

中医在白发病治疗中的应用

张丽雅¹, 左永杰¹, 姚文汇¹, 刘红霞²

(1.新疆医科大学第四临床医学院, 新疆 乌鲁木齐 830000; 2.新疆医科大学附属中医医院, 新疆 乌鲁木齐 830000)

摘要 白发病是指青少年头发过早变白,甚则呈花白状的一种疾病。现代医学认为, 头发早白与感染、代谢、内分泌、免疫、遗传、神经功能、营养缺乏、药物、空气污染、吸烟、饮食习惯、精神紧张等因素有关。白发病给人们的生活、工作带来了不小的影响, 相比于西医, 中医对于白发病有很多特殊优势疗法, 如: 中医内治法包括: 中药、中成药等, 中医外治法包括: 药物外治法: 中药外洗、中药涂搽和中药药枕, 非药物外治法: 毫火针疗法、耳穴压豆、梅花针等, 中医针对白发病的病因病机、证候、疗效、机制方面作出分析, 对白发病的认识历史悠久, 认为本病与肾、脾、肝三脏关系密切, 以肝肾亏虚, 阴血不足为主要病因, 以气血不能荣养毛发为主要病机。以“整体观念、辨证论治”的独特思想, 疗效显著, 展现了独特优势, 值得广泛推荐和学习, 本文主要围绕近年来中医对于白发病的治疗方法、疗效及研究进展等进行综合分析, 通过查阅古籍、文献、经验方等, 对白发病展开阐述, 分析其现状及其存在的不足, 提出值得思考的问题, 为今后白发病在中医中的临床研究提供新思路。

Abstract White hair disease is refers to the adolescent hair early white, even gray shape a disease. Modern medicine thinks, the hair is early white and infection, metabolism, endocrine, immunity, heredity, nerve function, nutrition lack, medicine, air pollution, smoking, eating habit, mental nervous and other factors are concerned. White hair disease has brought a great impact on people's life and work, Compared to Western medicine, Traditional Chinese medicine has many special advantages for white hair disease, For example, the internal treatment of TCM includes: Traditional Chinese medicine, Chinese patent medicine, medicinal diet, etc., External treatment includes: external treatment: Chinese medicine washing, Chinese medicine coating and Chinese medicine pillow, Non-drug external treatment: fire fire acupuncture therapy,

作者姓名: 张丽雅

单位: 新疆医科大学第四临床医学院

通讯地址: 新疆乌鲁木齐市沙依巴克区黄河路中医医院

邮编: 830000

联系电话: 17799765305

ear acupuncture, massage therapy, etc., Traditional Chinese medicine for the etiology, syndrome, efficacy and mechanism of white hair disease analysis, I have a long history of understanding of white hair disease, Thought that the disease is closely related to the kidney, spleen and liver, With a deficiency of the liver and kidney, The Yin blood deficiency is the main cause, Qi and blood can not nourish hair as the main pathogenesis. With "overall concept, dialectical theory of" unique ideas, curative effect is remarkable, shows the unique advantages, worthy of wide recommendation and learning, this paper mainly around the traditional Chinese medicine for the treatment of white hair in recent years, curative effect and research progress of comprehensive analysis, by consulting ancient books, literature, experience, etc., to the disease of white hair, analyze the present situation and its shortcomings, put forward problems worth thinking about, for the future white hair in clinical research of traditional Chinese medicine to provide new ideas.

关键词 白发病; 中医治疗; 研究进展; 内外治结合

Key words leukotrichia; traditional Chinese medicine treatment; research progress; combination of internal and external treatment

现将白发分为老年性白发、遗传性白发、压力型白发和营养型白发。远古至夏春秋时期, 古人的美容意识已经萌芽。战国至秦汉时期的《黄帝内经》第一次对白发的发病机制进行了多角度的阐释, 认为头发的生长与精气血、情志因素相关, 也点明了脏腑与头发的关系。《素问·上古天真论》云: “女子七岁, 肾气实, 齿更发长……六七, 三阳脉衰于上, 面皆焦, 发始白。”《华佗神方》中也记载了6首中药外治头发疾病的方子, 如“治头风白屑神方”, 其中就包括2首治白发神方, “治发色黄白神方: 黄芪、当归、独活、川芎、白芷、芍药、莽草、防风、辛夷仁、干地黄、藁本、蛇含各一两, 薤白半升, 乌麻油四升半, 马髻膏二升”, “治白发使黑神方: 胡粉、白灰各一分”; 晋代葛洪他所著的《肘后备急方》中出现大量的美饰方, 书中的“治面疮黑发秃身臭方第五十二”

