



崔紹漢教授

# 從現代醫學 看脫髮的原因 (2)

**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

內在因素：

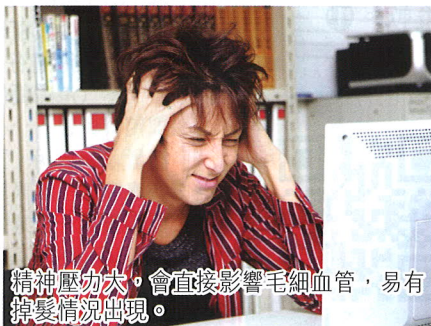
## 3 自身免疫病

脫髮有可能是自身免疫系統病之一。所謂自身免疫系統病，是一組由身體自身抗體造成的炎症和組織損傷的疾病，例如系統性紅斑狼瘡、類風濕性關節炎、腎小球腎炎、某些甲狀腺功能障礙、硬皮病、惡性貧血等。研究發現，一些斑禿及全禿的患者，其血清含有較高水平的與免疫反應有關的抗體，提示脫髮可能與自身免疫反應有關。至於身體為何失去辨別「自身」與「非自身」物質的能力，原因尚未十分清楚。

## 4 精神壓力

眾所周知，劇烈或抑鬱過

久的情緒變化、過度的精神壓力，都會導致脫髮。很多時看漫畫會見到一個人受驚過度或精神大受刺激時，頭髮都會直立起來。事實上，精神壓力的確可以令人體的豎毛肌收縮，使頭髮直立，還會令流經毛囊的毛細血管收縮，影響養分的輸送，因而令頭髮得不到充足



精神壓力大，會直接影響毛細血管，易有掉髮情況出現。

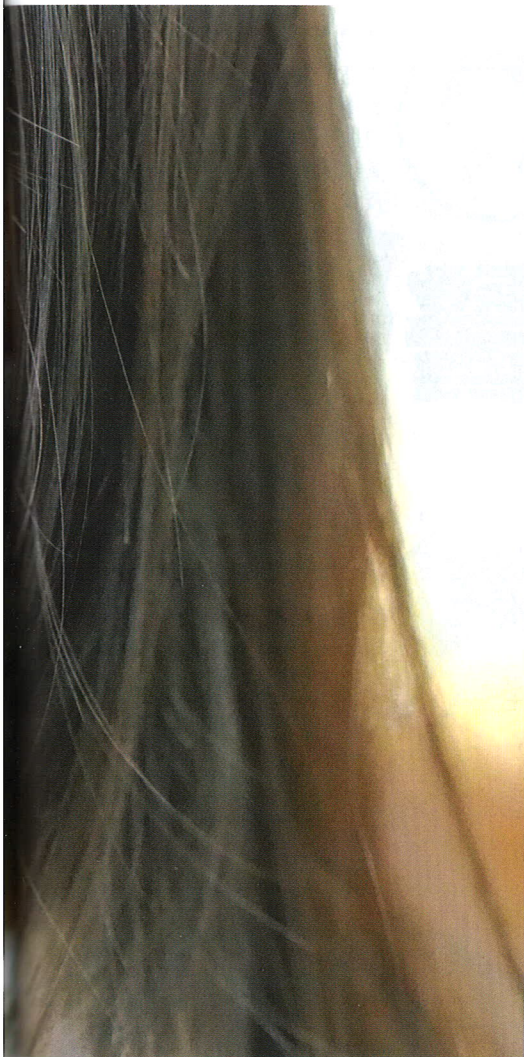


均衡營養有利毛髮的生長。

的營養供應，頭髮處於營養不良的狀態便容易脫落。

## 5 營養不良

包括維生素缺乏或過量、缺乏微量元素或蛋白質。影響頭髮正常生長的維生素有維生素A、B2和葉酸等，缺乏這些維生素可導致脫髮，尤其是維



### 怒髮衝冠

我們剛剛提到劇烈的情緒變化會令頭髮豎立起來，古時就有怒髮衝冠的事蹟。岳飛的《滿江紅》詞第一句寫道：「怒髮衝冠，憑闌處，瀟瀟雨歇。」詞中怒髮衝冠這句成語是有出處的，典故出自《史記·廉頗藺相如列傳》：「相如視秦王無意償趙城，乃前曰：『璧有瑕，請指示王。王授璧，相如因持璧卻立侍柱，怒髮上衝冠。』」這就是原璧歸趙的故事。戰國時秦王覬覦趙國的和氏璧，並向

趙惠文王提出以十五個城池作為交換和氏璧的條件。趙王與藺相如商量，決定依照秦王建議，派人帶和氏璧到秦國，交換城池，但仍擔心秦王拿到和氏璧後食言，不肯把城池劃入趙國，於是藺相如自薦肩負帶和氏璧出史秦國的重任。

到了秦國，藺相如把和氏璧交給秦王，秦王愛不惜手，並且把它遞給妃嬪大臣等觀看，完全沒有割讓城池的意思。藺相如眼見勢色不對，便假意向秦王表示和氏璧有一小瑕疵，向秦王取回璧玉指給他看。秦王不虞有詐，把和氏璧遞回給藺相如。藺相如取回璧玉後，侍柱而立，憤怒得連頭髮都豎直了，把帽子衝頂起來，並且高舉和氏璧，作勢把其撞柱擊碎。秦王為怕他真的把寶玉敲碎，祇得讓他把完整的和氏璧帶回趙國。⊕

## 烏髮養顏粥 (1~2人量)

**用料：**熟地15克、淮山15克、菟絲子15克(布包)、黑豆30克、豬肝200克。

**製法：**將用料洗淨，豬肝切片，加水8 ~ 10碗用武火煮滾後，改用文火煮約2小時，調味即可食用。

**功效：**補肝益腎健脾，烏鬚黑髮。

生素A，它是頭髮角質形成所必需的營養素，如果長期缺乏可令頭髮及毛髮稀少，但長期過量服用維生素A一樣會令頭髮脫落。至於體內的微量元素缺乏或失衡，特別是鋅、銅、鐵、硒等，都會導致脫髮。蛋白質缺乏則會令頭髮乾枯、脆弱易斷，並且容易脫落。

### 6 代謝紊亂

攝取過量的糖會引起脫髮。體內過多的糖會影響維生素B的吸收和代謝，擾亂頭髮的正常生長和色素代謝，亦會轉化成過多的脂肪而誘發脂溢性皮炎，導致容易脫髮。



熟地



黑豆