

改善頭皮屑、發癢、落髮等煩惱現象

# 頭皮保健大作戰

每到換季或天氣炎熱的時候，頭皮紅腫、發癢、落屑、掉髮問題層出不窮，三峽敏家診所院長劉國麟醫師認為，頭皮問題起源於生活習慣，透過改善生活習慣及一些輔助方式可緩解頭皮問題。

整理／洪詩茵 部分圖文資料提供／晨星出版《頭髮保養解密》



**頭** 髮具有調節身體機能的功用，除了能遮蔽紫外線、保護頭部、防止體溫急遽下降之外，還能排出體內無法排出的某些重金屬毒素，當人體老化，或健康有問題時，頭髮就會受到影響，發生掉髮、稀疏、頭皮搔癢、脫屑等問題，甚至影響髮梢末端及毛囊的健康。健康的頭皮是保護頭髮的重要關鍵，然而頭皮很容易受到體內及體外的因素影響而失去正常的

功能，保護頭皮健康的主要做法是避免紫外線的傷害，並促進血液循環讓養分能順利輸送，使頭皮具備適合頭髮生長的優良環境。

## 觀察頭皮 早發現早治療

健康的頭皮應該具備水潤、平滑、緊實、有光澤、乾淨、彈力與良好的血液循環等條件，其中，汗水與脂質的比例非常重要，會直接影響頭皮的水潤與平滑。

然而，一般大眾該如何判斷自己頭皮的健康情況呢？劉國麟醫師分享以下觀察原則：

一、**頭皮是否緊繃**：將雙手食指到小指的指尖貼於頭皮之上，如果可以輕微地推動，表示頭皮具有彈性，如果感覺很硬或緊繃，就需特別注意；手握拳頭以關節部位按壓頭部，如果

可以感覺到骨頭，表示硬度正常，太硬的部位可能是血液循環不良或水分不足。

二、**頭皮血液循環**：以手指按壓髮際或髮旋等可以看到頭皮的部位，按壓數秒之後放開，如果按壓的部位變紅，表示血液循環良好，如果按壓部位維持白晳狀態，表示頭皮的血液循環較差。

三、**頭皮屑**：頭皮屑是皮膚新陳代謝的正常現象，但是，若出現油膩的頭皮屑或異常的頭皮屑時，就必須小心可能是皮膚或皮脂腺功能出了問題。

四、**毛孔異常**：當皮脂阻塞毛孔，頭髮看起來就會泛著油光，但若過於乾燥，頭髮也會失去光澤，平時可多觀察，若毛孔周邊出現皮脂團塊或頭髮時常附著油脂，就要留意了。



## 日常頭皮保健方案

保養頭皮、預防落髮，規律健康的

### 如何估算正常掉髮量

將晨起時落在枕頭上的頭髮數量乘以三倍，大約就是一天的掉髮量，以這種方式記錄至少一星期以上，取其平均值，即可得到比較準確的數值，只要落髮量在五〇到一〇〇根內都算正常；此外，梳頭髮時，從額頭往後梳六〇秒後，如果掉髮量在十根左右都算正常。

### 五、頭皮發癢：汗水、皮脂分泌物、

空氣中的塵埃、細菌、微生物、花粉、洗髮精都可能造成頭皮刺激，此外，體內賀爾蒙失調，引起皮脂過度分泌，也易令微生物異常繁殖，使脂質的氧化造成皮膚刺激，甚至可能導致脂漏性皮膚炎。而造成皮膚發炎的原因可能是化妝品、外用藥的刺激，或者是皮膚過敏引起。

