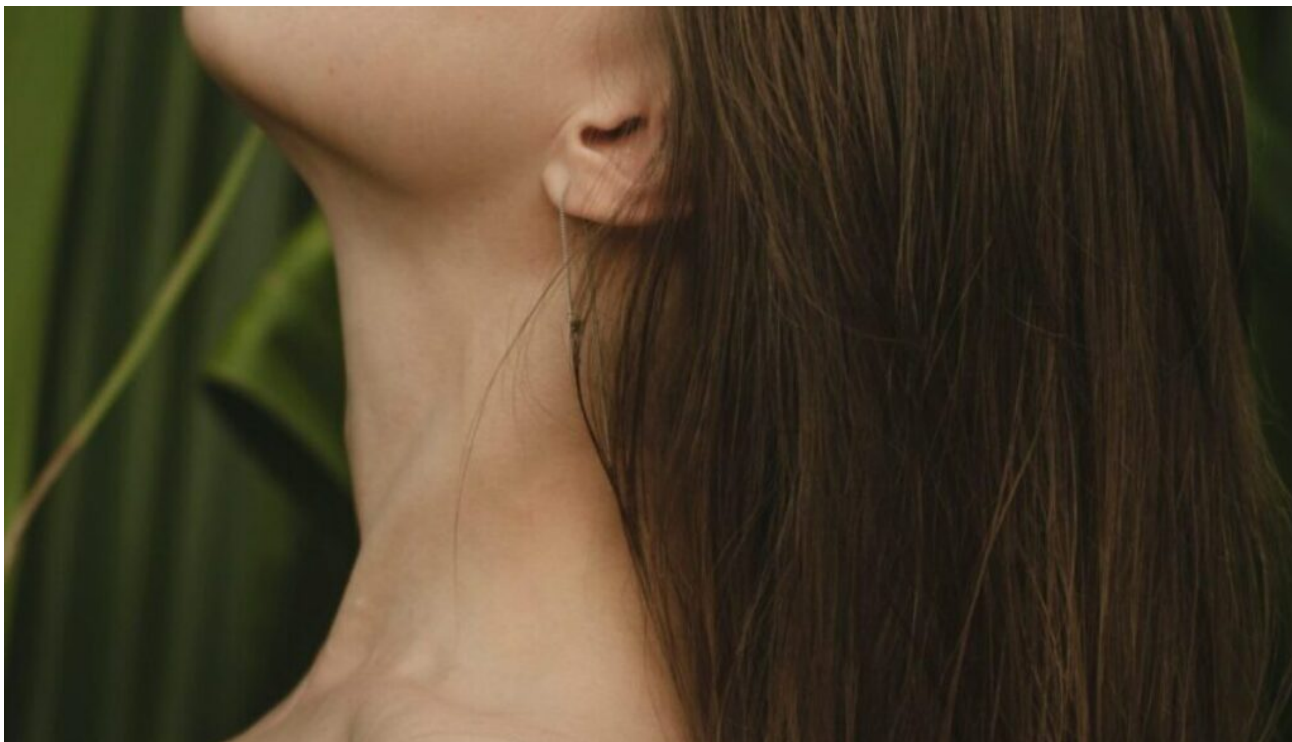




25
08
2026

中醫教你護養頭髮

撰文：陳鶯琳（註冊中醫／基督教聯合那打素社康服務／賽馬會天水圍社區健康中心〈中醫服務〉） / 中醫

人到中年，不少人都會出現髮量稀薄的情況，而男性的情況通常較女性嚴重，不少人甚至未到中年已經出現脫髮現象！

中

醫著作《黃帝內經》提到：女子「五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮」；丈夫（男性）「五八腎氣衰，髮墮齒槁」。隨著年齡增長，腎氣逐漸衰退，精血消耗，頭髮變得比以往更容易脫落，甚至變得稀疏，這是人體正常的生理現象。然而，如果過早出現脫髮問題，就需要深入了解原因。

三個因素引起脫髮

1. 腎虛

《黃帝內經》記載：「腎者，主蛰，封藏之本，精之處也，其華在髮，其充在骨」。腎具有封藏的功能，精氣是人體生命的基礎物質，主要儲存在腎臟中，而毛髮的狀態則是腎氣顯現在外的表現。腎虛會反映在頭髮的顏色、光澤及狀態上，導致髮質變差及脫髮情況加重等問題。

症狀表現：出現脫髮、頭髮焦黃或花白和大片均勻脫落，伴隨頭暈、耳鳴及腰膝痠軟等。

2. 血虛

中醫理論有「血為氣之母」及「髮為血之餘」的說法，氣血是互根互用（互相依存、互為根本，相互滋生、促進和助長）的關係。氣血充足時，頭髮會濃密且有光澤；如果氣血不足，則無法滋養肌膚，導致毛髮失養而容易變得脆弱、乾燥及分叉，甚至容易脫落。頭髮的生長來源於「血」，如果血虛，頭髮失去營養來源，則會加重頭髮疏落的程度。

症狀表現：毛髮稀疏，觸摸頭髮即易脫落，或呈斑塊狀脫落。多見於大病後或女性產後，會伴隨心悸、氣短、懶言及倦怠乏力等症狀。

食療建議（適用於腎虛及血虛導致的輕度脫髮）：

益腎養髮湯（2-3人份）

材料：製何首烏15克、龍眼肉10克、桑葚10克、當歸10克、茯神15克及瘦肉300克。

做法：將以上材料加入1.2-1.5公升水中慢火煮1.5-2小時即可。

3. 痰濕

痰濕源於水液代謝失常。中醫認為「脾主運化」，當脾失健運，水液無法正常被吸收及轉化，便會積聚於人體內，過多的水液便形成痰濕。痰濕會阻礙氣血運行，導致毛髮無法獲得足夠的營養濡養。同時，痰濕過多會使頭皮分泌過多油脂，使頭髮油膩，脫落增多，這種情況多見於「脂溢性脫髮」。

症狀表現：脫髮、頭油多、頭皮瘙癢、頭屑多，伴隨容易胃脹、身體困重、大便不爽等症狀。

食療建議（適用於痰濕導致的輕度脫髮）：

祛濕健脾湯（2-3人份）

材料：淮山30克、茯苓15克、炒白扁豆15克、赤小豆15克、陳皮1小塊及瘦肉300克。

做法：將以上材料加入1.2-1.5公升水中，慢火煮1.5-2小時即可。

注意：食療使用前必須諮詢中醫意見

生活習慣

除了以上的食療外，中醫認為預防脫髮更應從日常生活習慣著手。

- 飲食方面 —— 避免食用過度油膩或刺激性的食物，保持均衡飲食。



陳鶯琳（註冊中醫）

- 調整作息 —— 避免熬夜及過度勞累，保持良好的睡眠品質。
- 配合適當運動 —— 有助促進人體的氣血循環

洗頭時水溫不宜過高，以38°C左右為宜，亦應避免將洗髮液直接倒在頭髮上，應先在掌心揉出泡沫，再輕柔按摩頭皮。吹乾頭髮時亦要避免使用過高的溫度以免刺激頭皮。內外兼顧始能有效地預防及減少脫髮。💎

NEWS

HEALTH ▾

MEDICINE

LIFESTYLE ▾

FEATURE ▾



CHINESE MEDICINE ▾

BLOG

我的帳戶

網上商店

購物車

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk/zh-hant/services/chinese-medicine-service

Facebook：facebook.com/ucnchs

Instagram：instagram.com/ucn_healthcare



Turn On Builder [Edit]

機械人輔助盆骨骨折復位減手術失血

RELATED POSTS