

一说到身材走样、头发稀少的成年人，大家头脑中是不是冒出“中年油腻男”的形象？但事实上，脱发已经如同秋风扫落叶般席卷中青年人的生活，甚至有部分90、00后，头发也已在“随风奔跑自由是方向”的路上一去不复返了。

常见脱发原因有哪些？

年纪渐长，头发渐光，头顶危机不容小觑。但是梳子或卫生间地上一大把头发不一定就意味着脱发。头发有自然的生长周期和休止期，对成年人而言，每天掉50~60根头发是正常的。

在医学上，如果每天掉的头发数量在100根以上，连续超过1个月，且没有停止的迹象，严重时部分区域出现稀疏，这种情况才被称为“脱发”。

来看看常见的脱发原因有哪些：

- ①心理压力：由于工作、学习、生活等压力过大。
- ②不良习惯：蛋白质类食品、刺激性食品吃得多，谷类、蔬菜吃得少。
- ③护理不当：对头发保养护理不当，频繁地洗发、烫发。
- ④病理因素：有家族脱发遗传史或由于皮肤油脂分泌旺盛引起的毛囊口角化过度引起的脂溢性脱发都属于病理性脱发。
- ⑤其他原因：天气干燥，换季，以及年龄老化等。

脱发常见的三种证型

中医学认为，脱发最常见的有三种证型：

01

脾胃湿热

除了脱发外，一般还会伴有脸出油、头皮痒、大便干等症状。治疗脾虚湿热导致的脱发，可以使用一些清热健脾除湿的物品。

饮食要以清淡为主，戒除烟酒，保持体内清爽。还可选择清热除湿的药食两用物品，如荷叶、苦瓜、冬瓜、丝瓜、芡实、薏苡仁、茯苓、赤小豆等。

02

血热风燥

除了脱发外，还表现为头皮剧烈瘙痒，头屑多如雪花，抓之易脱，头发干燥无光泽，头顶部零散脱发；口干咽燥，尿黄；舌红苔微黄或干。

往往是由于身体内部蕴热偏盛所致，血气方刚的青壮年比较多；或者因为性情急躁，心绪烦扰，心火内生等导致的。治疗宜清热凉血、祛风润燥，比如用马蹄、莲藕、桑葚、蜂蜜等。

03

肝肾不足

《黄帝内经》记载：“女子七岁，肾气实，齿更发长……五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。丈夫五八，肾气衰，发落齿枯。”

肾藏精，其华在发，肾气衰，发脱落，精血不足则发无生长之源。肝藏血，发为血之余。肝肾不足会引起头发花白、干枯、脱落，还往往伴有面色苍白、肢冷畏寒、头昏耳鸣、腰膝酸软、舌质淡红、舌苔少或无苔等症状。

平常可以多吃一些黑豆、黑米、核桃、桑葚、枸杞子等补肝肾的物品。

《饲鹤亭集方》是晚清医家凌奂命儿子凌绶曾编校成的，书里面收了450多个方子。其中，就有要推荐给大家的食疗小方——补肾桑葚膏。

补肾桑葚膏

做法是：用黑桑葚和黑大豆等量，一起加水煎煮浓缩熬成膏。每天吃9~12g，空腹开水冲服即可。

要熬制成膏，做法不难，但需要一定的耐性。桑葚和黑豆等量，就是分量一致，多就熬得久，少就熬得快。都是干品，如果用鲜桑葚，桑葚的量要加倍，就是桑葚和黑豆 2:1 来熬膏。

此膏有大补腰肾，填精益气，和五脏，利关节，生津止渴，养血荣筋，聪耳明目，乌须黑发的作用。

桑葚是桑树的成熟果实，营养十分丰富。中医学认为“桑葚味甘性寒，可滋补肝肾、养血祛风、安神养心、延缓衰老”。

现代科学进一步证明：桑葚能提高免疫功能，调节免疫平衡，促进造血细胞生长，能防癌抗突变，延缓衰老等。

《本草纲目》记载黑豆有补肾养血、清热解毒、活血化瘀、乌发明目、延年益寿、美容养颜的功效，还列举了不少吃黑豆养生的例子，比如说“李守愚每晨水吞黑豆二七枚到老不衰”“陶华以黑豆煮盐，常时食之，能补肾”等。

