

中醫看脫髮

香港浸會大學中醫藥學院

臨床助理教授

余嘉慧醫師

中醫如何治療脫髮

I) 內服中藥治療

A) 血虛、血瘀、血熱、氣虛、氣滯

→ 氣血雙補 / 行氣活血 / 清熱涼血

B) 肝腎陰虛、心血虛損、脾氣虛、肺氣虛

→ 補肝益腎 / 補血養心 / 健脾補肺益氣

治療脫髮常用中藥方劑

1) **八珍湯** 出自 元《瑞竹堂經驗方》

功效：調和營衛、氣血雙補

方組：人參、白朮、茯苓、甘草、當歸、熟地、川芎、白芍

治療脫髮常用中藥方劑

2) **七寶美髯丹** 出自 清《醫方集解》

功效：補益肝腎、養血填精

方組：何首烏、茯苓、牛膝、當歸、枸杞子、菟絲子、補骨脂

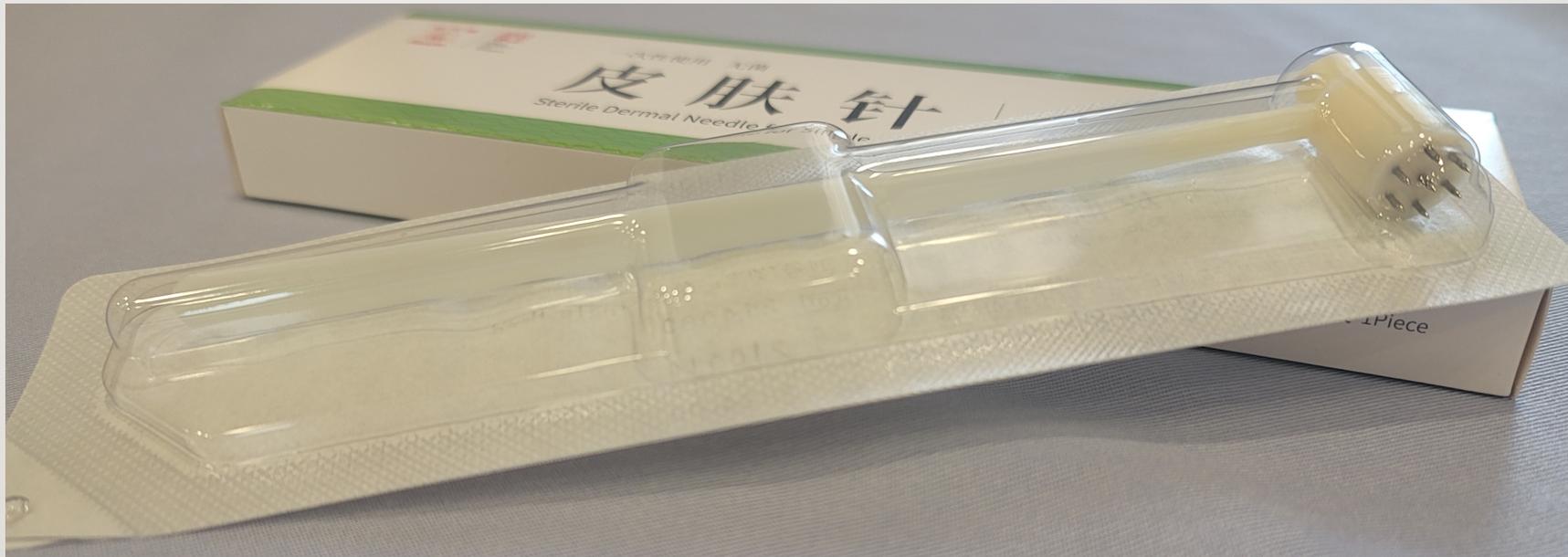
3) **二至丸** 出自 清《醫方集解》

功效：滋補肝腎

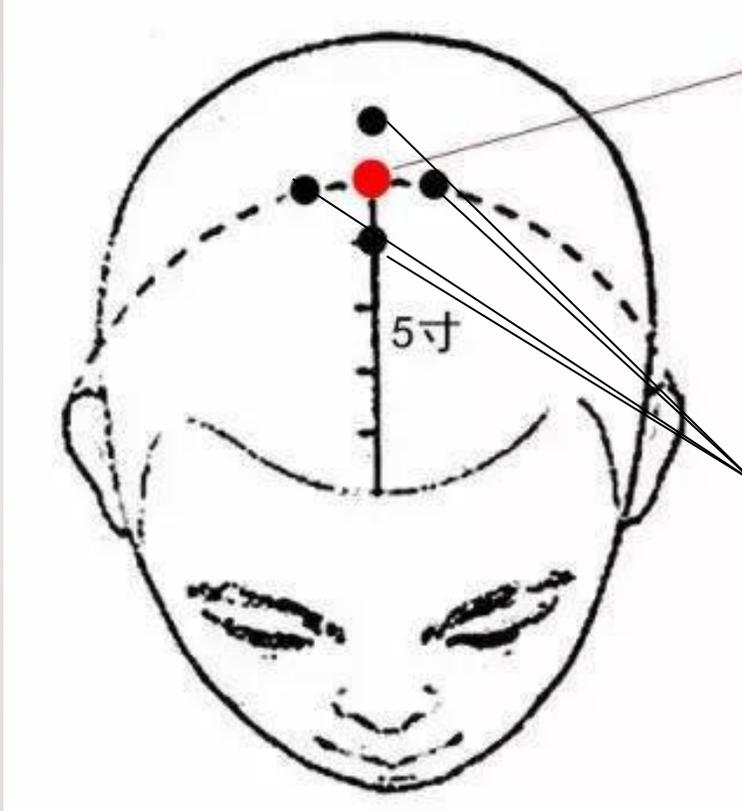
方組：女貞子、墨旱蓮

針灸治療脫髮

1) 梅花針：扣刺頭髮脫失處，每星期2次，每次扣刺至頭皮發紅，微見出血



2) 體針(頭部取穴)



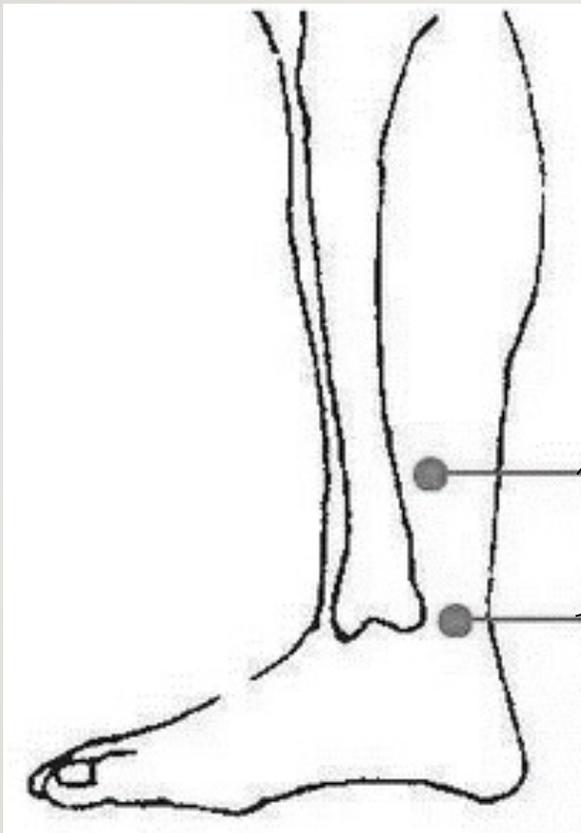
百會：屬督脈，位於頭頂正中，當前髮際正中之上5寸，或兩耳尖連線的中點處。

(督脈、手足少陽、足太陽、足厥陰之會，為一身之宗，百神所會。)

四神聰：屬經外奇穴，百會穴前後左右各1寸，共4穴。

(神，神志；聰，聰明。本穴能治神志失調、耳目不聰等病症，一穴有四處，故名四神聰。)

2) 體針(足部取穴)



三陰交：屬足太陰脾經，位於小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

(三陰，指足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經三條陰經(足三陰)；交，交會。穴當足三陰經交會處，故名。)

太溪：屬足少陰腎經，位於足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處。

(太，意指盛大。足少陰腎經脈氣出于足底，通過然谷，泄成大溪，動脈相應，故名)



- **血海**：屬足太陰脾經，位於大腿內側，髕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭隆起處。
(海，水流歸聚處，主治血證，故名。)



太冲:屬足厥陰肝經，位於當足背第一、二趾趾蹠緣後方赤白肉際處後二寸。

(陰經原穴皆名「太」；「冲」指要冲，因其血氣盛而名。)

日常生活調攝

- 注意作息定時，保持充足睡眠
- 定時清潔頭皮，減少皮脂阻塞毛孔
- 避免嗜甜，過量辛辣
- 適度減壓，保持心情放鬆，以使肝氣條達