跟原本的不一樣，但隨著不斷修剪，大部份人會慢慢會回到原本的髮質
- 每個人狀況不同，通常結束療程後一年，頭髮會完全長回，無需再戴假髮

戴帽或頭巾

- 梳頭時要輕柔，最好用大梳子或者軟毛刷
- 枕頭宜用棉或絲質，避免用會刺激頭皮的尼龍
- 風筒、捲髮筒等會傷髮，不宜每天使用
- 外出時可戴帽、傘或披頭巾，塗抹防曬用品，以免頭皮曝曬
- 睡覺時頭部如果覺得冷，可用頭巾保暖
- 睫毛如果脫落，外出時宜戴太陽眼鏡，以免陽光和塵埃傷害眼睛

化療後的頭髮恢復

- 化療後的頭髮恢復很大程度上取決於頭皮血液供應的質量。血液流入毛囊，刺激毛髮生長的過程
- 如果化療後脫髮較為嚴重，可以通過服用藥物緩解
- 良好的溫暖效應會產生按摩，從額葉和顳葉開始，並向枕部區域過渡。這種按摩的適宜性只有在完全脫髮時才是合理的
- 頭皮強化維生素飽和度可提供各種植物油，如葡萄，蕁麻，橄欖，牛蒡等。為了提高效率，建議將它們與茉莉，依蘭和玫瑰精油結合使用

脫髮食療

腎藏精，其華在髮

- 頭髮的生成有賴於腎精和腎氣的充養。腎氣盛，腎功能健全，頭髮則有所充養並保持健康
- 肝腎功能虛弱，肝腎不足、肝氣郁滯、腎氣虧虛、腎精不足，則無力運送養分至頭部髮囊，令髮囊失去滋養並萎縮，造成脫髮問題

氣血不足／氣滯血瘀

- 頭髮是由一身氣血提供營養並生長的
- 氣滯、血虛、血熱、血燥、血瘀等氣血不足的狀態皆可影響髮囊營養，容易導致脫髮

● 髮為血之餘

脾胃濕熱

- 脾胃具有運輸氣血營養的功能
- 飲食不節、習慣進食辛辣肥膩食品、缺乏運動等原因都可以損傷脾胃，使濕熱積聚於脾胃
- 每當脾胃濕熱積盛時，不但阻礙我們的消化功能，亦同時阻礙氣血營養上充頭部髮囊，使頭髮毛囊失去營養，從而開始脫髮

攝取充足的營養

- 每日從飲食中攝取足夠的蛋白質與維生素，有助頭髮生長

避免刺激性食物

- 油炸、辛辣飲食會加重頭皮的不良刺激、增加皮脂腺分泌，可能會讓頭髮更快變髒、甚至脫落，建議減少食用為佳

遠離煙與酒刺激

- 煙、酒對身體來說都是不良的刺激物質，建議最好儘早戒煙、限酒，以免加速身體老化

缺乏微量元素

缺乏鋅：

- 體內二氫睪酮活性增高，毛囊微小化，造成掉髮，頭髮失去光澤可
補充食物：生蠔、牡蠣、魚類、扇貝、動物肝腎、核桃、羊肉

缺乏鐵：

- 導致紅細胞攜氧能力下降，毛囊缺氧導致頭髮乾枯、掉髮，甚至加
速掉髮、頭頂毛髮稀疏
- 可補充食物：紫菜、鵝肝、髮菜、花生、黑芝麻、文蛤、穀類。

防脫髮中藥

人參：補益氣血防脫髮

- 人參具有大補元氣、健脾益氣的功效
- 人參的大補元氣、健脾益氣功效可助脾健運，促進脾胃的運化及氣血生成功能，使人體整體的氣血充足、營養豐富，從而提供足夠血液和營養來滋養頭髮毛囊，令頭髮和髮囊健康成長，減低脫髮風險。
- 人參仍可以擴張頭部局部毛細血管，增加髮囊細胞的血液和營養供應，使頭髮健康生成。