关于黑豆的吃法也很多，醋泡黑豆、黑豆煎、黑豆甘草汤等。

最后，还给大家带来10首茶饮方，助你喝出浓密亮泽的秀发。

01

大枣制何首乌茶

材料：大枣10枚，制何首乌30g。

制作：将制何首乌洗净，放入铁锅，微火翻炒出香味，趁热研成粗末，一分为二，放入密封袋中，封口备用，将大枣洗净，待用。每次取1袋制何首乌末、5枚大枣同放入大茶杯中，用沸水冲泡，加盖焖15分钟即可。

功效：补益精血，固肾乌发。适用于肾精亏虚引起的脱发、白发等症。

02

玫瑰花熟地黄茶

材料：玫瑰花2~5g，熟地黄10g。

制作：取上两味置茶杯内，用沸水冲泡。加盖片刻，代茶饮。

功效：行气活血，滋阴生发。适用于气滞血瘀型脱发。

03

茯苓黑芝麻豆浆

材料：茯苓10g，豆浆250mL，黑芝麻20g，冰糖15g。

制作：①将茯苓研成细粉；黑芝麻炒香，研成细粉；豆浆倒入奶锅内；冰糖打碎成屑。②将豆浆内加入茯苓粉、黑芝麻粉，烧沸，加入冰糖屑即成。

功效：补虚润燥，乌发护发。适用于虚劳咳嗽、须发早白、脱发、秃发等症。

04

山楂核桃露

材料：鲜山楂200g，制何首乌50g，核桃仁50g。

制作：将山楂洗净，去核。将山楂、制何首乌放入锅中，加水煎，取汁250mL，加入核桃仁，隔水蒸1小时。

功效：理气健脾，固发防脱。适用于心脾两虚引起的脱发、须发早白。

05

菊花茯苓豆浆饮

材料：菊花6g，豆浆250mL，茯苓20g，冰糖20g。

制作：①将菊花、茯苓洗净，冰糖打碎成屑。②将豆浆放入奶锅内，加入菊花、茯苓，用文火煮沸，加入糖屑即成。

功效：补虚润燥，生发护发。适用于虚劳咳嗽、须发早白、秃发等症。

06

山茱萸炖雪梨

材料：山茱萸10g，玫瑰花10朵，冰糖30g，雪梨2个。

制作：①将山茱萸洗净，玫瑰花洗净，撕成瓣状；雪梨去皮、核，切薄片；冰糖打碎成屑。②将山茱萸、玫瑰花、雪梨、冰糖屑同放锅内，加入清水500mL，用武火烧沸，再用文火炖煮25分钟即成。

功效：理气解郁，润肺止咳，护发。适用于肝胃气痛、咳嗽、须发早白、脱发等症。

07

女贞子桑椹茶

材料：女贞子15g，桑椹25g。

制作：先将3~4杯水煮沸，然后加女贞子、桑椹，煎煮10分钟即可。

功效：补肝肾阴，固发乌须。适用于肝肾亏虚引起的脱发。

08

桑椹黑豆饮

材料：黑豆20g，芹菜30g，桑葚20g。

制作：将黑豆、芹菜、桑葚洗净，一同放入锅中，加水适量，共煮至豆烂，即成。日服2次。

功效：养血滋阴，生发乌发。适用于脂溢性脱发。

09

二妙蜂蜜饮

材料：黄柏10g，蜂蜜20g，苍术20g。

制作：将苍术、黄柏分别拣杂、洗净、晒干或晾干，切成片或切碎，同放入砂锅，加水浸泡片刻，煎煮30分钟，用洁净纱布过滤，取汁放入容器。趁温热加入蜂蜜，拌匀即成。早晚2次分服。

功效：清热利湿生发。适用于脂溢性脱发。

10

绿茶辛夷蜜饮

材料：绿茶100g，辛夷500g，甘草50g，蜂蜜100g。

制作：将蜂蜜放入锅中熬至红色，加入碎辛夷，炒至不粘手备用。加入甘草50g，放入锅中，加水250mL，煮沸后加绿茶，继续加热5分钟即成。分3次饭后温服。

功效：清热解毒，宣肺生发。适用于脂溢性脱发。

转自广东卫生信息

来源：经视健康家