

# 斑秃的辨证施治与养生须知

☆ 孙清廉

斑秃是常见的由心理、精神因素引发的皮肤病,常在夜间不知不觉中发生,在早晨起床后突然发现头上有1~2处像硬币大小的圆形脱发区域,故名斑秃,俗称鬼剃头。严重患者,全身毛发可在短期内大部脱光,称为全秃。

## 斑秃的参见原因

不少人认为,因本病病因不明,所以施治困难。其实只要认真调查询问,就会发现本病不但有“内鬼”,也有“外鬼”,有时还是“群鬼”作乱。一般而言,最常见的内鬼有三:一是性格急躁易怒、脾气倔强、好胜要强,有了任务,就恨不得立即完成,心理压力过大,若出现了斑秃,更会雪上加霜;二是长期睡眠不佳,多梦心烦,整日倦怠乏力;三是长时间看书、上网,或经常熬夜,引发视力严重疲劳,导致神经反射性地引起头皮血管功能失调而引发脱发。外鬼则多因意外事故,如:交通事故或钱财被盗等原因,导致精神失控;或长期工作任务繁重,或人际关系复杂,或失恋、婚变,疾病缠身等原因,致生存压力过大所

致。总之,斑秃的发生多因长期精神紧张、焦虑、抑郁及睡眠不佳等生活不规律有关。此外,与饮食不科学不合理,营养失调、毛发失养也有重要关系。

## 斑秃的临床表现

斑秃最多见的是1~2片头发突然脱落,早期头皮可有轻度发红肿胀,但多不被注意。脱落后往往会自然生长,或边脱边长。只有少数患者全部脱落称全秃,特别严重者,胡须、眉毛、腋毛、阴毛均会脱落,称普秃。现代研究认为,斑秃是一种自身免疫性疾病,在脱发区毛囊周围发现有免疫球蛋白沉积,淋巴细胞浸润,说明脱发是免疫炎症反应的结果。

## 斑秃的辨证施治

中医认为,本病多因精神紧张、焦虑、抑郁,或睡眠长期不足,引发七情失调,加之营养缺乏等原因,导致血虚血燥生风,或气血双虚,或肝肾阴虚,日久气滞血瘀,毛发失去滋养所致。

**血虚血燥生风型** 表现为头发突然脱落,多呈斑片状,偶见头皮瘙痒,或伴有心烦易怒、性

急不安、头皮烘热,少数患者可出现眉毛、胡须等脱落,舌质红,苔少或薄黄,脉细数。治宜凉血活血、滋阴熄风为主。方用六味地黄丸合二至丸加减治疗:生、熟地各15克,山萸肉10克,泽泻10克,茯苓10克,丹皮10克,赤芍10克,女贞子10克,旱莲草12克,何首乌12克,枸杞子15克。此外,当归、白芍、丹参、黄精、桑椹、黑芝麻、夜交藤等多随症加减。

**气血两虚型** 患者多在病后、产后诱发,脱发常呈渐进型加重,头皮光亮松软,脱发区常出现少数残发,但轻轻触摸就会脱落。症状多表现为头晕、心烦心悸,气短懒言,倦怠乏力,甚至出现嗜睡,唇色苍白,舌质淡红或舌淡苔薄白,脉细弱。治疗以益气养血为主,方用归脾汤或人参养荣汤加减:人参6~10克,黄芪15克,当归12克,生地15克,白芍12克,川芎6克,茯苓10克,炙甘草6克。何首乌、枸杞子、女贞子、旱莲草等多随症加减。

**肝肾虚衰型** 患者平时往往体质弱,有肝肾虚弱表现,发丝细软不黑,发病时往往会有大片而均匀的脱落,甚至会出现全秃。伴有头晕耳鸣、腰膝酸软,畏寒肢冷,以及阳痿遗精或月经不调等,面色苍白,舌质淡红或

舌有裂纹,脉沉细无力等。治宜滋补肝肾为主,方用七宝美髯丹加减:当归12克,何首乌12克,菟丝子10克,补骨脂10克,牛膝10克,茯苓10克,枸杞子15克,黑芝麻10克。此外,肉苁蓉、女贞子、覆盆子、五味子、人参、桑椹、黄精等多随症加减。上方重用首乌,加黑豆(黑豆要浸泡煮熟,首乌与其它药物及黑豆的比例为2:1),可研细加蜜为绿豆样小丸,每次20粒,每日2次。

**气滞血瘀型** 在脱发前多有头痛或头皮刺痛症状,继而出现片状脱发,日久常出现全秃,并多伴失眠多梦,烦热难以入睡等症状,舌质暗红或有瘀斑,舌苔少,脉沉涩。治宜活血化瘀,方用桃红四物汤、通窍活血汤加减:桃仁10克,红花10克,川芎6克,赤芍10克,生地15克,当归12克,丹参18克,首乌12克,枳壳10克,白芷6克,甘草6克。此外,丹皮、鸡血藤、夜交藤、地肤子、蛇床子等多随症加减。

斑秃患者若长期有紧张、焦虑、或抑郁等表现时,宜在上方基础上加柴胡、郁金、合欢皮、佛手、石决明、珍珠母等,或与逍遥散、丹栀逍遥散等方合方治疗。若长期有失眠多梦表现者,则宜加夜交藤、炒枣仁、柏子