若頭皮發生上述不正常現象，千萬不可置之不理，除了建議多做些促進血液循環的頭皮運動，並且改善生活作息，也應視情況嚴重程度尋求醫師協助，以免導致嚴重掉髮現象。



生活作息、正確的洗髮方式、均衡的飲食等條件缺一不可，劉國麟醫師指出，對頭皮及頭髮有益的保養方式如下：

#### 一、規律健康生活作息：

● **睡眠充足**：確保每天定時就寢，人體在睡眠中會分泌生長激素，可以修復肌膚，幫助細胞再生，維持充足睡眠才能保持激素分泌平衡。長期睡眠不足會導致男性賀爾蒙分泌旺盛，也是造成雄性禿的重要原因。

● **避免抽菸**：臨床發現，長期吸菸會造成微血管阻塞，損壞血液循環系統，使養分無法運送到毛囊，影響頭髮生長。

● **避免長時間曝曬**：紫外線不只會灼傷頭皮，更會造成紅腫發炎、毛囊萎縮、色素沉澱，同時也會使毛髮變得

乾枯脆弱。

● **規律運動**：壓力也是造成掉髮的元凶之一，建議一週運動三天、每次三十分鐘，不僅能減少壓力荷爾蒙的分泌，還能緩解發炎、出油問題，提升心肺及代謝功能，加速毒物及老廢物質排出。

#### 二、正確的洗髮方式：

● **挑選正確洗髮精**：選擇洗髮精之前應了解內含成分，洗髮精不是愈強效愈好，主要原則是洗完頭之後，不會過於乾燥、也不會出油，如果洗完頭頭皮會癢或出現頭皮屑，就要注意使用的洗髮精是否會造成頭皮負擔。尤其每天洗頭的人，除了洗淨力要適當、不傷害頭皮之外，洗髮精最好具備滋潤、保養功能。

● **洗頭水溫勿太熱**：最好的水溫是三八度，水溫太熱會刺激敏感頭皮，造成毛囊及頭皮損傷。

● **勿用指甲抓頭**：用指甲抓握頭皮雖可止癢，卻容易造成頭皮紅腫、發炎，引起掉髮現象。

● **勿用力擦乾、搓揉頭髮**：濕髮比乾



髮易斷裂，不當的用力拉扯容易造成分岔、乾枯及掉髮現象。

● **隨季節變化調整洗頭頻率：**每個人體質不同，除了依據本身頭皮出油的狀況決定洗頭次數外，也應依據季節調整，例如：秋天容易出現頭皮屑問題，一般來說，頭皮出油量少的人，一週洗頭二、三天即可，混合性的人則建議一週洗頭三、四次，但頭皮出油較多的人，則可以天天洗頭；至於夏天，因為天氣悶熱，都應提高洗頭頻率，預防毛孔阻塞。此外，洗髮精也應隨季節調整。

**三、均衡的飲食：**

● **避免高油脂、煎炸、燒烤、辛辣、刺激性食物及甜食，酒精及咖啡因勿過量，少吃添加過多化學添加物的食品，以免造成荷爾蒙失調，新陳代謝變慢，毛囊無法正常得到養分。**

● **多食用新鮮蔬果，深綠色蔬菜、豆類、堅果類、蛋、胡蘿蔔、牡蠣、鮭魚、**

黑芝麻、海帶都是防治落髮的重要食物，亦可多補充鐵、鋅、維他命B群等對頭髮生長有幫助的營養素。

**動一動 促進血液循環**

當身體疲勞或承受壓力時，會對神經系統造成負擔，導致血液循環不良，大腦的功能也會受到影響，身體開始出現肩膀僵硬、情緒煩躁等症狀，這些症狀也是引起頭皮不健康、導致落髮的原因，可透過以下方式促進血液循環，強化頭皮健康。

一、**穴位按摩：**運用按壓、推拿、敲打等方式，刺激身體肌肉、穴位及關節神經，可促進血液循環，提高新陳代謝速度，調理內臟器官，預防疾病發生。而脫髮症多是因頭皮部位血液循環不良，可透過穴位按摩改善。