防脫髮中藥

當歸：補血防脫髮

- 對於血虛所致的脫髮問題，補血為其首選的中醫治療方案
- 當歸是最常用的中醫補血藥之一，其補血活血功效顯著，更與川芎、熟地、白芍組成四物湯
- 中醫的基礎補血劑，可補益氣血、促進血液生成、加速血液循環，確保頭皮髮囊的血液和營養供應，避免脫髮和髮囊萎縮。
- (使用前需與中醫師討論)

防脫髮中藥

川芎：活血防脫髮

- 川芎為常用活血祛瘀中藥，具有明顯活血行氣作用
- 川芎屬辛溫升散之品，其藥性善於上行頭部，有效促進髮囊與頭皮的血液循環，疏通頭頂經脈，讓頭髮和髮囊得以補充營養
- 對於因瘀血阻塞經脈而使髮囊和頭髮缺乏營養者，川芎的活血行氣作用對其脫髮問題尤其有效
- 局部外敷川芎藥液還可擴張頭部毛細血管，進一步促進局部血液循環，加強局部髮囊營養

防脫髮中藥

製首烏：補益肝腎防脫髮

- 即熟何首烏
- 能夠補益肝腎、養血益精、固腎烏髮
- 補益肝腎並養血益精，從根本提升肝血營養，為頭髮毛囊提供精血營養之源，保持髮囊與頭髮質素，改善脫髮情況
- 製首烏含有卵磷脂，能調節內分泌功能及促進頭髮黑色素生成，有助髮根健康成長

防脫髮中藥

薏苡仁：健脾祛濕防脫髮

- 脾胃濕熱或濕重所致的脫髮問題，則應以健脾祛濕為主
- 各類祛濕中藥，如薏苡仁（薏米）、茯苓、山藥（淮山）、白朮等，皆可健脾助運，幫助消化和祛濕，使脾胃有效運化氣血營養，確保頭部髮囊和頭髮取得足夠營養，以防脫髮
- 平日亦可使用薏苡仁沖水飲服
- 應調節其日常飲食，應盡量避免攝取辛辣油膩的食物

防脫髮中藥

側伯葉: 活血生髮

- 可促進血液循環
- 具有烏髮生發的功效

有益生髮食物

含植物蛋白質食物	如燕麥、花生、玉米、核桃、豆類、核桃仁、松子、榛子等
含鐵元素食物	如馬鈴薯、豆類、菠菜、蘿蔔、蝦、蛋類、香蕉、禽類
含碘高食物	如海帶、莧菜、髮菜、海蜇、海參、紫菜、柿子
鹼性食物	如水果和蔬菜
含維生素E食物	如黑芝麻、芥菜、菠菜
減低化療藥的熱毒性 補血涼血養陰補腎	生地、丹皮、赤芍、墨旱蓮、女貞子、雞血藤、黃精、何首烏等
保護毛囊細胞	合桃、黑芝麻、黑豆、菠菜、小扁豆、桑椹、蠔豉、三文魚及元貝等
利於生髮的食物	黑豆、黑芝麻、菠菜、芹菜、羊肉、魚類、乾果、雞蛋

蠔豉菠菜黑芝麻粥

- 材料：菠菜100g，蠔豉30g，黑芝麻15g，米100g
- 做法：菠菜洗淨汆水後切碎，蠔豉炒洗淨浸軟，薑片少油爆香，黑芝麻研末，全部材料煮成粥，調味即可
- 功效：養血補血生髮

生髮黑豆湯

- 材料：黑芝麻30克, 黑豆30克, 枸杞子12克, 黑糖15克
- 做法：芝麻, 黑豆, 枸杞子及黑糖以水煮約半小時後, 連湯渣同食
- 功效: 滋養生髮, 對失眠多夢者尤其有效

美髮養血膏

- 材料: 龍眼肉乾50克, 紅棗30克, 桑葚30克, 枸杞子30克, 蜂蜜適量
- 做法: 龍眼肉乾, 紅棗, 桑葚, 枸杞子, 加水適量, 用小火煎煮30分鐘, 放入蜂蜜, 煮至汁液黏稠即可
- 功效: 養血生發, 對面色蒼白、陰血虧損者尤為適合

