



# 发量“报警”别怕! 中医外治脱发有妙招



随着现代人饮食作息的变化,脱发已成为许多人的困惑。发量的减少不仅影响美观,也会带来心理负担。

中医认为,脱发多是因情志所伤,或肝肾亏虚,气血不足,血热或血瘀所致。针对不同的病因病机,临床常采取不同的治法。

## 针灸

针灸可通过针刺或灸法,刺激人体的穴位,从而达到疏通经络、调节人体气血循环的作用。针灸在治疗脱发方面疗效显著,主要治法有皮肤针叩刺法(即用特制的浅刺针具叩击皮肤)、毫针刺法、穴位注射法、艾灸法、火针法及埋线法等。

其中,皮肤针叩刺法应用最多,部位以脱发区为主。用梅花针在所选部位上垂直弹刺,根据脱发面积及时间,采取不同的叩刺力度,从周围向中心,或从中心向周围进行均匀叩刺。在使用中药外洗时若辅以针刺,亦会促进药物有效成分的渗透和吸收。叩刺时至皮肤潮红即可,不可过度,以免损伤头皮。

## 中药外洗

中药外洗在治疗脱发上也有着独特的优势,需注意正确的辨证是取得良效的前提,临床主要分为以下两型。

**湿热型** 具体表现为平素恣食肥甘厚味,头发稀疏脱落,常有头

屑及头皮红斑瘙痒,往往还有口干、口苦、舌苔黄腻等表现。

治疗:健脾祛湿、疏风健发。可用透骨草30克,枯矾10克,煎水2000毫升外洗,每周2~3次。

**血燥型** 系因血虚风燥、发失濡养所致,具体表现为头发干燥而无光泽,痒若虫行,前额两侧及头顶头发稀疏而细,常伴有小便黄、舌质红、苔微黄。

治疗:养血补阴,乌须生发。可用透骨草20克,侧柏叶15克,皂角刺10克,煎水2000毫升外洗,每周1~2次。

两个外用方中均有透骨草,我国中医皮外科泰斗、现代中医皮外科学奠基人赵炳南医家认为:透骨草性温,味辛,功能祛风除湿、舒筋活血止痛,常内服治疗风湿痹痛,外洗可用于疮癣肿毒,在治疗脱发上有显著的效果。

## 梳头

每个人都梳过头发,但很多人不知道的是,梳子的选择也有很深的学问,材料可选用牛角、檀木、黄杨木等。

中医学认为,头部乃诸阳交汇,百脉相通之所。头发乃血之余、肾之华。《本草纲目》云:“牛角,酸碱,清凉、无毒。”用牛角梳梳头皮可达到活血通络、疏散风湿的功效,既可促进血液循环、清洁头皮,还可舒缓神经、清凉解毒,减少雄激素的分泌。对初期脂溢性脱发有一定的防治作用,当然严重的脱发则效果不明显。檀木梳子有消风热、消肿排毒的功效,长期用其梳理发根,可促进头部血液循环,达到生发固发的作用;黄杨木梳子则能让头发乌黑亮泽。

梳头方法也有讲究。一般每天早、晚用梳子顺着经络方向,从前额正中开始,以均匀的力量,向头部、枕部、颈部梳划,然后再梳两侧,动作不要太快。一般每次梳100下左右,梳至头皮微热即可。干性头发者梳的时候要多用些力;油性头发者则应少用力,避免用力太大刺激皮脂分泌。

上海中医药大学附属曙光医院 皮肤科副主任医师 何翔

湖南省民族中医院  
湘西自治州民族中医院  
本版协办  
电话:0743—8223788  
网址:www.xxmzzyy.com  
湘中医协 04-18-010 号

## 小满时节 常按两穴疏肝气

小满节气正值五月下旬,气温明显增高。此时阳气旺盛,人们易烦躁不安,故要调畅情志,自我疏导,以防肝阳上亢引起心脑血管疾病。疏达肝气、清泄肝火,有两个较好的保健穴。

**第一个穴位是太冲穴** 它是肝经的原穴,经常按摩太冲,能很好地调动肝经的元气,使肝脏功能正常。

**定位:** 足背侧,第1、2跖骨结合部之前的凹陷处。

**按摩手法:** 用拇指指尖垂直由下往上揉按,有特殊的酸麻胀痛感,每日2次,每次左右各按5分钟,先左后右。

**第二个穴位是三阴交穴** 三阴交穴是三条阴经的一个交会点,对肝、肾、脾三条经的气血调节具有突出的作用,经常按摩可养肝护肝。

**定位:** 人体的小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内缘后方。

**按摩手法:** 正坐,抬起一只脚,放置在另一条腿上,然后一只脚的大拇指除外,其余四指轻轻握住内踝尖,大拇指弯曲,用指尖垂直按压胫骨后缘,会有强烈的酸痛感,每天早晚各按1次,每次揉按1~3分钟。

涂雅文

## 夏季巧用生姜 治多种疾病

生姜入药为植物姜的新鲜根茎,气香特异,味辛辣,用时切片。它有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效。

