

治脂溢性脱发 分清五种证型

脂溢性脱发就是生活中常说的“雄性秃”或“雄激素源性脱发”。脂溢性脱发并非特指男性脱发，女性患者也有很多，西医认为，脂溢性脱发与雄激素相关，其发病率高居所有脱发病之首。临床上常见的脂溢性脱发有些证型单一，有些证型复杂，特别是脱发时间越久，病因越复杂，但一般分为五种证型，需辨证施治。



湿热蕴蒸证

好酒肉，多湿热

《黄帝内经》上说：“多食甘，则骨痛而发落。”这里说的甘，并不是指的甜食，而是指肥甘厚腻的食物，再加上饮酒，体内就有湿气，日子久了，湿化为热，湿热蒸腾，侵蚀发根，头发脱落。这类患者多是头顶毛发稀少、油湿，头皮油、红、痒，有些头皮上还长了一些小丘疹。治疗这类患者的原则就是燥湿健脾、凉血清热、生发护发。

血热风燥证

情绪激动，爱吃辛辣

这种证型的关键词就是“火”，中医所说的火，有些源于情志过激，就是大悲、大喜、大怒，气郁化火，还有些源于吃了辛辣燥热的食物，火热内生，生风化燥，发不牢固，从而脱落。这类脱发的区域主要在头顶中央，还常伴手汗多、舌红、舌苔薄，患者情绪较急躁。治疗原则是凉血祛风，养阴护发。经过调

理，头发疏密度会有所改善，发质会较前粗、硬。

肝经郁热证

心情抑郁，发根失养

这类患者多青壮年或中年女性，发病前一般有工作、生活压力大，口干、口苦、多梦、失眠等，或有明确的抑郁症病史。因为长期抑郁导致肝失疏泄，气郁不畅，日积月累化为热，导致肝经气火上逆，发根失养而脱发。

对于这类患者，最主要的是疏肝解郁、清热生发。可用丹栀逍遥散加减，疏肝清热、健脾除湿，加入一些养肝生发的药，郁热去，毛发得以养护，脱发则停止。

气血不足证

产后、病后气血亏虚

这一类最常见的就是产后脱

发，中医认为，发为血之余，生产或大病都会导致气血亏虚，则不能荣养毛发。这种脱发会逐渐加重，而且没有固定的区域，患者还伴有精神倦怠、乏力、面黄、头晕、心悸、失眠多梦等症状，这些都是气血亏虚的表现。针对这类患者治疗方案是益气养血，从而固发生发。

肾精亏证

久病、年老体虚

在中医理论中，肾其华在发，也就是说，如果肾精不充，头发就失去了生长之源，变成“无根之水”，毛根空虚，头发脱落。这类患者多在40岁以上，有些是久病体虚，还常伴头晕目眩、失眠、耳鸣、腰膝酸软等肾虚的症状。治疗上对其滋补肝肾、填精生发，除了可止脱外，乌发、生发效果也不错。

河南省中医院主任医师 刘爱民

春季皮肤干燥 如何预防缓解?

早春时节，乍暖还寒，我们的皮肤会出现干燥、紧绷感，嘴唇干裂、掉皮，擦润唇膏都不能缓解。不仅如此，脱下衣服时能看见腿上有脱落的碎皮屑。对于部分中老年人而言情况更糟糕，老年人皮肤干燥常常伴有皮肤瘙痒，严重影响其生活质量。这是怎么回事呢?

由于气温尚未回升，人体肌肤皮脂腺分泌的油脂减少，导致肌肤缺水，皮肤因没有油脂的滋润，从而出现干燥、脱屑甚至瘙痒。人的嘴唇没有皮脂腺，得不到自身油脂的滋润，所以极易皲裂、脱皮。那么，在春季我们该如何预防和缓解皮肤干燥呢?

首先，可选用一些保湿护肤产品，如保湿爽肤水、保湿霜、保湿乳等来锁住肌肤水分的流失，并注意选用油脂性的保湿霜效果为佳。其次，不必每日全身沐浴，尤其是老年患者，一周洗一两次即可。洗澡过多，易把肌肤皮脂腺分泌的油脂洗掉，而这些油脂本身对人的皮肤有滋润保护作用；还要提醒的是，洗澡水水温不宜太高，搓洗时用清水冲洗即可，尽量避免用沐浴露、香皂等碱性物质，洗后再涂抹含甘油等油脂性的身体乳等来保湿。此外，可适当食用蜂蜜，蜂蜜味甘、性平，归脾、肺、心、胃、大肠经，具有滋阴润燥、补虚润肺、解毒、调和诸药的作用。藕和蜂蜜同食效果也不错，取鲜藕适量压取汁液，按1杯鲜藕汁加蜂蜜1汤匙比例调匀服食。每日2~3次，对缓解皮肤干燥有很好作用。