是目前发现最早的美容医学专篇。内含 3 个外治白发方：“疗须鬓黄方：烧梧桐灰，乳汁和。以涂肤及须鬓，佳。“染发须，白令黑方：醋浆煮豆，漆之，黑如漆色。又方，先洗须发令净，取石灰、胡粉分等，浆和温，夕卧涂讫，用油衣包裹，明日洗去，便黑，大佳。”

1. 中医对白发病的认识

1.1 白发病的中医病因病机分析

中医对白发病的认识历史悠久，认为本病与肾、脾、肝三脏关系密切，以肝肾亏虚、阴血不足为主要病因，以气血不能荣养毛发为主要病机。

一、肝肾阴虚

《素问·六节藏象论篇》言：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发”。《素问·上古天真论篇》中记载：“三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”，“阳气肾阳衰竭于上，面焦，发鬓颁白”。《诸病源候论·毛发诸病候》指出：“肾气弱，则骨髓枯竭，故发变白也”。肾藏精，肝藏血，肝肾不足则精血乏源，发失濡养则见白发。

二、气血亏虚

隋代巢元方《诸病源候论·毛发诸病候》曰：“若血气盛，则肾气强。肾气强，则骨髓充满，故发润而黑；若血气虚，则肾气弱。肾气弱，则骨髓枯竭，故发变白也”论白发病之因，为气血不荣，气血虚，则肾气弱，肾气不足，则骨髓枯竭，发变白；足少阴之精血外养于发，血气盛则润黑，虚竭者则发黄。发为血余，而气血互根互用，气虚血弱则不能荣润于发，发失荣养则色白。

三、阴虚血热

张子和在《儒门事亲·目疾头风出血最急说八》中言：“至如年少，发早白落，或白屑者，此血热而太过也。世俗止知发者，血之余也，血衰故耳。岂知血热而寒，发反不茂。肝者，木也。火

多水少，木反不荣。火至于顶，炎上之甚也。”提出发早白乃血热太过之故。青壮年素体阴虚阳盛，易生火热，耗伤阴血，血虚则燥热生，毛发失于濡养而发白。

四、肝郁脾虚

《千金翼方》认为，发早白者，为忧愁所致，情志不遂，易损及心脾，心主血脉，脾主运化，气血化生无源，运化失常，或气滞血瘀，使发无所滋而白。烦劳内伤，思虑过度等情志不遂之状，损心脾则截断气血化生之源，运化失常，可见发无所滋而白。

1.2 白发病的中医辨证论治

1.2.1 肝肾阴虚证

症状：头发早白，伴有腰膝酸软、口苦胁痛、头晕耳鸣、失眠多梦、口燥咽干等

舌脉：舌质红，少苔，欠津，脉细数

病因病机：肝肾阴虚，精血不足，发失所养

治则：滋养肝肾，填精养血

常用中药：熟地黄、山茱萸、枸杞子、菟丝子、女贞子、山药、等

经验方：六味地黄丸加减

中医膏方：七宝美髯膏、洋参贞莲何首乌膏

中成药：六味地黄丸、七宝美发丹

古籍及临床研究《黄帝内经》言：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发。”现代研究亦证实，这些药物具有抗氧化、抗衰老作用，可改善肾功能，促进头发生长。