进入夏季,吃一点生姜,对身体大有益处。生姜能协助人体排汗降温,防止中暑;受凉用一点生姜,能散寒;吃海鲜,在菜肴中放几片生姜,能解鱼蟹之毒。除此之外,生姜是名副其实的“止吐神器”。吃一点生姜,能防晕止吐,是天然的防晕车药。

生姜药用简单、方便。如生姜切片泡水喝,可使口腔清洁,且能防治感冒、治疗口腔疾病、助眠。生姜片泡脚,能促进血液循环、温暖身体,同时有祛风湿、改善睡眠、防治感冒等作用。用生姜片敷脐,可暖宫缓解痛经,并可用于因受寒或消化不良引起的腹泻等。

姜汤也常用作药。用生姜熬成汤汁,代茶饮,有出汗驱寒、预防感冒的作用,但只用于风寒感冒。姜汤加大枣,有助散寒、止呕,且能补中益气、养血安神。姜汤加小葱,可用于腹痛腹泻,能起到某些抗菌素的作用。

要提醒的是,由于生姜助火伤阴,因此热盛及阴虚内热者忌服;久患目疾及痔疮、痈肿者,应慎用。另外,高血压患者也不宜多食生姜。

湘西土家族苗族自治州人民医院主管药师 中国科普作家协会会员 周志平

## 产后中药熏蒸 助排寒湿早康复

产妇产后,筋骨表里大开,消耗了较多的体力,体内正气不足,身体抵抗力下降很多,此时风寒湿邪便会乘虚而入。产妇在月子恢复期筋骨逐步闭合,风寒进入体内后难以排出,易出现头痛、腰背痛、全身关节痛、肌肉酸麻、畏寒、乏力等诸多月子症状。因此,产后及时康复非常关键。

在产后康复治疗中,中药熏蒸疗法运用很普遍。该疗法是利用中草药煎煮产生的药汽熏蒸人体,用以治病或健身的一种外治方法。产后中药熏蒸能更好地利用药物与物理温热的双重作用,有利于产后由内而外的调理与恢复。该疗法能帮助产后女性排湿寒,补气血,预防身体不适,虽是基础保健,却很重要。产后熏蒸疗法,主要选用川芎、干姜、艾叶、桂枝、蛇床子等中药。

中药熏蒸在家就可进行,将中药煎煮后,放入盆或矮桶中,加入适量热水,患者褪去裤子后蹲坐于其上,让中药产

生的蒸气对着会阴部熏蒸,一般15分钟左右。随着技术的改进,如今很多医院有了中药熏蒸仪以及多功能康复器等,这样操作起来更简单、方便,患者可在护士指导下进行。具体方法为:取透明的坐浴膜一个,将50~100毫升煎煮好的中药(注意加入的中药液要经过稀释,且浓度不能太高)放在设备上,启动仪器后按“超声雾化”键,观察雾化蒸汽大小是否合适,如需调节可按设置键,调节好后患者即可坐在坐浴膜上做熏蒸治疗。

产后康复做中药熏蒸时为保证效果,应注意以下事项:1. 注意防风保暖,暴露部位加盖衣被。2. 熏蒸的温度不宜过高,以防烫伤。3. 在伤口部位熏洗时,保持无菌操作原则。4. 包扎部位熏洗时,应揭去敷料;熏洗完毕,更换消毒敷料。5. 有发热、炎症、恶性肿瘤,及月经期、阴道出血时应停止坐浴。

岳阳县中医医院妇产科 护士长 副主任护师 汤李玲

## 千家药方

### 治丘疹性荨麻疹方

苦参、薄荷、白藜皮、蛇床子、地肤子、百部各30克,60%酒精1200毫升。将上药共放入酒精中,浸泡1周后即可使用。使用时用医用棉签蘸药液外涂患处,每日4~5次。一般连用3~4日后可愈。

### 治神经性皮炎方

白蒺藜、合欢皮各30克,白芷20克,乌梢蛇6克,当归、羌活、茯苓、蝉蜕、柴胡各10克。水煎服,每日1剂,分早、中、晚3次服。1周为1个疗程。一般服药1~2个疗程可愈。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用