二、**伸展運動：**上半身伸展運動主要是使肩胛骨得到伸展與收縮，刺激肩膀、手臂、肩胛骨、背脊、肋骨的肌肉放鬆，促進這些部位的血液及淋巴循環；下半身伸展運動著重於髖關節的伸展與收縮，因該部位連接上下半身，聚集許多淋巴結與大血管，多運動可消除水腫、鍛鍊腿、腰部肌肉，預防肌肉萎縮。

**頭部穴位按摩**



**耳和膠穴：**位於耳廓上方有點凹陷的部位，及耳骨縫的位置。以拇指和食指按揉穴位五次後，稍做休息，以規律頻率重複按摩二~三分鐘。



**天柱穴：**位於後頭髮際線處，也就是後腦杓下方，斜方肌的凹陷處。以拇指按揉穴位五次後，稍做休息，以規律頻率重複按摩二~三分鐘。

**百會穴：**位於頭頂正中央。以無名指與中指輕壓穴位三秒鐘，並以規律的頻率重複二~三分鐘。





三、其他按摩法：除了穴位按摩外，也可透過以下方式。

〃五指梳理法：預防掉髮、緩解頭痛、神經衰弱、睡眠不佳。

1. 坐在椅子上，將雙手平貼於額頭上，五指伸直分開，以指腹部位，從前額髮際往後頸部梳理，重複六十次。
2. 接下來將五指分開，雙手由前往後同時按揉頭部二分鐘。

〃敲打按摩法：

1. 使用梳子的梳齒部分輕敲頭皮，由前往後、由中間向兩側反覆輕輕敲打一分鐘。

2. 雙手握拳拇指在拳頭裡，在兩耳周圍以繞圈的方式輕敲五十次；接著移到頭頂，同樣輕敲五十下；再以拇指在外的握拳姿勢，輕敲前額五十次。
3. 挺背坐在椅子上，脖子向左傾斜，右手握拳在頸部輕敲五十次；接著脖子向右傾斜，左手握拳輕敲五十次。

4. 挺背坐在椅子上，右手握拳在後頸部右側輕敲五十次；接著左手握拳輕敲後頸部左側五十次。

### 頭皮保養迷思總破解！

Q 天天洗頭，為何頭皮還是發癢？

有些人每天洗頭其實只是洗了頭髮，卻忽略頭皮的深層清潔。空氣中難以避免的污染元素極多，這些有害物質經年累月累積在毛孔中，再加上壓力、情緒等因素，往往會造成頭皮發炎、過敏、頭皮屑過多等症狀，可稱為頭皮過勞。要解決頭皮過勞，要先解決頭皮毛孔問題，選用洗髮用品時，要特別注意能否幫助頭皮恢復代謝機能，促進頭皮油水平衡。

Q 頭髮要定時去角質、深層清潔嗎？

只要依照一般洗髮程序做好清潔即可，無需過度清潔，過度去角質或深層清潔，反而會使皮膚本身的抵抗力減弱，造成皮膚芽孢菌和毛囊內痤瘡桿菌，導致皮膚炎，加速角質代謝，引發脫皮和頭皮屑變多的情況。如果顯微鏡螢幕上有頭皮發紅現象，而且遍布厚且呈現片狀的白色角質，則可能是脂漏性皮膚炎的症狀，應該就醫接受治療。有脂漏性皮膚炎症狀者，除去角質護理要非常小心，處理不當，容易造成細菌感染。



### 劉國麟 醫師 PROFILE

現職：三峽敏家診所院長

學歷：台北醫學大學醫學系畢業

經歷：

- 台大醫院家醫科總醫師
- 西園醫院急診科主任
- 恩主公醫院急診科主任
- 新竹國泰醫院急診科主任
- 台北維多利亞發毛診所副院長
- 台灣毛髮移植醫學會會員

專長：掉髮診斷、產後掉髮診斷、雄性禿治療、生髮治療、家醫學、急診醫學  
著作：《頭髮保養解密》