枸杞黑芝麻粥

- 材料: 黑芝麻30克, 粳米100克, 枸杞子10克
- 做法: 黑芝麻, 粳米, 枸杞子, 以上三味共煮粥
- 功效: 具有補肝腎, 益氣血之效。適用於頭髮早白、脫髮及陰虛燥熱便秘者

棗肉煲雞蛋

- 材料: 山萸肉、紅棗各15克,首烏50克, 雞蛋2枚, 紅糖適量
- 做法: 先將山萸肉、紅棗、首烏、帶殼雞蛋沖洗乾淨, 放鍋內加水適量煎煮。待蛋熟透後去殼, 放入藥汁中再煮20分鐘, 加入紅糖溶化即可。食蛋和紅棗, 飲湯
- 功效: 補腎養精, 養血生髮。適用於產後肝腎不足、精血虧虛而引起的脫髮

養髮湯

- 材料: 雞血藤15克、桑椹10克、女貞子15克、旱蓮草6克、製首烏15克、黃精15克、生薑6克, 烏雞半隻或瘦肉300克
- 做法: 以上諸藥, 中火煮90分鐘即可
- 功效: 養血補腎, 治療脫髮

菠菜芝麻酸棗仁粥

- 材料:菠菜100克, 黑芝麻20克, 炒酸棗仁15克, 米100克
- 做法: 菠菜(洗淨切碎), 黑芝麻,炒酸棗仁(研末), 米, 共煮粥。熟時調料食用
- 功效: 鎮靜安神養顏,對於脫髮心煩、心悸失眠、頭暈眼花、腰膝痠軟者有效

花生衣紅棗湯

- 材料:花生100克 (取衣), 紅棗10枚, 紅糖適量
- 做法: 花生溫水泡後, 取花生衣與紅棗10枚, 同放入鍋內, 用泡花生米的水, 小火煎煮約半小時, 加入適量紅糖即成
- 功效: 養血補血, 適於身體虛弱者的生髮、烏髮

何首烏煲雞蛋

- 材料：何首烏30克, 雞蛋2隻
- 做法：何首烏和雞蛋加水同煮。雞蛋熟後,去殼取蛋再煮約5分鐘,吃蛋飲湯
- 功效: 對血虛體弱引起的鬚髮早白、脫髮過多、未老先衰有效,對「虛不受補」者療效更佳
- (肝功能弱者需資詢中醫師)

補肝腎湯

- 材料: 雞血藤、山茱萸、黃精、熟首烏、杜仲各15克, 竹絲雞或瘦肉300克
- 做法: 竹絲雞/瘦肉先汆水備用, 以上藥材浸20分鐘後, 與竹絲雞同煮.
- 功效: 補益肝腎, 滋陰養血生髮

補氣血增髮飲

- 材料：當歸10克，黃芪30克，紅糖適量，大棗數粒
- 做法：諸藥同煎煮飲
- 功效：主要調節氣血不足(手腳冰冷)、補氣血、防止脫髮

生髮粥

- 材料：黑米，黑豆，紅棗，黑芝麻，紅糖，枸杞 各適量
- 做法：枸杞，黑豆提前浸泡，諸藥食材，冷水下鍋煮一個小時左右即可
- 功效：堅持使用有助頭髮生長

養髮湯

- 材料：熟地、淮山各30克，天麻、丹參各15克，黑棗5枚，人參、川芎各8克，製何首烏30克、側柏葉10克、黑豆、黑芝麻各60克，瘦肉500克，生薑3片，陳皮一小塊，鹽適量，水3000毫升
- 做法：瘦肉汆水、洗淨，切件，將藥材用煮魚湯用的紗袋裝好，最後全部材料(鹽除外)，加水放入高身湯鍋內，以大火煮滾，改文火煮2小時，加鹽調味即成
- 功效：補益肝腎，補氣行氣，滋陰養血，改善脫髮，白髮，腰痠，耳鳴等問題