1.2.2 气血亏虚证

症状：头发稀疏枯白，色泽黯淡，全身乏力伴有食欲不振、腹胀便溏、面色晄白等

舌脉：舌质淡，苔薄白，脉沉细弱

病因病机：脾胃虚弱，气血生化无源，发失所荣

治则：健脾益气，养血生发

常用药物：党参、黄芪、茯苓、白术、当归等

经验方：参苓白术散加减

中药膏方：早莲草膏、茜草地黄膏

中成药：参苓白术散、人参健脾丸

古籍及研究：《脾胃论》强调脾胃为后天之本，气血生化之源。气血两虚当先调脾胃，现代研究亦表明这些药物可以调节胃肠功能，改善营养吸收，促进头发健康。

1.2.3 阴虚血热证

症状：头发突然变白，伴有心烦易怒、口干口苦、小便短赤、午后潮热等症状。

舌脉：舌质红，苔薄，脉细数

病因病机：血热妄行，灼伤阴血，发失所养

治则：清热凉血，滋阴养血

常用中药：知母、黄柏、生地黄、牡丹皮、赤芍、玄参

经验方：知柏地黄丸加减

中药膏方：洋参早莲草膏

中成药：知柏地黄丸

古籍及临床研究：《本草纲目》记载这些药物具有清热凉血、滋阴润燥之功，现代研究亦证实其可调节血液循环，减轻炎症反应，促进头发健康。

1.2.4 肝郁脾虚证

症状：胸胁胀满、善太息、情志抑郁或易怒，食少腹胀、便溏腹胀、倦怠乏力

舌脉：舌质黯淡，苔白或腻，舌下脉络迂曲，脉弦细

病因病机：情志不遂、肝失疏泄、横逆犯脾，湿浊内蕴

治则：疏肝健脾，调和气血

常用药物：柴胡、白术、茯苓、甘草等

经验方：加味逍遥散加减

中成药：加味逍遥丸

2. 中医针对白发病的外治法

2.1 药物外治法

2.1.1 中药外洗

定义：以经辨证配伍后的中药，煎取药汁后洗涤，局部以治病祛邪

操作方法：

- ①根据患者具体头皮表现、症状，选择合适的处方；
- ②将中药处方煎煮出药液 1000-2000ml，药液温度在 37℃；
- ③充分暴露头部；
- ④将药液装入淋洗壶，淋洗于头皮及发根；
- ⑤也可用 6~8 层纱布蘸透药液，然后拧挤纱布使药液淋洒于局部皮损处；
- ⑥每次 10~15min，1~2 次/d；
- ⑦淋洗后，用干毛巾擦净水分即可

我科养血乌发方

(一) 组成：熟地、当归、白芍、川芎、何首乌、补骨脂、桑叶、菊花。

(二) 功效：补肝肾、益精血、乌须发。

煎煮 30 分钟，去渣，待温度适中后外洗。

2.1.2 中药涂搽

定义：涂搽法是将药物制成洗剂或酊剂、油剂、软膏等剂型，涂搽于患处的一种外治法。

操作方法：依据病情辨证取药，将药物研成细末，因患病部位及皮损，可把药沫与水、酒精、植物油、动物油或矿物油调成洗剂、酊剂、油剂、软膏等不同剂型外涂于患处。

2.1.3 中药药枕

定义：将中草药填充做成药物枕头

作用：中医认为，头为诸阳之会、精明之府气血皆上聚于头部，头与全身经络俞穴紧密相联。

使用中药枕可以使药物直接作用于头部，从而治病祛邪，平衡气血，调节阴阳。

药理研究证明，某些芳香性药物的挥发成份有祛痰定惊、开窍醒脑，扩张周围血管的作用药枕充分发挥了药物治疗，经络调节和生物全息疗法的综合优点，从而起到激发经气、疏通气血、开窍醒目等作用，达到调整脏腑、协调气血等整体调治。

2.2 非药物外治法

2.2.1 毫火针疗法

定义：古称“焮刺”、“烧针”，是用一种特制的针具，经加热烧红后采用一定的手法刺入到人体的腧穴或患处，以达到祛疾除疾病目的的一种针灸治疗方法。

作用：温经通络、调和气血、引邪外出

操作方法：《针灸大成·火针》：“刺针切忌太深，恐伤经络，太浅不能去病，惟消息取中耳。”火针治疗是以针尖烧红后火热之性来达到温经通络，引邪外出的作用的，在治疗时要根据皮损部位、性质来选择火针进针的深度与密度，比如面部皮损进针可以浅而稀疏，其他部位可以密而深刺。另外，治疗后的局部护理，防止感染也很重要。

