

# 針藥調整氣血 頂上風雲再起

文·圖／中醫部 醫師 洪毓珮、楊育書

**頭**髮越來越少是很多人共同的困擾，正常人1天掉髮量為50-100根，如果超過此數，情況可就有點不妙，長此以往，不禿也難。

禿髮可分癩痕性和非癩痕性兩種，原因如下：

## 癩痕性禿髮

- 外傷：燒燙傷及放射線傷害
- 發炎：梅毒、毛囊炎、病毒、黴菌、紅斑性狼瘡、苔癬。
- 少見原因：類肉瘤病、壞疽性膿皮症、轉移性癌症。

## 非癩痕性禿髮

- 局部性禿頭：
  - a. 圓禿（鬼剃頭）
  - b. 拔毛癖
  - c. 拉扯性禿髮
  - d. 黴菌感染
- 全面性禿髮：
  - a. 雄性禿
  - b. 內分泌失調：甲狀腺功能過高、過低
  - c. 休止期掉髮：生產後、手術後、發燒後、住院等。
  - d. 藥物：抗甲狀腺藥物、化療。
  - f. 營養缺乏症：蛋白質缺乏、缺鐵性貧血等。
  - g. 紅皮症：乾癬、全身性濕疹、淋巴瘤。



坊間治療禿髮的方式有以下幾種：

|       | Finasteride  | Minoxidil (落建)                             | 外科植髮手術                         |
|-------|--|--|--------------------------------|
| 劑量或濃度 | 1 mg (5 mg主要用於治療前列腺肥大)   | 2%和5%                                      |                                |
| 費用    | 每月約2000元   | 每月約1000-2000元                              | 1株100-200元，依植髮株數而定             |
| 優點    | 可抑制掉髮及增加髮量，對雄性禿效果不錯  | 可抑制掉髮及增加髮量，對壓力型掉髮與雄性禿效果不錯                  | 對雄性禿和疤痕性禿頭有明顯療效                |
| 缺點    | 1.少數(約1-2%)男性可能出現性功能障礙<br>2.育齡女性禁止使用或接觸，因有致畸胎可能。<br>3.有效者須終生使用 | 1.每天須塗抹兩次。<br>2.不宜使用5%的高濃度劑量<br>3.有效者須終生使用 | 1.須取自己頭髮移植。<br>2.無法預防未植髮部分繼續掉髮 |

此外，最新的動物實驗顯示，移植幹細胞至老鼠的皮膚上，可長出新生毛髮。這項研究雖仍止於動物實驗，但已帶給禿髮者一線生機。

### 中醫認為頭髮榮枯關乎氣血

古代中醫對脫髮、落髮另有一番見解，認為髮的枯潤與『肺、腎、血』相關，如《素問·六節臟象論》：「肺者氣之本，魄之處也，其華在毛。腎者主蟄，封藏之本，精之處也，其華在髮。」《醫學入門》：「血盛則髮潤，血衰則髮衰，血熱則髮黃，血敗則髮白矣。」「肺、腎、血」任一不足，便會導致斷髮、脫髮、髮落等，如《儒門事親》：「人年少髮早白落或白屑者，此血熱而太過也。世俗只知髮者血之餘也，血衰故耳，豈知血熱而髮反不茂。」

在方藥使用上，則以瓊玉膏、女貞丸、二至丸、七寶美髯丹、還少丹、腎氣丸等為主方，如《醫學入門》：「少壯有髮落或鬚亦落者，腎枯火炎肺痿，內風妄動故也。地黃酒、腎氣丸、天門冬膏主之，其內風甚者，梧葉煎。」其中最常被使用的單味藥，以何首烏為主。顧名思義，何首烏即是使頭髮變黑變濃密的中藥。



|      | 特徵       | 體針     | 耳針              |
|------|----------|--------|-----------------|
| 血虛風燥 | 頭髮乾燥無光澤  | 血海、三陰交 | 交感<br>內分泌<br>耳尖 |
| 肝腎不足 | 頭髮稀疏、髮幹細 | 三陰交、太溪 |                 |
| 氣血淤滯 | 髮量少、髮質粗裂 | 太衝、血海  |                 |
| 濕熱內蘊 | 出油多      | 豐隆、行間  |                 |

### 針灸治療異常落髮常用穴道

除此，只要頭髮毛囊完好（拔下檢視毛囊型態或請皮膚科切片觀察），可以使用針刺治療，局部圍刺、絡刺加上辨證取穴、耳穴，亦可達到不錯的療效（如左表）。



圖1：三陰交、太溪

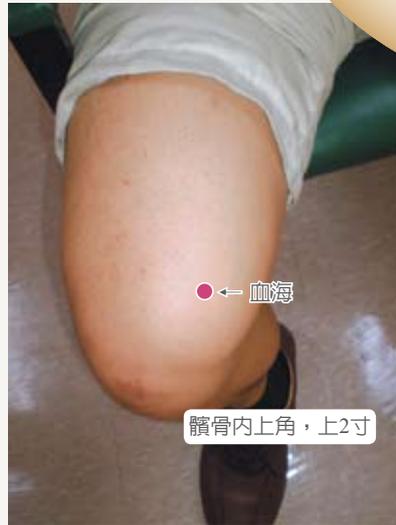


圖2：血海



圖3：太衝、行間



圖4：豐隆

