

瘀血、湿热与脱发相关性探讨

——从中医角度看待大学生群体脱发现象

王润亿¹, 李良杰¹, 黄雨欣², 侯靖萱¹, 李焯瑶¹, 陈达满³, 刘美婷¹, 谭星星¹, 陈路凡⁴

¹广州中医药大学针灸康复临床医学院, 广东 广州

²广州中医药大学第五临床医学院, 广东 广州

³广州中医药大学第四临床医学院, 广东 广州

⁴广州中医药大学第三临床医学院, 广东 广州

Email: wangrunyi@stu.gzucm.edu.cn

收稿日期: 2021年7月25日; 录用日期: 2021年9月15日; 发布日期: 2021年9月22日

摘要

大学生群体普遍具备的饮食作息不规律、精神压力大、缺乏锻炼等不良特性损伤人体脏腑正气, 是大学生脱发问题的直接诱因。其中, 大学生脱发多属实证, 与情志饮食等密切相关的瘀血和湿热可能正是大部分大学生脱发的病理因素, 因此从肝脾角度入手辨证论治以及培养良好生活习惯将是干预改善大学生脱发问题的重要方向。

关键词

大学生, 生活偏差, 脱发, 瘀血, 湿热, 肝郁脾虚证

Exploring the Correlation between Blood Stasis, Damp-Heat and Alopecia

—Viewing the Phenomenon of Hair Loss in College Students from the Perspective of Traditional Chinese Medicine

Runyi Wang¹, Liangjie Li¹, Yuxin Huang², Jingxuan Hou¹, Zhuoyao Li¹, Daman Chen³, Meiting Liu¹, Xingxing Tan¹, Lufan Chen⁴

¹Clinical Medical College of Acupuncture, Moxibustion and Rehabilitation, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong

²The Fifth School of Clinic Medicine, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong

³The Fourth School of Clinic Medicine, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong

⁴The Second School of Clinic Medicine, Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong

文章引用: 王润亿, 李良杰, 黄雨欣, 侯靖萱, 李焯瑶, 陈达满, 刘美婷, 谭星星, 陈路凡. 瘀血、湿热与脱发相关性探讨[J]. 中医学, 2021, 10(5): 686-690. DOI: 10.12677/tcm.2021.105095

Email: wangrunyi@stu.gzucm.edu.cn

Received: Jul. 25th, 2021; accepted: Sep. 15th, 2021; published: Sep. 22nd, 2021

Abstract

College students generally have some bad characteristics, such as irregular diet, high mental stress, lack of exercise and so on, which damage the vital qi of human organs, which is the direct cause of hair loss of college students. Among them, most of the hair loss of college students is empirical, and blood stasis and damp-heat, which are closely related to emotional diet, may be the pathological factors of hair loss of most college students. Therefore, from the perspective of liver and spleen syndrome differentiation and treatment and the cultivation of good living habits will be an important direction to intervene and improve the problem of hair loss of college students.

Keywords

College Students, Life Deviation, Alopecia, Blood Stasis, Damp Heat, Syndrome of Liver Depression and Spleen Deficiency

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

头发是人体健美的重要标志之一，在青年群体的普遍认知中更是如此。日前一项针对大学生脱发情况及成因的调查显示，在全国 643 所高等院校中，半数以上的大学生表示在大学期间存在脱发迹象且对此感到困扰，就脱发的严重程度而言，超过七成的大学生存在轻微脱发，另外近三成达到严重脱发甚至完全脱落。而其主要成因显示为，“熬夜失眠”、“精神重压”、“饮食不节” [1]。

从调查内容看，大学生脱发与其不良生活习惯有着密切关联，而这些不良习性从中医角度解读，正是通过影响肝脾功能导致瘀血、湿热等病理产物，从而使生发之地——“毛囊”受损、生发之源——“气血”的生成或运行受阻，以致脱发。本文旨在对大学生亚健康生活状态进行反向推论，探讨瘀血、湿热两大病机与这一特定群体脱发问题的紧密关联，为其提供解决问题的意见。

