

文／賴姿吟 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師

三千煩惱絲 絲絲重要

壓力確實會導致掉頭髮。

頭髮的生長主要還受遺傳、健康、營養和內分泌等因素的影響。

根據一項跨國調查發現台灣成年人有高達七成三自認為有掉髮問題，比例高過香港、新加坡、馬來西亞和韓國，而且有55%的男性及68%的女性，在不到44歲時就開始有掉頭髮的困擾。

掉髮比例高過亞洲鄰近諸國的原因，據推測和工作壓力有關，在調查中發現，在台灣有將近30%的受訪者每天工作超過12小時，台灣人平均一年工作時數2,282小時，全球排名第一。

壓力確實會導致掉頭髮。頭髮的生長主要還受遺傳、健康、營養和內分泌等因素的影響。平均來說，一般成人頭皮上至少分布有10萬根頭髮，頭髮生長速度1個月約1公分，頭髮從頭皮中的毛囊長出後，生長週期可分為3期：(1)生長期：約3年。(2)退行期：約3週。(3)休止期：約3月，然後脫落。

每天掉落頭髮數目在100根左右屬於正常，不同部位的頭髮在不同時間分散地脫落和再生，脫落和生長處於動態平衡中，不會造成禿髮。若平均每天掉髮超過100根，並持續2~3月以上，就需及早查明原因，以便正確治療。

掉髮主因2大類

臨床上掉髮問題主要分為兩大類：一類是頭髮忽然脫落，頭皮上出現一個或數個如錢幣大小的脫髮區，脫髮區頭皮平滑光亮，無炎症反應，此即所謂“斑禿”、“圓禿”，俗稱為“鬼剃頭”，屬於中醫

“油風”範疇。另一類是漸進式脫髮，平時頭皮易出油，頭皮屑多，頭皮搔癢，頭髮較乾枯，此類患者以青壯年男性居多，頭髮從額、顛、頂部漸漸掉落，髮際線會向上移呈馬蹄形；女性雖可發生但較少見，頭髮多從頭頂慢慢脫落變得稀疏，髮際線不會向上移，此即所謂“脂漏型脫髮”，屬於中醫“髮蛀脫髮”範疇。由於此類脫髮與雄性賀爾蒙有關，故又稱為“男性禿”或“雄性禿”。

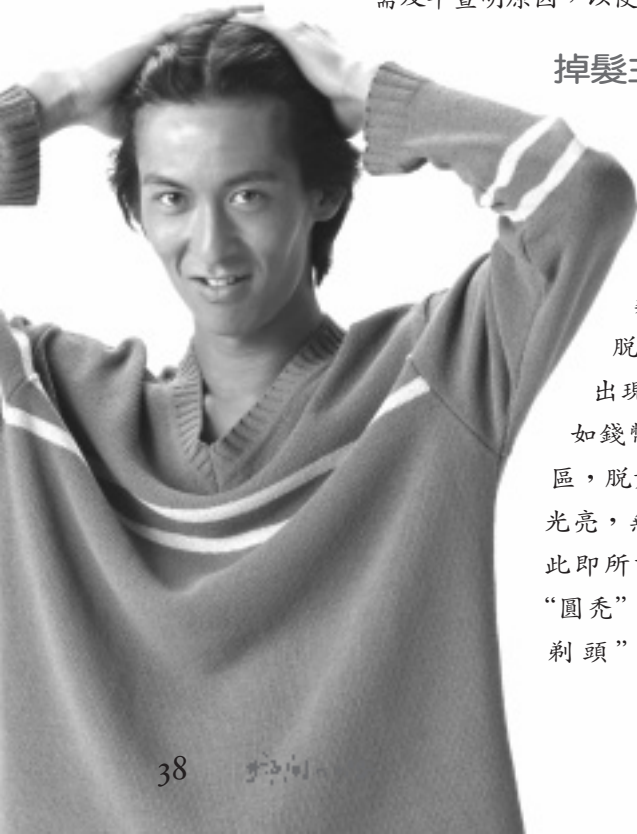
斑禿發生的原因主要與免疫功能失調有關，而且常在過度勞累、睡眠不足或精神受刺激後發生。女性在生產後及更年期因體內賀爾蒙改變時也容易出現斑禿的掉髮問題。斑禿通常經過半年至1年左右會自行痊癒並再長出新細髮，復發率很高。脂漏性脫髮則主要跟遺傳、雄性激素有關，一般而言治療比較不易。

中醫治療落髮

中醫認為“腎藏精，其華在髮”、“肝藏血”、“髮為血之餘”，若肝腎不足，精血虧虛則頭髮脫落，所以治療落髮一般而言多從補養肝腎精血著手。但在臨床辨證論治上還需注意由於過食辛熱厚味或情緒不暢所導致之血熱、血瘀或脾胃濕熱等實證之落髮問題，要先清血熱或調理脾胃濕熱，否則愈補愈嚴重。