湘西中医院皮肤科主任 田刚

痛风急性发作 按筑宾穴缓解

痛风是由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，主要包括急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎、尿酸盐肾病和尿酸性尿路结石，重者可出现关节残疾和肾功能不全。痛风急性发作时，以关节红、肿、热、痛为主要表现症状，常让患者感觉疼痛难忍，苦不堪言。

中医认为，痛风多因患者嗜食肥甘厚腻、高嘌呤含量、高热量食物，如海鲜、豆制品、含磷高的酸性食物、动物内脏、喝肉汤、饮酒等，以致湿热内蕴、脏腑积热，毒邪乘虚侵袭人体，流注关节，循经窜络，附于骨节，形成痰核，壅闭经络，使气血运行不畅，不通则痛。故治疗痛风时，宜清热利湿、祛风通络、消肿止痛。

肾脏是人体排泄代谢废物，调节酸碱平衡的重要器官，筑宾穴是足少阴肾经的阴维郄穴，也是人体身上著名的解毒要穴。它位于小腿内侧，在太溪穴与阴谷穴的连线上，太溪穴上5寸，腓肠肌肌腹的内下方。痛风急性发作时，用大拇指按压或以刮痧板刮拭筑宾穴，可清热排毒、活血化瘀、利湿通络、祛痰止痛。

广东省佛山市中医院 禡影妍

治妇科病先祛湿

《本草纲目》云：“女子阴类也”，以血为本，与湿性相合，更易感受湿邪。湿热、痰湿、湿毒扰乱正气，阻滞胞宫经脉，影响子宫、卵巢正常气血运作，诱发多种妇科疾病。

月经病 外感湿邪、脾虚湿滞可致月经规律失常、痛经、经行头痛、经行腹泻、闭经等症状。推荐调理方：薏仁、芡实、苍术、白术、茯苓各6克，水煎服；或白术、茯苓各6克，加适量粳米，煮成白术茯苓粥食用。

带下病 湿困脾土，导致脾虚运化失司，可致湿邪下趋，诱发带下，可见白带增多、色白或黄、甚则带下臭秽等症状。推荐调理方：白术、山药、党参各9克，白芍、车前子、苍术、黑芥穗、陈皮、甘草各6克，柴胡3克，一同水煎服用。

妊娠病 湿气困阻可妨碍胎儿正常发育，甚至造成胎动不安、流产等。推荐调理方：党参、白术各9克，紫苏、砂仁、藿香各6克，佩兰、甘草各3克，水煎服。服用前最好请医生辨证后再用。

产后病 产后“多虚多瘀”，气血两亏、脾胃虚弱，易生湿感邪而致水肿、肢体酸疼等。推荐调理方：白术、巴戟天、炒扁豆、炒山药各9克，当归、党参、茯苓各6克，白果3克，水煎服用。如觉口感过苦，也可用红豆薏米粥代替，不仅健脾祛湿，亦可活血养颜。

湖南省脑科医院 刘芬

一两茯苓一两金

茯苓是一种十分常见且营养价值较高的中药，民间素有“一两茯苓一两金”的说法，宋代文人黄庭坚也曾诗咏茯苓：“汤泛冰瓷一坐春，长松林下得灵根。吉祥老子亲拈出，个个教成百岁人。”那么，茯苓到底有哪些功效?

首先，茯苓具有渗湿利水的功效。中医认为，茯苓药性平和，如果出现小便不利、水湿停滞等症候，不论偏于寒湿，还是偏于湿热，均可配合其它中药服用茯苓，比如偏于寒湿者可将茯苓与桂枝、白术等配合服用；偏于湿热者可将茯苓与猪苓、泽泻等配合服用。

其次，茯苓能够健脾。中医认为，脾主运化，脾虚往往就是运化无力，易生湿，此时不仅要补虚，而且要消除已停留的湿浊，茯苓就

是较适合的辅助药物，可以配合人参、山药、黄芪、党参等补脾的中药一起服用。

再次，茯苓有助于宁心安神。可用于改善心神不安、心悸、失眠等症状，常与人参、远志、酸枣仁等一起服用。

另外，现代研究表明，茯苓能增强机体免疫功能，具有抗肿瘤及保护肝脏作用。茯苓不仅可作为药物服用，也可以作为食材食用。比如在天气寒冷时，可选用温性、平性的食材，如茯苓、薏仁、干姜等与米粥一同熬制，以达到暖胃、助消化等功效。需注意的是，茯苓为渗湿之品，“补少利多”，不宜长期、大量服用，过敏体质者慎用。在服用茯苓时还应避免摄入米醋、浓茶等。

中国中医科学院 副主任医师 宋歌