



崔紹漢教授

從現代醫學 看脫髮的 原因(1)

脫髮問題令人困惱，不少人不惜大灑金錢，只為留住三千煩惱絲。



被稱為三千煩惱絲的頭髮，的確是會為我們帶來不少問題。不管你對儀容是否講究、執着，都不會希望頭上的髮絲看起來啞暗無光，更加不想看着它們一天比一天稀疏，脫掉到寸草不生的境地吧？

撰文：崔紹漢教授

脫髮，包括生理性及病理性脫髮，都是令人感到苦惱的問題，而病理性脫髮的原因是多方面的，綜合起來有下列的內在和外在因素，先談內在因素。



二氫睪丸酮和脫氫表雄甾酮是決定頭髮生長的兩大關鍵。

1 遺傳

正如二型糖尿病一樣，脫髮多是基因遺傳導致的。研究發現，家庭內受累成員的數目越多，越容易發生此病。假如父親是脫髮的病患者，則兄弟發生脫髮的機會比父親屬非脫髮患者的兄弟為高。另外一些研究則發現，病理性脫髮的女性所攜帶的易感遺傳基因比病理性脫髮的男性多。

2 內分泌失調

人體的內分泌失調以至某些激素分泌量過多或過少也可導致脫髮，其中最主要的是雄性激素和雌激素。導致脫髮最主要的雄性激素是睪丸酮的代謝產物二氫睪丸酮(dihydrotestosterone, DHT)；研究顯示具有遺傳易感的人士，其額部皮膚脫髮的部位對DHT的刺激特別敏感，DHT使這些部位的毛囊過早進入休止期而脫髮。除了DHT外，脫氫表雄甾酮(dehydroepiandrosterone, DHEA)過高或血漿性激素結合球蛋白(sex hormone binding globulin, SHBG)過低都會影響頭髮的正常生長而導致脫髮。

女性雌激素不足(特別是產後及更年期的女士)也容易引起脫髮。女性懷孕時體內雌激素水平偏高，致令一些應該進入休止期而脫落的頭髮，仍停留在生長期，沒有脫落，所以頭髮越來越多。生產後雌激素水平回落，以致往後數月內較多頭髮進入休止期，相繼脫落，因而出現大量脫髮。當激素的水平重新調整後，身體的內環境相對平衡，頭髮會再正常生長。研究發現，脫髮患者一般都出現雌激素減少，或雄激素增多，或兩者(雌雄)的比值相對降低的現象。研究發現，脫髮患者一般都出現雌激素減少，或雄激素增多，或兩者(雌雄)的比值相對降低的現象。



雌激素不足成為女性脫髮的一大原因。



韓愈

唐朝的大文豪韓愈。韓愈篤信儒學，反對時人迷信佛教。

但當朝的皇帝專崇佛法，有一次唐憲宗欲派使者恭迎佛骨入朝膜拜，韓愈上表諫阻，因而激怒憲宗，把他貶到潮州做刺史。韓愈到了潮州後很少朋友，後來他結識了一位老和尚，並且成為朋友，交往甚密，甚至有說他因與老和尚的交往而信奉了佛教。其實韓愈最初是非常反對佛教的，亦因此而得罪皇帝至被貶官。

了誤會，立刻回信向孟郊解釋，其實自己祇是欣賞老和尚的聰明達理才與他交往，並非改信佛教，他更加對皇帝身邊的一班大臣，信佛棄儒，並且常常誘導皇帝迷信不悟，令儒道及朝綱衰落，大力撻闕。他在給孟郊的信中憤慨地說：「百孔千瘡，隨亂隨失，其危如一髮引千鈞……」。

中

孟郊



說起頭髮，不期然想起一些與頭髮有關的成語和典故。第一個先說一髮千鈞。這成語出自《漢書·枚乘傳》：「夫以一縷之任繫千鈞之重，上懸無極之高，下垂不測之淵，雖甚愚之人，猶之哀其將絕也。」至於有關的成語故事，則出自

韓愈有另一位好友孟郊(寫春風得意馬蹄疾的詩人)，篤信佛道，曾經官拜尚書，但亦因為得罪憲宗而被貶到吉州。他在吉州聽聞韓愈信奉了佛教，半信半疑，因為他明知韓愈積極反對信佛，於是便寫了一封信給韓愈，向他問個究竟。韓愈接到孟郊的信後，知道引起

烏髮養顏粥 (1~2人量)

用料：

山萸肉15克、糯米50克、枸杞子15克(後下)、紅糖適量。

製法：

山萸肉及糯米用文火煮至表面有粥油，加入枸杞子及紅糖煮10分鐘即可食用。

功效：

補腎益血，烏髮養顏。



山萸肉