在日常飲食方面，情緒緊張煩躁者可多吃百合、蓮子等鎮靜安神食物；精血不足者要多吃含有高蛋白的食品，如海參、蝦、黑芝麻、核桃仁等。平日常見的黑芝麻、桑椹、何首烏、女貞子、枸杞子、山藥、紅棗、黑豆、桃仁、菊花、山楂、海帶、黑棗、胡蘿蔔、菠菜、蓮藕、豬瘦肉、羊肉、雞肉、魚、動物肝臟等都是有益頭髮的食物。

此外，平日保養也可自我按摩頭皮，以促進頭皮的血液循環，幫助頭髮的再生。方法：端坐，兩腿分開與肩同寬，兩手五指分開，用十個指頭沿著頭髮由前額向後腦稍加用力梳理數次，再從頭頂正



中往兩側鬢角向後腦部梳理，使頭皮血液流通，雙手五指按壓頭皮，食指或拇指點按太陽穴、風池、風府穴，再用雙手輕輕叩打頭皮，結束按摩。此外，隋朝醫書《諸病源候論》中記載每日俯身觸地，可充分調理活動各段脊柱，有利於髮根，可使氣無阻，精氣潤澤，頭髮烏黑不落。

平日頭髮保養

叮嚀1：保持頭髮及頭皮清潔。一般每週2~3次，但不宜洗頭過勤。清潔時需注意力道及溫度，水溫以35~40度上下最適合，洗淨後先以乾毛巾擦拭乾淨，接著才以低溫大風將頭髮吹乾。

叮嚀2：適當選用美髮用品。依頭髮乾性、油性或中性選擇適合的美髮用品。

叮嚀3：避免日曬及高溫吹整；並盡量減少染、燙髮的次數。

叮嚀4：使用寬齒梳取代細齒梳。由於細齒梳容易扯斷糾結頭髮進而傷害頭皮，建議使用齒

距較寬梳子取代齒距較窄梳子。

叮嚀5：攝取均衡營養。適量蛋白質、鋅、銅、鐵質、維他命B及C有益頭髮，少吃甜食及油炸、刺激性等食物。

叮嚀6：睡眠充足不熬夜。晚間11點至3點是肝膽二經氣血循行時間，為身體新陳代謝最旺盛時段，此4小時充分休息可使新陳代謝良好，髮質自然好。

叮嚀7：保持心情愉快，適當紓解壓力。

養髮藥膳茶飲

- (1)菊花旱蓮飲：菊花3錢、旱蓮草2錢，煎湯代茶，頻飲。適合血熱生風的落髮。
- (2)紅糖山楂飲：山楂1兩煎水，加入紅糖至酸甜適度。適合血瘀型落髮。
- (3)棗枸杞煲雞蛋：紅棗10顆、枸杞子1兩、雞蛋2個，加水同煮，蛋熟後去殼再煮5分鐘，吃蛋喝湯。適合血虛型脫髮。

人性化醫學

生病時如何找醫師

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

每一個國家都有特定的醫療及保健制度。同樣地，一個國家也會隨著健保的實施與社會情境的改變而有不同的看病方法。在目前健保制度下，要如何找醫師看病呢？

有受過教育的知識份子對找醫師看病較不會害怕，因為透過電視、廣播、報紙就可認識很多醫師。加上現在醫師，尤其是私立財團法人與媒體都簽有合約，長期介紹醫院的醫師讓大眾了解，使民眾對醫師有更深一層的認識。可是公立醫院尤其是署立及市立醫院就不易有這種情形。但是，好的醫師並不是從電視、廣播等媒體就可直接判斷。

筆者曾上過某收視率頗高的媒體，於是門診來了一些看過該媒體的病人朋友，以看明星的心情來就醫，我一方面為了治療病人，一方面也為了希望能改正病人的想法，於是開玩笑問道：「上電視的醫生都是好醫生嗎？」但他們卻聽不懂我話中的意思。

其實很多透過看電視、聽廣播找醫師的朋友是相當盲目的，他們並不是看電視或聽廣播後同意醫師的看法，也不知道醫師在該方面的研究及所精湛的醫術，而是喜歡該位醫師的臉龐或以看明星的心態去就醫。

有受過教育的人心態如此，沒有受過教育的人更不用說了。他們受到台語廣播廣告、客語廣播廣告的影響，無形之中也散播了一些不良的健康觀念與醫療品質。筆者的看法是，每個人都需要至少一位至數位家庭醫師，而台北市由於分科較細，所以需要數位家庭醫師，偏遠地區則至少要一位；另外再針對家庭的特殊疾病，收集資料尋找該方面的專家。

至於要找什麼樣的醫師？筆者認為醫師所要具備的條件，專門的知識及良好的人文修養缺一不可。人文修養是一個人的品質，與治療品質有絕對關連性的影響。因為治療疾病不同於修理電視機，病人是個有血有淚、有精神、有背景、有文化、有種族特性的個體，他們不一定會對醫師的治療有某些程度的了解。身為一個好醫師能夠秉持醫學倫理行醫，就與人文修養關係相當密切了。