健脾胃湯

材料: 淮山30克, 土茯苓20克、蒼術10克、白扁豆20克、赤小豆15克、黃柏10克、厚樸10克

做法: 以上諸藥同煎煮湯

功效: 祛濕健脾

羊骨粥

- 材料：羊脛骨1-2根, 紅棗、桂圓各10枚, 糯米100~150g
- 做法：羊脛骨搗碎, 加紅棗、桂圓及糯米, 加水適量, 煮粥食用
- 功效: 此粥有溫腎補血的功效, 適合脫髮兼腎虛腰痠、輕度貧血者

氣血飲

- 材料：當歸10克、黃芪30克、枸杞15克、生薑適量、紅棗適量
- 做法：以上諸藥同煎煮湯
- 功效：針對血氣不足、身體虛寒脫髮；或壓力大、內分泌失調(手腳冰冷)引起之脫髮

補益牛膝丸

- 材料:牛膝、生地各500克， 枳殼、菟絲子、地骨皮各250克
- 做法:牛膝、生地， 枳殼、菟絲子、地骨皮， 諸藥搗為末， 煉蜜和丸如梧桐子大， 空腹， 以生薑湯下30丸， 漸加至50丸
- 功效: 適於肝腎不足， 精血虧虛引起的脫髮

四物湯、六味地黃湯合裁方

- 材料: 生地、女貞子、桑葚、茯苓、山藥、當歸、川芎、赤芍、丹皮、澤瀉、菟絲子、天麻
- 做法: 以上中藥, 煎湯飲用
- 功效: 適於血熱生風引起的脫髮

加味四君子湯

- 材料: 人蔘、白朮、茯苓、炙甘草、熟地
- 做法: 以上中藥, 煎湯飲用
- 功效: 能補氣健脾, 適於脾胃氣虛, 運化失健所致之毛髮乾枯, 和脫髮

疏肝花草茶

- 材料：迷迭香、玫瑰花、檸檬片適量
- 做法：花草沖水飲用
- 功效：氣血不足、氣滯引起之脫髮；迷迭香有疏通血脈、促進毛囊血液循環的作用；另外玫瑰花也能活血，這兩種材料再加上檸檬片就可以有讓頭皮恢復健康成長力的效果，更可以改善脫髮的問題

脫髮食療以外

按壓頭皮

- 督脈運行取百會穴、風池穴、大椎穴
- 再取足脈太溪穴、足三里

- 功效: 補膀胱陰、腎陰與脾胃, 增強氣血
- 按壓時間: 大約為28至30分鐘
- 配合中藥提高療效(如: 首烏、芝麻、核桃、當歸、白芍等補腎、活血、養顏生髮中藥)

百會穴

- 位置：兩耳尖直上，頭頂正中央
- 功效：疏通全身經絡、防止脫髮和改善體虛的問題；幫助調整自律神經，促進血氣循環，改善頭皮屑、白髮和脫髮，幫助頭髮生長得更濃密

風池穴

- 位置: 後腦勺,兩個凹陷的髮際位置
- 功效: 刺激頭髮的生長; 對於經常肩頸酸痛、偏頭痛的人最適合, 改善長期用電腦或眼睛疲勞; 能刺激毛囊、使髮根堅固

大椎穴

- 位置: 項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中。低頭時, 項後正中隆起最高且隨俯仰轉側而活動者為第七頸椎棘突
- 功效: 益氣, 退熱, 補虛; 可用於發熱, 感冒, 貧血, 白細胞減少症, 頸椎病, 上肢癱瘓等

太溪穴

- **位置:** 在腳踝內側的位置，腳踝尖和跟腱之間的凹陷中，是養腎的重要穴位
- **功效:** 治療很多頭髮問題，例如脫髮、白髮，改善頭髮生長，特別適合腎虛造成的掉髮和白髮；改善手腳經常冰冷，經期不順

足三里

- 位置: 小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下3寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處，當脛骨前肌中
- 功效: 調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣，扶正培元; 消化不良，胃炎腸炎，貧血，高血壓