临床研究：毫火针是一种兼具“针”“灸”“火”之效力于一身的外治方法，常应用在带状疱疹^[1-2]，痤疮^[3]，白癜风^[4]，银屑病等顽固性皮肤病，配合西药膏外涂，中药口服、外洗，治疗效果明显^[5]，因其简便廉验，在治疗皮肤病方面颇具优势，广受欢迎。

机制研究：毫火针疗法作用机理的基本是围绕经络、穴位。毫火针治疗皮肤病注重局部阿是穴，配合辨证和循经取穴，可实现补虚泻实、扶正祛邪、调和阴阳的目的，主要通过改善自觉症状、恢复色素细胞正常功能、坏死软化非肿瘤性皮肤病变组织和调控皮肤炎症反应等起效^[5]。

2.2.2 耳穴压豆疗法

定义：是在耳针疗法的基础上，运用其他方法刺激，达到防治疾病的一种外治方法。

操作方法：先用 75%酒精对耳郭进行常规消毒后，将王不留行籽、油菜籽、小米、绿豆、白芥子等贴于方块胶布中央，然后贴于耳穴上，并给予适当按压，使耳郭有发热、胀痛感。每日自行按压 3~5 次，每次每穴按压 30~60s，3~5 日更换 1 次，双耳交替，3~5 次为一个疗程。刺激强度视患者耐受情况而定。

注：辨证取穴与耳针取穴一致。

临床研究:耳针及耳穴压豆一种简单方便,易操作的外治方法,常应用在慢性荨麻疹^[6],特应性皮炎^[7],湿疹^[8],皮肤瘙痒症等一些慢性瘙痒性疾病^[9],配合西医治疗,中药外洗,外用药膏治疗效果良好^[6-8],因其安全方便无副作用,可治疗儿童皮肤性疾病^[7-8]。

机制研究:耳针疗法作用机理的主流研究方向基本是围绕复杂的神经系统,耳廓上的神经支配非常丰富,既有与躯体神经相连的神经,又有与脑干相连的脑神经,还有来自颈交感神经节,沿着血管分布的交感神经。而耳针疗法的作用机理与这些分布在耳廓上的神经传导有着密切的关系^[6]。

梅花针现代研究

临床研究:梅花针是一种运用灵活腕力,垂直扣刺局部的外治方法,常应用在痤疮^[9-10],神经性皮炎^[11-12],湿疹^[13],斑秃等皮肤病,梅花针局部叩刺法已大量运用到皮肤病的治疗当中,其简单、方便、便宜和无副作用易被人们所接受,并取得了很好的临床效果^[14]。

机制研究:梅花针针疗法作用机理论是通过十二经脉十五别络及皮部络脉的络属关系,刺激皮损局部而达到治疗效果。从西医角度来说梅花针放血可降低血液黏稠度,刺激神经末梢,改善微循环,同时通过调节气血,改善体质防止皮肤疾病复发,具有调整机体代谢功能和免疫的目的^[14]。

