

遠離頭皮屑，內服外用兩相宜

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

秋老虎天候，許多人感到頭皮乾、頭皮癢，頭痛、失眠，心煩，易緊張，、口乾、口舌乾燥、皮膚癢(甚)、皮膚乾燥、皮膚過敏、皮膚癢(甚)，鱗屑，遇熱皮膚癢甚，頭皮屑特別多，可用清熱解毒藥外洗頭皮，但需要持之以恆。

患者可以一般洗髮精或抗屑洗髮精清洗，溫水沖洗，指腹輕輕按摩頭皮，但不可用力抓洗，以免頭皮受傷，建議嚴重者可予以中藥桑白皮、苦參根、黃芩各二到三錢，以大鍋約 1000-1500cc 的水沸，放涼到三十七到四十度左右後外洗。

洗髮用品的選擇，醫師提醒盡量挑選不含矽磷成份的髮品，洗頭時，應先用溫水將頭髮沖濕，在髮尾處抹上護髮乳，再將洗髮精倒入掌中搓揉起泡，用指腹按摩清洗頭皮，用溫水溫柔的沖洗乾淨，少用熱吹風機，讓頭髮自然乾燥即可。在日常生活習慣方面，盡量避免熬夜，更忌吸菸，多攝取特殊營養素，保持頭皮清潔。

適當按摩頭皮，可促進新陳代謝，但要使用梳子時最好使用齒距寬、齒尖圓滑的梳子。梳理時避免用力拉扯頭皮及過度造型。避免淋雨、日曬不宜過長。

生活習慣方面要維持充足睡眠、定時定量，調整腸胃正常化。飲

食上適量攝取蔬菜水果，維他命 E、C 等食物。飲用蘋果醋、檸檬醋。

另外適量吃芝麻五穀雜糧等食物，同時勿過量飲用酒精、咖啡、辛辣

食品及抽煙。肉類則要少吃。

緊張壓力 百病之源

咳嗽整體施治

痛風病人 美食敬而遠之

助長聲勢的食療方

甲狀腺機能亢進症

