

鄭秀文的金曲《終身美麗》，歌詞內「莫非可終身美麗，才值得勾勾手指發誓……莫非多一分秀麗，才值得分享我的一切，這叫幸福，不怕流逝……」女人最怕美麗流逝。而男人最怕是什麼？青春流逝，仍被人稱讚有男人味，但如果出現脫髮，如「地中海」、髮線往後移，頭髮稀疏，就變成一個「阿伯」了。所以「男人最痛」就是頭上的三千煩惱絲。記者還記得「才女」林燕妮曾說過：「如果你身上只得很少金錢妝扮，奉勸天下女士們，一定要弄個好髮型。」可見頭髮對男女來說是同樣重要。

大公報記者 陳惠芳

男人脫髮

腎虛作怪

男人為事業打拚，壓力大是在所難免

人到中年，脫髮是衰老過程的一種

健康人生 Health

逢星期一刊登

中醫師鍾啟福
大公報記者陳惠芳攝



男人比女人容易脫髮，中醫師鍾啟福說這和腎虛有關。鍾醫師指出：「脫髮原因其實很複雜，例如女人因產後失血過多導致血虛脫髮；男人則主要是腎虛，腎虛以外，也有可能是血虛。其他原因還包括工作生活壓力大、精神焦慮，遺傳性毛髮脫落等。而情緒會直接影響肝的健康，肝血的虛實也會影響生理作用。」鍾醫師說西醫醫治脫髮是針對性，一是內服，二是外用藥水刺激頭髮生長。但內服藥物多會帶來副作用，例如影響男性能力等。而外塗只是針對性刺激毛髮生長，不過兩者一旦停藥，又會打回原狀。

按證型決定治療方向

鍾醫師認為西醫於治療脫髮上還有很多問題解決不到，即使坊間的高科技技術同樣解決不了，患者藥石亂投，這方法不行，又試下其他方法。為形象，患者時常花很多冤枉錢。西醫診治一如之前所說只是針對性，停藥便失效。原因在於藥物解決不到體內的機能，五臟六腑得不到平衡。中醫則注重以漸進式「固本培元」，先從改善體質入手。由於脫髮原因有很多種，且各人不同，中醫的治病核心是「辨證論治」，醫師需找出患者的核心原因進行治療。

鍾醫師指出雖然脫髮原因複雜，但仍可以從患者的皮膚、髮質的粗幼、頭髮的光澤看出來。因這些都可從體內器官反映出來，如腎和肝。而腎更是造成脫髮的根本，「腎主水、腎藏精、其華精髮，早經皇帝內經已有記載。簡單來說，脫髮最基本原因是腎出現問題。當然年老影響五臟六腑、陰陽五行失調，脫髮是衰老正常現象，可是如青壯年脫髮，男性最大因素就是腎虛。女性

脫髮則是產後血虛。腎和肝都和脫髮有關，血虛只是其中一個因素。」

青壯男多為熱底體質

鍾醫師還說除了腎虛和血虛外，脫髮跟人體的濕熱也有關連：「頭髮由毛囊長出來，若皮膚濕熱、有濕毒，就會阻塞毛孔，滋生細菌及產生頭油，從而長出頭瘡。青壯年長頭瘡，多數是熱底體質。而腎虛的漸進型脫髮，則與遺傳有關。如父母一方有脫髮，則子女有四分之一機會遺傳脫髮，假若父母同時都有脫髮，則子女便有二分之一機會遺傳脫髮。遺傳是無法解決，但有些是後天體質造成，如得以改善，也可防止脫髮。」

鍾醫師提到西醫和現今科技未能解決到脫髮的根本，那中醫的固本培元，又可以達到多少效果？

鍾醫師說：「那要看患者脫髮去到什麼程度？以臨床作診斷可分為七個階段，若患者到了五、六、七期，其脫髮已去到深度層次，即使診治亦難以逆轉。但坊間有一種說法就是一種毛囊未死，頭髮都有機會再長出來。不過，每人體質不同，就患者的求診，除了改善其體質外，亦需了解其生活習慣及飲食而作出糾正。」

鍾醫師提醒患者如發覺自己有早期脫髮跡象，最好盡早求診。脫髮本是衰老過程的一種，惟是青壯年脫髮，撇除其他疾病因素，這是一種提早衰老的現象。如及時診治，延緩脫髮是不難做到的。

