

医经随谈

# 产后脱发别忙补

刚刚坐完月子的齐女士每天都处于做妈妈的兴奋之中，可不久她发现自己头发脱落得非常厉害，没多少天下来，头顶竟有些稀疏了。她恐惧极了，赶紧来到河南省中医院皮肤科就诊。皮肤科主任刘爱民博士仔细询问了病史并检查后，告诉齐女士不必过于担心，她所患的是妇女产后常见的一种病——休止期脱发。

休止期脱发与产后的生理变化、精神因素及生活方式有一定的关系。首先妇女在妊娠期，分泌的雌激素较平时增加，使头发的生长期延长，脱发的速度也就变慢，大量的头发“超期服役”，于是大多数孕妇早期可出现不同程度的多毛现象。分娩之后，体内雌激素水平恢复正常，那些“超期服役”的头发便会纷纷“退役”，于是就出现了产后脱发。此外，也与精

神因素有关，如有些妇女分娩前后因各种原因情绪不稳定或精神有压力，导致机体代谢紊乱，营养供应不足，诱发毛发脱发。

刘爱民博士强调，人们总认为产后体虚，需要进补，当出现脱发后更是要大补特补，其实这是不正确的。产后脱发主要是一个内分泌变化的过程，盲目进补，造成体内热量过剩，反而有害健康。

刘博士建议，产后脱发的女性可以多吃绿色蔬菜，绿色蔬菜中的碱性无机盐（钙、镁、钠、钾等）含量高，可中和体内不利于头发生长的酸性物质，并使之成为无毒性物质排出体外。可选食冬瓜、萝卜、大白菜、菠菜、藕，新鲜水果如樱桃、苹果、大枣等。动物性蛋白质如鱼、家禽、瘦猪肉含丰富的蛋白质，但不宜过量食用，因为它们属酸性物质，血液呈酸性状

态，将妨碍皮肤和头发的健美。经常用木梳梳头，或者用手指有节奏地按摩、刺激头皮，这样可以促进头皮的血液循环，有利于头发的新陈代谢。

产后脱发患者多处于哺乳期，刘爱民教授建议此类患者采取中药内服辨证治疗，既无副作用，临床疗效也很确切。戴秀娟

相关链接 >>>

## 中医辨证分三型

中医将产后脱发分为三型：

1. 阴血亏虚型：治疗以益气养血、生发为主，方药：当归 15 克，白芍 18 克，熟地 20 克，制首乌 18 克，阿胶 10 克（烊化），天麻 9 克，菟丝子 18 克，丹参 18 克，木瓜 9 克，羌活 5 克。每日一剂，分三次服用。中成药可用神应养真丹。
2. 脾虚血亏型：治疗以健脾养血、生发为主，方药：党参 12 克，黄芪 18



- 克，炒白术 10 克，云苓 18 克，陈皮 9 克，桂圆肉 10 克，炒枣仁 18 克，制首乌 18 克，桑椹 9 克，当归 15 克，炙甘草 9 克，大枣 5 枚。中成药可用归脾丸。
3. 肾虚型：治疗以补肾生发为主。方药：制首乌 20 克，菟丝子 20 克，补骨脂 10 克，枸杞子 15 克，云苓 18 克，当归 15 克，山药 30 克，丹参 18 克，黑豆 10 克。中成药可用七宝美髯丹。

千家药方

## 血府逐瘀汤可治慢性胃炎

血府逐瘀汤载于《医林改错》，由清代著名医家王清任所创，功能活血祛瘀，行气止痛，主要用于治疗胸中血瘀之证。笔者在临床中运用该方治疗慢性胃炎而中医辨证属气滞血瘀型者疗效较好，症见胃脘胀闷疼痛，有时痛势较剧，痛位固定不移，嗝气，舌淡苔白，脉弦或涩。治拟行气散瘀，通络止痛，药用：柴胡 10 克、枳壳 10 克、桔梗 10 克、赤芍 10 克、川芎 10 克、桃仁 10 克、牛膝 10 克、延胡索 10 克、甘草 5 克。

邵东县中医院  
副主任医师 赵玉华 献方

## 治反流性食管炎方

西洋参 6 克（另煎）、陈皮 12 克、茯苓 18 克、枳壳 12 克、半夏 10 克、砂仁 6 克、甘草 6 克。随证加减：湿热重者加苏梗、杏仁、黄连；伴有咽炎者加射干、玄参、桔梗；夹痰者加瓜蒌、浙贝母；伴有胃及十二指肠溃疡、幽门螺旋杆菌者加黄芪、白术、白芍、蒲公英；伴气滞者加沉香、白豆蔻。一日一剂。水煎 3 次混合，早晚分服。

该方既能健脾和胃，又能涤痰利湿，使气、火、痰、瘀消除；还能消除幽门螺旋杆菌，促进食管粘膜的修复，改善食管下括约肌功能，抑制胃酸分泌，促进胃肠蠕动，加速排空，防止胃内容物反流，从而改善症状。

