



应对“斑秃” 中医方法多

李女士今年1月一天洗澡时,突然摸到头上有一块地方异常光滑,联想到前段时间疯狂掉头发,立即跑到镜子前查看,扒拉出一块硬币大小的秃皮,她的心一沉,自己才30岁,怎么就秃了,别人告诉她这是“鬼剃头”,自此后,李女士非常焦虑,连门都不敢出。后来,李女士鼓起勇气来到岳阳市中医医院脱发门诊。接诊医生告诉她,这个病和精神压力有关,中医有独特疗效,目前首要的是放松心情。随后经过详细问诊后李女士诊断为“斑秃”,中医辨证属肝肾不足型,医生开出治斑秃的中药方,水煎服,并结合梅花针、艾灸、生发酊三联疗法。治疗15天后,李女士脱发区开始出现明显绒毛生长,3个月之后,头发生长浓密,恢复如初。



艾灸和梅花针治斑秃

民间俗称的“鬼剃头”就是“斑秃”,是一种突发的局限性斑片状脱发,秃发呈圆形、椭圆形或不规则形。一般来说,大部分人只是头皮出现单个的脱发区。斑秃还会发展为全秃、普秃,其中普秃是最严重的,它不仅头发会出现脱落的情况,而且腋毛、眉毛、睫毛等都可能脱落。

斑秃有多种分型,不能简单地一药百治,脱发门诊会根据患者不同的症状来选择中成药或是中药汤剂,辅以中医外治来治疗,辨证论治,效果显著。

梅花针 梅花针属于丛针浅刺法,是集合多支短针浅刺人体一定部位和穴位的一种针刺方法,临床应用极为广泛,对于很多疾病具有独特的疗效。毛发专科门诊常会用到梅花针,该疗法对头皮部特定部位进行叩刺,激发经气,活血化瘀,从而达到疏通经络的功效,疗效显著。

艾灸 中医认为,人之毛发主要与五脏中的肝、肾有着密切联系。

肝肾不足型斑秃

施灸方法:

1. **温和灸** 选穴斑秃局部、头维、风池、肝腧、肾腧,每

穴可灸5~10分钟,每日1次,7次为1个疗程。

2. **隔姜灸** 选穴肝腧、肾腧、血海,艾炷如枣核大,每穴灸3~4壮,2天灸1次,5次为1个疗程。

气血亏虚型斑秃

施灸方法:

1. **艾条灸** 选穴斑秃局部、太溪、中脘、关元,点燃艾条后,艾火距离皮肤2~3厘米,每穴灸5分钟,每日1次,7次为1个疗程。

2. **艾炷灸** 选穴三阴交、肝腧、肾腧,艾炷如枣核大,每穴灸3~4壮,各穴依次施灸。

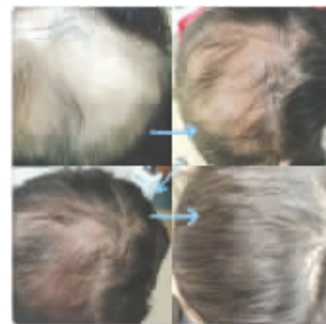
脾胃气虚型斑秃

施灸方法: 主穴取百会、天柱、风池、合谷。烦躁易怒、胸痛肋胀、失眠多梦甚者加大冲、三阴交。

生发酊 由何首乌、侧柏叶等组成养血生发中药,促进毛发生长,有温经通脉的功效,用于斑秃脱发症。

同时,可配合戴激光生发头盔,该技术是通过热能穿透到毛囊层,实现对毛囊细胞的激活和提高其活力。

除了中医综合治疗,斑秃



斑秃治疗好转示意图

患者日常调理也很重要。

1. **药膳食疗**: 健发汤,有养阴、清热、益肾功效。取蒲公英80克、丹参50克、黑芝麻30克、黑豆5000克,加水煮熟,去药渣,再加冰糖120克,收干,每天口服60克。

2. **药膳茶包** 取菊花10克、枸杞子10克、旱莲草5克,煎汤代茶饮。

3. **头部自我按摩** 端坐,双手五指分开,用十个手指头先由前额向后脑稍用力梳理数次,再从头顶正中向两侧鬓角、后脑梳理,使头皮血液循环,双手五指按压头部皮肤,叩打头皮。