脫髮是「男人最痛」，西藥又會影響性能力，是故男人要好好照顧自己頭髮，及早求診，否則真是痛上加痛。



茶籽粉能控油，幫助頭髮生長



腎虛導致脫髮

梅花針敲頭簡單有效

大公報記者 陳惠芳 文、圖

別說愛美是女人天性，時下男人又何嘗不是？單是頭上髮絲，便教他們苦惱不已。

年輕壯男有些為了一個型字，可以把頭髮剃光，可是到了四十歲出現脫髮，就不會那麼瀟灑了。市面上有各種類型標榜防脫髮產品，如含有咖啡因的洗髮水，或是健髮治療中心，但究竟成效會有幾多？鍾啟福醫師認為頭髮用品如有防脫髮功效，早就納入醫藥，由醫生處方使用。至於治療中心，以他個人了解，如果能同時提供中西醫服務，或會達到治療效果。如果沒有此等服務，他估計多數只能做到頭髮護理。

需要力度適中

坊間說使用茶籽粉有防脫髮及生髮功效，有人試用幾個月後，其光禿之處真的長出毛髮來。鍾啟福認為茶籽粉確是有此功效，因為茶籽粉能控油，毛囊不被頭油阻塞，就可以長出頭髮來。是故這古老秘方，至今仍有人使用。除了茶籽粉外，鍾醫師亦介紹了用針灸治療脫髮

，他說梅花針是針灸其中一種工具，這工具如一個小槌，槌上有一組小針，拿着於頭上敲打，就可刺激毛囊長髮。梅花針用法方便，患者可以在家中進行。鍾醫師提醒敲打梅花針要力度適中，免令頭皮受損。

針灸治「鬼剃頭」

鍾醫師又指針灸是治療脫髮另一種方法，尤其是對「鬼剃頭」功效更為顯著。他說醫師會在患者禿頭處「圍刺」，如一個圓圈般。對慢性脫髮同樣有幫助。但針灸一定要由醫師負責進行。至於一夜白頭之說，鍾醫師說自己未接觸過這種患者，不過如患者有焦慮或突如其來的打擊，便會導致基因改變，黑髮會於短時間內逐漸變白。鍾醫師同時介紹兩種簡單的食療，一是補腎的，只要將女貞子、桑寄生及芝麻煲水，常飲用對腎有益。另一款是製何首烏、紅棗、加蛋伴冰糖當糖水服用，可改善血虛。

捨難留更難

杏林細語

大公報記者 陳惠芳

俗語云：「十個光頭九個富」。可是對現今都市的男人來說，即使事業成功，還是不想光頭。「男人最痛」是什麼？就是脫髮。

現代人生活緊張，衍生不少都市病。今期說的不是可危及生命的病例，而是關乎外形的脫髮問題。男性脫髮的情況，大多數發生在三十歲以後，可是現在卻有年輕化趨勢。一位年輕人今年二十四歲，早幾年已有脫髮跡象，而且髮線向後移。按其年齡推斷，他可能未到三十歲便要親歷「男人最痛」。

服藥有副作用

他曾經向一位皮膚科醫生求診，經診斷後，頭髮毛囊沒有發炎跡象，醫生詳細問其家族情況，才了解到患者父親頭髮幼細兼稀疏，連父親的兄弟姐妹亦有同樣情況，故確診他是遺傳所致。醫生說如配藥物，可刺激頭髮生長，但副作用就是會出現陽萎。即使停藥，也需一段時間才回復正常。故此醫生不建議年輕人服用，以免影響正常性生活。醫生還說如果患者是五、六十歲，性生活可能需求不大，較適宜處方藥物。由於患者不宜服藥，醫生就處方一種產品給他外用，就是在洗頭後塗於頭皮上，再加以按摩，刺激頭髮生長，但時間會比較長，而且亦不保證百分百見效。醫生指所有藥物和相關產品，不同人服用或使用，效果都有差異。

醫生認為脫髮除了遺傳外，和壓力及使用不妥的洗髮用品、含化學的定型產品有關。醫生建議患者勿頻洗頭，如非油性頭髮，則隔日洗頭便可以了。這位年輕患者用了幾支醫生配方的產品後，有毛髮長出來，但他不夠恆心，加上這產品價錢要數百元一支，後來他決定順其自然。他還自我安慰說：「既是遺傳就改變不了，大不了提早禿頭，而且光頭也可很有型呀！」

這名年輕人性格樂觀，但並非每男人都能接受這種「最痛」。曾有一位六十多歲的男人聽說可使用「茶籽粉」洗頭，過了一段日子，他頭上光滑部分真的長了一些毛髮來。他還向各人推薦這個方法。其實女人亦有脫髮的危機，有一位年過五十的女士離職自己創業，可能壓力太大，每次洗頭都有一大撮頭髮脫下來，後來公司漸上軌道，加上用了朋友介紹的洗髮水，情況才改善。

任何疾病，源頭都來自壓力。三千煩惱絲，捨難，留下更難。

梅花針如一個小槌子



女貞子（左起）、桑寄生及芝麻對頭髮有益
製何首烏（左）和紅棗煲水飲用有益腎臟

鍾啟福醫師示範針灸治療鬼剃頭