3. 中医对白发病的预防调摄

3.1 日常预防

①避免长时间将头发扎在同一位置或佩戴太紧的发带。

②在日常生活中建议使用木梳、牛角梳、穴位梳等梳头,可以起到按摩头皮的辅助作用。

③想要避免头顶过早的长白发,夏季外出时要做好防晒工作,最好戴帽子或打遮阳伞。

④如果有吸烟的习惯,应尽量戒烟,香烟含有大量有毒有害物质,会使身体过早衰老,也会使头发变白。

⑤注意劳逸结合,不要长期处于精神紧绷状态,要学会释放压力,保持身心放松。

⑥适当运动锻炼,可以增强身体抵抗力,改善身体劳损的状态。

⑦建议染发要控制频率，一年内染发的次数不要超过两次。

3.2 饮食调摄

①主食可常食紫珠米、黑豆、赤豆、青豆、红菱、黑芝麻等；

②蔬菜类常食胡萝卜、菠菜、紫萝卜头、香菇、黑木耳等。

③动物类常食乌骨鸡、牛羊猪肝、甲鱼、深色肉质鱼类、海参等。

④水果类常食大枣、黑枣、柿子、桑椹、紫葡萄等。

总之，凡具有深色(绿、红、黄、紫)的食物都含有自然界的植物体与阳光作用而形成的色素，可以补充人体的色素，对头发色泽的保健有益。

另外注意保证充足的蛋白质、维生素等。多吃植物油，少吃动物类油脂，少吃白糖，可以用蜂蜜或红糖少量代替。严重白发，要及时治疗，保持心情舒畅，不要过度紧张、劳累。

3.2 八段锦预防白发的创新

双手十指微屈分开，用指尖及指肚梳同侧的半边头，从前发际一直梳理到后发际。梳头时速度要缓，力度适中，梳遍全头，共30次。此动作对缓解头部不适有好处，还能预防脱发、白发，延缓衰老。

小结与展望

白发疾病与气血不足、肝肾亏虚有关，在中医整体观念、辨证论治理论指导下，白发疾病治疗以阴阳为纲，辨五脏虚实；结合内调外治的中医特色，建立白发疾病的中药内服、针刺、拔罐、推拿、八段锦等中医综合治疗方案，进行全方位的治疗管理。治疗中始终贯穿辨病、辨证、辨体的辨证思路，在白发的不同阶段选择合理的中医内外治方法、中医护发方法以缩短病程，提高疗效。但中医对白发的研究文献数量较少，需要更多有临床经验的中医去不断探索和研究白发病。

参考文献

-
- [1] 吴常征, 朱璇璇, 顾宝东.毫火针半刺法治疗带状疱疹肝经郁热证的临床观察[J].按摩与康复医学, 2022, 13 (16) : 1.
- [2] 郭波, 钮正祥, 张欢颜, 等.毫火针点刺联合中西药治疗急性期带状疱疹的疗效观察[J].中国中医药科技, 2022, 29 (1) : 134
- [3]中国痤疮治疗指南专家组.中国痤疮治疗指南 (2019 修订版) [J].临床皮肤科杂志, 2019, 48 (9): 583.
- [4]高雪雯.毫火针治疗白癜风的疗效观察及对静脉血中酶类抗氧化物 CAT、SOD 的影响[D].乌鲁木齐 : 新疆医科大学, 2020.
- [5]时悦,宋婷,刘佳,等.毫火针在皮肤病治疗中的应用进展[J].江苏中医药,2023,55(4):79-83.
DOI:10.19844/j.cnki.1672-397X.2023.04.022.
- [6]刘景卫,郝玉,甄翠棉,等.中医耳针联合咪唑斯汀治疗胆碱能性荨麻疹临床观察[J].中国皮肤性病学杂志,2007,21(8):516-517. DOI:10.3969/j.issn.1001-7089.2007.08.043.
- [7]朱璐,雷水生,刘清,等.他克莫司软膏联合耳穴压豆治疗儿童特应性皮炎疗效观察[J].亚太传统医药,2021,17(8):108-111. DOI:10.11954/j.tctyy.202108028.
- [8]覃彩霞,赵玉明.耳穴压豆结合中药外洗内服治疗婴儿湿疹疗效观察[J].中医临床研究,2014(31):31-32. DOI:10.3969/j.issn.1674-7860.2014.31.015.
- [9]魏波, 江泓成. 梅花针面部叩刺治疗重度痤疮 100 例[J]. 暨南大学学报, 2004, 25(2).
- [10]王国建. 棉花灸配合梅花针治疗寻常性重度痤疮疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2011, 30(8): 5
- [11]谢冬群. 梅花针治疗神经性皮炎的临床观察及护理体会[J]. 广西中医药, 2012, 35(4): 28—29.
- [12] 陈义, 宋道阳. 梅花针配合药物外用治疗神经性皮炎 32 例临床疗效观察[J]. 医学信息·上旬刊, 2012, 25(7): 426.
- [13]宏, 许丽萍. 梅花针治疗慢性湿疹 40 例[J]. 武警医学, 2010, 21(4): 336.

[14]颜宇轩,吴节. 近 10 年梅花针局部叩刺法为主治疗皮肤病的临床研究概况[J]. 中医外治杂志,2014,23(5):53-54. DOI:10.3969/j.issn.1006-978X.2014.05.032.

中国中医药研究促进会皮肤与美容分会成立大会论文征集