少海穴

- 位置: 屈肘, 在肘橫紋尺側紋頭凹陷處取穴
- 功效: 生髮; 刺激頭髮的生長, 理氣通絡, 益心安神, 降濁升清; 降血壓

角孫穴

- 位置:角孫穴在耳尖上方正對髮際處，有一個酸脹點。翳風在耳垂後方的明顯凹陷內
- 功效:改善血液循環，幫助身體把營養傳送到髮根，讓頭髮生長更濃密強韌，增加頭髮的光澤度，還可以預防脫髮問題

太沖穴

- 位置：腳掌上，第一趾和第二趾趾縫間，往上約一拇指橫寬處的凹陷中
- 功效：幫助安定情緒，消除肝火和舒緩壓力，泌尿道感染、月經不順；改善脫髮

手三里

- 位置：手握拳向前抬起，拇指朝上，在腕側的凹陷處，與手肘橫紋末端的凹窩處，兩點連線，取中點、再在靠近手肘一側取中點、再取2/3處
- 功效：血虛掉髮，幫助補氣補血；中風肘臂痛，面神經麻痺，消化性潰瘍，胃炎，睪丸炎

頭維穴

- 位置：額角髮際內，按壓酸脹處
- 功效：讓整個頭部的氣血活躍；頭痛，偏頭痛，前額神經痛，血管性頭痛，面神經麻痺；中風後遺症，高血壓病；結膜炎，視力減退；目痛多淚

皮膚針叩刺法

- 或稱梅花針叩刺法、七星針叩刺法
- 取阿是穴（即脫髮區）進行局部叩針，以皮膚出現潮紅或輕微出血為度
- 用艾條來溫和薰灸，保持溫熱的感覺
- 叩刺時間：一般叩刺時間為20分鐘，每日或隔日一次，十五次一個療程
- 功效：可刺激頭髮毛囊，令經絡疏通，加速頭皮血液循環，增加新陳代謝，促進毛髮的生長

清熱洗髮水

- 洗髮水配方：側柏葉、菊花、旱蓮草、女貞子、桑白皮
 - 因熬夜、風熱而掉髮的人，也容易有頭皮出油的現象，可用一些清熱涼血的中藥煮水洗頭
- 將以上藥材取等量，以1：100的比例配藥材與水。然後，將藥材和水放入鍋中，先以大火燒開，再用中火熬煮半個小時
 - 待藥液稍涼後，取足量抹在頭髮上，將所有髮絲都浸潤。然後用熱毛巾包住頭、罩上浴帽，讓熱氣在毛巾裡薰蒸頭髮，幫助藥材吸收。20分鐘之後，用清水洗掉

補腎洗髮水

- 洗髮水配方：何首烏、桑椹子、覆盆子、黑芝麻、黃精
 - 腎虛者可用補腎藥材洗髮，像何首烏、桑椹子等，這些藥材本身有著烏黑的顏色，似天然染髮劑，能讓髮色變得更黑更亮
- 將以上藥材取等量，以1：100的比例配藥材與水。然後，將藥材和水放入鍋中，先以大火燒開，再用中火熬煮半個小時
- 待藥液稍涼後，取足量抹在頭髮上，將所有髮絲都浸潤。然後用熱毛巾包住頭、罩上浴帽，讓熱氣在毛巾裡薰蒸頭髮，幫助藥材吸收。20分鐘之後，用清水洗掉

補血洗髮水

- 洗髮水配方：當歸、川芎、白芷、雞血藤、丹參
- 血虛者可用滋陰補血的藥材洗髮。
 - 將以上藥材取等量，以1：100的比例配藥材與水。然後，將藥材和水放入鍋中，先以大火燒開，再用中火熬煮半個小時
 - 待藥液稍涼後，取足量抹在頭髮上，將所有髮絲都浸潤。然後用熱毛巾包住頭、罩上浴帽，讓熱氣在毛巾裡薰蒸頭髮，幫助藥材吸收。20分鐘之後，用清水洗掉

多謝參與