以上用药请在中医专科医生的指导下进行,切勿自行用药,以免因辨证错误而导致加重病情。

岳阳市中医医院脱发门诊 主治医师 陈威 通讯员 谭媛

小儿感冒 中医外治法疗效佳

小儿感冒发生的原因以感受风邪为主,但因小儿肺脏娇嫩,脾常不足,神气怯弱,感邪之后,易出现夹痰、夹滞、夹惊的兼证。小儿感冒外治法疗效佳,无痛苦。

小儿药浴

药浴是指将中药煎煮后,利用蒸气熏蒸,再用药液淋洗、浸浴全身,使药液中的有效成分通过皮肤、黏膜、经络进入人体内发挥功效,达到治病的作用。

我们科室常用退热泡足散(主要中药有金银花、连翘、竹叶、薄荷、生石膏等)给小儿药浴泡足,发汗解表,可以缓解发热、鼻塞、流涕、打喷嚏等感冒症状。

使用方法: 取一个退热泡足散的药包,加入1升热水,浸泡出味,约15~20分钟,加入温水调至38℃~40℃,给孩子沐浴或者泡足。

穴位贴敷

穴位贴敷是以中医经络学说为理论依据,把药物研成细末,调成糊状,直接贴敷穴位,通过穴位的刺激、调节和药物吸收后的药效作用达到治病的目的。



小儿敷贴根据所用中药的不同有退热贴、止咳贴、消积贴、通便贴,能有效刺激穴位,起到退热、止咳、化痰、消积、通便之功。

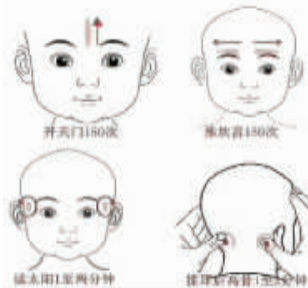
穴位贴敷一般要根据患儿病情,分清寒、热,辨证论治,选取不同穴位。

小儿推拿

小儿推拿是指手法施于小儿,以刺激穴位和经络,以调动小儿机体,由机体自身去改善体内状态,达到脏腑间的阴平阳秘和人与自然的和谐的方法。治疗感冒症状,一般选取外感四法。

1. 开天门

100~150次: 以两拇指自下而上(即从眉心至前发际)交替直推。起到疏风解表、开窍醒脑之效。



2. 推坎宫

100~150次: 以两拇指自眉心向眉梢作分推,并以其余四指放于头部两侧以固定。起到疏风解表、明目止痛之效。

3. 揉太阳穴

1~2分钟: 用中指指端揉眉梢后凹陷处。起到疏风解表、清热明目之效。

4. 揉耳后高骨

1~2分钟: 用拇指指端揉按耳后之发际高骨下凹陷处。起到疏风解表、除烦安神之效。

中医治疗小儿感冒除外治法外,也可配合中药汤剂,内外兼施,标本兼治。

益阳市中医医院中医儿科主任 副主任医师 袁应兰

千家药方

治乳腺增生方

肝郁气滞是乳腺增生的重要发病原因。治宜理气化痰,活血散结。

方药: 取陈皮15克,夏枯草、王不留行、丝瓜络、海藻各12克,皂角刺20克,麻黄4克,青皮、香附、甘草各8克。水煎,滤取药液,分3次温服,每日1剂,连服7剂。全方有理气、活血、通络、散结、化痰之功,针对病机,故可奏效。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所 主治医师 胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列药方请在医师指导下使用

肠道“发脾气” 服越鞠保和丸

随着社会发展、工作节奏加快,现代人生活压力加大,我们的肠道也会“发脾气”,容易激动,出现肠易激综合征,表现为腹泻、便秘、腹胀,令人十分苦恼。

肠易激综合征属中医“泄泻”“便秘”“腹痛”等范畴,外感六淫、内伤情志、调养不当、禀赋不足等皆可致病,主要表现为脾虚气滞。治宜抑肝扶脾、调理气机。近年来笔者用越鞠保和丸治疗肠易激综合征,收效良好。

用法: 口服越鞠保和丸,一次6克,一日1~2次。7天为1个疗程,一般服用2~4个疗程可获显效或治愈。

越鞠保和丸为理气类的中成药,含有香附、苍术、川芎、六神曲、栀子、槟榔、木香等成分,具有舒肝解郁、开胃消食的功效。用于气食郁滞所致的胃痛,症见脘腹胀痛、倒饱嘈杂、纳呆食少、大便不调;消化不良见上述证候者。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光