

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士（中大臨床生化博士，浸會大學中醫藥博士）

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (2) ( 07/10/2025 )

## 1. 脫髮

脫髮令很多人感到困擾，它會影響人的心情和自信心，至少有幾方面：

- (1) 影響外觀，尤其是在意外貌的人士。
- (2) 擔心步入衰老。
- (3) 擔心身體有毛病，特別是「腎虛」，但又一知半解。

脫髮確實很普遍，全球約一半的成年男性和四分之一的成年女性都有明顯脫髮問題。很多人因為頭髮稀疏，覺得自信受挫，甚至不敢參加聚會，這其實不只是外貌問題，還跟健康有關。現今社會生活壓力大、飲食不均衡、熬夜、環境污染，都是脫髮的誘發因素。

脫髮可以分為生理性和病理性兩類，筆者之前曾在本節目中詳細論述過美髮的問題，並且收錄在一本於2015年出版名為《會保養的人最長命》的書中。現再簡述一次，溫故知新。

1. 生理性脫髮：估計中國成年人頭皮部位約有10萬個毛囊，毛囊的密度是由先天決定的，成年後毛囊的數目不會再增加。換句話說，理論上中國人的

頭髮最多可以有10萬根左右，但不會在同一時間所有毛囊都長出頭髮，因為有些毛囊是處於休眠期。資料顯示，一個毛囊可以長出1～3根頭髮。亦有意見認為人類頭皮內的毛囊是由1個至4或5個合成一組，稱為「毛囊單位」，每個「毛囊單位」可長出1至4或5根頭髮，而並非由1個毛囊單獨長出多於1根頭髮。頭髮的生長週期可分三個階段：生長期、萎縮期(停止生長)和休止期。頭髮在進入休止期會脫落，毛囊隨之會再進入一個新的生長期，開始長新的頭髮。不過毛囊脫髮超過大約6個月，如果不長新髮就報廢。頭髮的生長期一般為4～5年，有的可長達25年，萎縮期約2～4週，休止期則為3～4個月。頭髮生長最快的年齡介乎15～30歲，年紀漸長，頭髮生長速度便放緩。中年以後，由於頭髮根部的血流供應減少和細胞的代謝率減慢，頭髮逐漸地減少；加上色素漸漸脫失，所以頭髮變得灰白而稀疏。正常人每天脫髮約50至100根，但亦會長出大約同樣數目的頭髮。很多頭髮稀疏的人雖然脫髮不比正常人多，但頭髮脫落後不再長出新的頭髮，或者新出頭髮的數目比脫落的少，所以頭髮越來越稀疏。這是正常的，譬如每天掉50-100根頭髮，是頭髮的自然更新。秋季因為乾燥，掉髮可能稍多，中醫認為這跟肺氣和秋燥有關，通常不用太擔心。

2. 病理性脫髮：這是指異常脫髮，譬如頭髮大片掉落、變稀疏，甚至斑禿。內在原因可能包括壓力、荷爾蒙失調、營養缺乏，或疾病如甲狀腺問題；外在因素包括化學性(藥物、染髮劑、洗髮劑等)、物理性(高溫、靜電放射性等)及感染。中醫認為，病理性脫髮往往跟肝腎不足、氣血虧虛或濕熱內蘊有關，反映內在失調。

脫髮的煩惱，不單影響年長人士，就算年輕人也不例外。筆者記得多年前曾經見過一個個案，主角是一名年約30多歲的女仕，她是一間知名機構的財務總監。初診時幾乎全頭光禿，頭髮所餘無幾。原來她眼見公司生意日走下坡，財務危機續漸浮現，她身為財務總監，面對公司的危機有心無力。眼見公司面臨倒閉邊緣，她承受的壓力終於爆煲，明顯的變化就是頭髮快速脫落，短短幾個月就幾乎光禿，只能長時間戴帽掩飾；同時，她的眉毛也完全脫落。她試過不同方法，但效果不明顯，最後找中醫調理。初診時經過幾個月的治療包括服藥、針灸及外治法(包括外塗生髮藥酒、梅花針敲叩頭皮等)；同時她也決定辭職，頭髮漸漸長了出來，而且日趨濃密，又烏亮如前。

經過大約一年的時間，頭髮回復過往未脫髮的情況。很明顯，這個案的嚴重脫髮，是由精神壓力引起的。事實上，劇烈或抑鬱過久的情緒變化、過度的精神壓力，都會導致脫髮。很多時看漫畫會見到一個人受驚過度或精神大受刺激時，頭髮都會直立起來。事實上，精神壓力的確可以令人體的豎毛肌收縮，使頭髮直立，還會令流經毛囊的毛細血管收縮，影響養分的輸送，因而令頭髮得不到充足的營養

供應，頭髮處於營養不良的狀態便容易脫落。

於此筆者想起一個歷史故事「怒髮衝冠」，出處有二：一出自《史記·廉頗藺相如列傳》；二出自宋代岳飛的《滿江紅·寫懷》。時間關係，留待下回交代。今日追月，我們欣賞鄧麗君唱的《但願人長久》。

### **健脾補血生髮湯 (1 人量)**

材料：人參 12 克、白朮 9 克、茯苓 9 克、炙甘草 5 克、熟地 9 克、玫瑰花 10 粒(後下)。

製法：材料用水略沖，除去塵污，玫瑰花除外，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，熄火後加入玫瑰花焗 10 分鐘，可再加水 2 碗再煎 1 次，混合後分兩次服。

功效：人參大補元氣、安神益智，白朮益氣健脾、燥濕利水，茯苓利水滲濕、健脾安神，炙甘草健脾益氣、緩急止痛，熟地補血滋陰、益精填髓，玫瑰花疏肝解鬱；諸品相配有**補氣健脾，補血益精**功效，對促進頭髮生長有輔助作用。