新化老科协医院  
主任医师 李典云 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 药粥调血脂

山楂粳米粥

配方及制法：取山楂 30—40 克，砂糖适量。先将山楂入沙锅内煎取浓汁后，再入粳米、砂糖共同煮粥，每天早晚食用。7—10 天为 1 疗程。

功效：健脾消食，祛淤调脂。

适宜：适用于有高血压和（或）冠心病的血脂异常者。

三七首乌粥

配方及制法：取制首乌 30 克，三七粉 5 克，粳米 30 克，加水适量，共同煮粥。每天早晚食用。7—10 天为 1 疗程。

功效：补肾抗衰，活血调脂。

适宜：适用于老年血脂异常者。

一味燕麦粥

制法：取白燕麦 50 克，加水适量，煮粥食用。每天 1 次。

功效：补益脾胃，调脂减肥，润肠通便。

适宜：适用于伴有糖尿病的血脂异常者。

武警重庆总队医院  
副主任医师 田维君



## 热盐外敷自治颈椎病

颈椎病各年龄段的人均可发生，但以 40 岁以上者多见。下面介绍一种简单实用、容易操作而经济有效的家庭疗法。

首先准备一个 15~30 厘米的小布口袋，用于装炒热的盐。然后取出 500 克的粗盐，放入洗净的锅内用小火炒热（锅里最好不要有油，在盐中如加入红花、花椒之类的中药效果会更好），然后将热盐盛进布口袋，用绳将口扎紧。

这时，可将热盐口袋至于沙发上，人平躺，让热盐口袋刚好烫在颈椎处。一开始的时候盐很热，这时最好不要直接接触皮肤，可隔着衣服烫触颈椎，防止烫伤。待到不很烫时，便可直接压在热盐口袋上。此时病人会感到全身舒畅。

患者每天最好能坚持 3~5 次，并配合散步或慢跑等运动治疗，连续坚持半个月，以上症状将会明显好转，轻者一个月便可治愈。此法花钱不多，不妨一试。

朱本浩

## 六味地黄丸 让年轻人远离早衰

社会的竞争是激烈的，也是残酷的。为了能在竞争中争创自己的一片“领空”，现代人都在夜以继日、废寝忘食的工作着，他们大部分都生活在社会与精神双重压力之下，他们的健康在一步步被侵蚀，他们的身体过早地出现透支，因而呈现一片早衰之象：须发早白、皱纹增多、皮肤枯燥、身疲乏力，真可谓“人未老，身先衰”。

健康是人类最宝贵的财富，这种“杀鸡取卵”的生活方式是切不可取的。现代人要懂得善待自己，保护自己的身体健康。一旦出现诸上现象，要积极加以治疗。中医认为，

毛博士话中医

“从中医有用吗”说起（四）

## 西医大教授虚心抄方

故事的主人翁是美国心血管学会资深会员、某医科大学附属三甲医院原心内科主任，这位老教授常常讲座，我听过他的很多课，每次只要是中西医结合的学术会议他都会讲到中医是非常了不起的一门医学。

那教授对中医的认识起源于一次看病。一位病情很重的病人做了气管切开，肺部感染不能控制，无法撤机，痰液粘稠，西医用尽了抗生素、雾化等均不能有效控制感染。家属提出中西医结合治疗。教授便看了中医书，书中有个二陈汤，是化痰的，就用下去了，没有效，后来请来湖南中医药大学一知名教授，这位中医教授便开了一个沙参麦冬汤，不

想第二天病情大为好转，痰很快就变稀了，肺部感染得到控制，病人也很快脱机了。于是乎，这位西医的名牌教授认真学起中医来，并且每场讲座都会说到中医之精髓在于辨证施治。

两年前，我所在的科室接收了从他手中转来的一个扩张性心肌病患者，病人重度心衰，全身高度水肿，胸水、腹水。西医治疗两个月，当然西医的那一套全用尽了，效果不好。这病人自动要求转中医院中西医结合治疗。我们在常规西医治疗的基础上予中药治疗。经过辨证，施以全真一气汤，效出意外，从用方的第三天开始，患者每天不用利尿，尿量在 2000 毫升以上，而且

电解质监测没出现低钾，同时低钠迅速得到了纠正，用药半个月，患者体重减轻 20 千克，各种症状得以基本缓解，当然了，那减轻的 20 千克是水。

后来在另一位病人的一次会诊中，老教授提起了这个病人。我们告诉他病人情况很好，他非常惊讶。看过那病人，老教授要学生拿来病历，从口袋中摸出一个笔记本，把我们一本病历的中药处方全抄下了。现在，他带的一个博士后所做的课题就是中药治疗顽固性心衰。一个西医的大名家却热衷于中医的研究，为什么？我想是疗效征服了他。

湖南中医药大学第二附属医院  
中医学博士 毛以林

针灸推拿

## 历久弥新的走罐疗法

走罐疗法是拔火罐的一种，又称为推罐疗法，具有十分悠久的历史，临床疗效显著，现代应用较为广泛。它是用玻璃罐作工具，在玻璃罐口及病变部位涂以适量润滑剂，借热力排去其中空气，产生负压，使之吸着于皮肤，然后，用手推动玻璃罐在病变部位来回滑动，从而使皮肤产生潮红或瘀血现象，以防治

疾病的一种传统中医疗法。

走罐疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛瘀除滞、行气活血，具有调整人体阴阳平衡，解除疲劳、增强体质的功能。主要适应症有风湿痹痛、腰腿痛、扭伤、胃痛、感冒咳嗽、哮喘、头痛、胸肋痛等病症。

走罐时，动作宜缓慢，用力要

均匀，罐口有一定的倾斜度，这样移动就不会产生较大的阻力；此外，宜选用口径较大的罐子，罐口要求圆、厚、平滑，最好使用玻璃罐；还应注意心前区、皮肤细嫩处、皮肤破损处、皮肤瘢痕处、乳头、骨突出处均不宜走罐。

江苏省中医院  
副主任医师 薛明新 章茂森

征服脉管炎 巧治冠心病  
**免费赠送**  
《心血管病和脉管炎保健预防》书籍  
地址：山西运城府西街 282 号凤英中医冠心病医院  
电话：0359-2025470 2055470(心血管科)  
0359-2053444(脉管炎科)  
13513596427(短信接收)  
网址：www.fygb.com 邮编：044000