仁、合欢皮、或远志、石菖蒲、或龙骨、牡蛎等。

此外,可服中成药斑秃丸、养血生发胶囊、首乌片、七宝美髯丹、桑椹蜜膏等以养血生发。还有作为化妆品出售的各种生发精、生发灵可选用。

外用可用鲜姜、独头蒜外擦(先切去一片,用姜汁、蒜汁外擦,然后切去一片再擦),每次擦3遍,每日3次。也可用补骨脂15克、干姜10克、红花5克、川椒10克、侧柏叶10克,加75%酒精浸泡1周后外涂。或用辣椒酊外擦,以刺激毛发生长。

## 斑秃患者的养生须知

斑秃患者平时要注意饮食均衡,宜适当多吃高蛋白、高维生素食品;要注意劳逸结合,保证充足的睡眠,避免长期服用安眠药;平时要尽量防止损伤头皮;平时宜经常按摩头皮,以促进头皮的血液循环。

此外,保持平和乐观的良好心态,改掉急躁易怒的坏脾气;不躺着看书看报、少上网、少玩手机、不熬夜,尽量减少用眼疲劳;尽量减少与消除意外事故所造成的精神创伤,把生存的压力变成动力等,这不但会防止与减少斑秃的发生,也是提高斑秃患者治疗功效的重要因素。



## 秋季常见病小验方

☆ 郭旭光

**感冒:**鲜姜皮10克,酸梨1个(取皮、核),苹果1个(取皮、核),桑白皮10克,茯苓皮10克。先将茯苓皮、桑白皮煮15分钟,再下鲜姜皮、苹果和酸梨皮、核,煮约10分钟即可。留渣饮汤,每晚一服。服药后盖被至微出汗,可加速感冒痊愈。

**秋燥干咳:**生花生仁250克,剥去外衣,白中捣碎,放入瓦罐内,加清水煮之。沸后,舀去面上浮油,酌加冰糖少许,再煮,至汁同人乳形。临睡时服一半,余下一半次晨温热服之。一般连服5~6次可愈。

**口腔溃疡:**槐花、绿茶、菊花各3克,冰糖6克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服用。

**过敏性鼻炎:**荆芥10克,防风6克,苍耳子10克,菊

花10克,羌活10克,川芎10克,薄荷(后下)5克,生姜2片,甘草3克。水煎服,每日1剂。一般服药3剂可愈。

**支气管哮喘:**老丝瓜藤300克,光母鸡1只(约750克),白砂糖300克。加水700毫升,放入砂锅以文火炖2小时,稍冷后即可食用。每日1剂,一般连食5剂后即可见效。

**急性胃肠炎:**核桃仁、枳壳各20克,皂角3克,用新瓦焙干存性。共研细末,每次服6克,每日3次,茶水送服。

**习惯性便秘:**银耳10克,大枣15枚,冰糖适量。将银耳泡发洗净,放在碗中,加入冰糖、大枣,隔水炖1小时即可食之。

## 金沸草入药可降气止咳、降逆止呕

☆ 曹淑芬

金沸草又称飞天蕊、野油花,具有药用价值。古代西方就把金沸草作为药用或染料,也可提炼原料制造女用化妆品。传统中医则认为,金沸草可以降气止咳、止呕降逆,可以当作药材使用。

中医认为,金沸草性温味苦、辛,入肺、脾、胃、大肠经。金沸草搭配其他药材,可以用来治疗胸中痰结、肋下胀满、咳嗽、呃逆、唾如胶漆、心下痞鞭、大腹水肿等。现代药理研究显示,该药有抗菌消炎等作用,对于金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、炭疽杆

菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、溶血性链球菌、白喉杆菌等皆有抑制作用。金沸草也有助于止咳平喘,同时可帮助抑制胃肠平滑肌的作用。

中医常用方金沸草散,具有解表散寒、治风化痰的作用,适用于肺感风寒、咳嗽多痰。常用药物:金沸草10克,半夏10克,前



胡10克,荆芥10克,细辛3克,赤芍10克,生甘草3克等,泡水洗净一起煮成药水煎服,可用来改善肺经伤风,头目昏痛,咳嗽多痰等毛病,但是用法、用量仍需中医诊断,才能对症使用。

## 理气行滞治咳喘

☆ 胡佑志

一诊:2个疗程后,患者咳嗽、气短明显好转,痰量减少,但仍难咯,遂于上方加莱菔子15克,瓜蒌皮12克。水煎,分3次服,每日1剂,继续服用21剂。

三诊:患者咳嗽基本缓解,痰可咯出,余症明显好转,舌淡红,苔白,齿印消退,脉较前有力。嘱附患者服用香砂六君子善后。

按:本例患者曾感受外邪,虽表邪已去,但正邪相争,损耗正气,且患者病程日久,肺脾气

虚明显,气失升降,故咳喘。脾不运化,生化乏源,故短气神疲、喜叹气、食量少、腹胀、口淡;痰饮内停,故痰多;津不上承,故口干。方中太子参、黄芪补中益气;白术、茯苓、萆薢、山药、薏苡仁健脾利湿;柴胡、升麻、枳壳升提阳气、理气行滞;当归补血和血,“气为血之帅,血为气之母”,补血亦能助气行;五味子敛肺止喘;细辛温肺化饮;炙甘草调和诸药,故取得疗效。

(本版所载方药,需在执业医师指导下使用)