2. 大学生群体脱发病因

在一项对 2180 位广东大学生不良生活习惯的调查中，近九成的学生承认自己存在生活和学习习惯的偏差，其中主要包括缺乏体育锻炼(47.8%)、睡眠不足(33.9%)、饮食不规律(28.5%)、突击式学习(39.0%) [2]。青少年的生活方式与其健康状态密切关联，尤其是屏前久坐、运动参与缺乏等对健康带来极大负面影响 [3]。薛姗[4]等对广州大学城大学生脱发情况调查表明，性别、熬夜频率、情志因素、饮食偏嗜与大学生脱发程度有显著相关。

因此，大学生群体的脱发病因主要由于其生活习惯的偏差，问题根源尤需从运动、饮食、睡眠、情志几大方面进行考量。

3. 大学生群体脱发病机分析

3.1. 大学生生活偏差与肝郁脾虚证关联

3.1.1. 运动不足

运动是“体健神全”不二法门，名医华佗论述运动的益处：“人体欲得劳动，但不当使极耳，动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”，运动提升人体各大系统机能，起到疏通血脉、畅达气机、助益消化、调和情志的巨大作用。所谓“肝为罢极之本”“脾主身之肌肉”，运动与肝脾功能相互呼应。而大学生长期久坐、缺乏运动，自然耗伤肝阴，削弱脾阳，造成气短乏力，精神萎靡，肝郁脾虚等机体亚健康状态。

3.1.2. 长期熬夜、饮食不节

古人“日出而作，日落而息”，人体与自然和谐统一，而大学生群体往往受电子产品与生活习惯的影响，存在长期熬夜现象。《素问·五脏生成》载：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”熬夜会阻碍夜晚人体阳气潜藏，使阴阳不交，气血不降，进而肝失养护，阴液煎熬，久则阴虚肝郁，化火生风。

此外熬夜直接导致生活作息以及三餐进食的时间紊乱，使年轻人习惯于饮食不节、饮食无度的生活方式，同时精神疲惫将增加年轻人偏嗜冷饮、甜食、辛辣、油炸等感官刺激性食品的可能——不规律饮食使人体饥饱无序，生化无源，脾胃虚弱；油炸食品多肥甘厚腻，增加脾胃负担又易生成痰热，淤阻气血；而各种刺激性食物多有偏性易损伤人体正气，进一步加重肝郁脾虚的症状。

长期熬夜与饮食不节将导致一系列连锁反应，乃至形成恶性循环，不断耗伤人体元气，造成精神情志问题，对肝脾诸脏影响巨大。

3.1.3. 情志失衡

大学生意志力普遍薄弱，处于外界约束小、行为模式自由的学习阶段，更易产生“即时回报优先”等非理性享乐决策[5]，使得享乐优先于学习，最终在考试临近时演变为突击式学习的现象，而娱乐行为占据时间的懊悔焦虑感、考试-升学-求职的压力等生活事件中产生的各种强烈情感刺激，糅杂成为情志病因。

《内经》强调“精神内守，病安从来”，气血冲和则百病不生，然而大学生喜爱追求刺激，导致真气耗散，容易造成心绪起伏，思虑过多，使得“五志过极皆化火”，气机逆乱，最易导致肝脾郁结，最终肝失疏泄、脾不散精，引发消化不良，气血失和等诸多问题。

3.1.4. 小结

正如《医宗金鉴·删补名医方论》所云：“若饮食不节、寒温不适，喜怒无常，使冲和之气失常，以致胃郁不思饮食，脾郁不消水谷，气郁胸腹胀满，血郁胸膈刺痛，湿郁痰饮，火郁为热，……，百病丛生。”肝脾应为后天之脏，其原因可以用“诸病皆有郁，郁(瘀)症首治肝；久病皆致虚，虚症首论脾”解释。当下情志精神疾病等生活方式病逐步替代传染病成为时代主流疾病，指明后天之病理应首从肝脾论治。

3.2. 肝郁脾虚证与瘀血、湿热关联

3.2.1. 肝脾同治理论

内经理论提出肝木脾土，而“木赖土而荣，土得木而达”，历代医家往往形成共识，即两者在生理上彼此作用，病理上互为因果，故而临床常常将二者同治并举，形成了一套较为完备的肝脾同治理论体

系[6]。

3.2.2. 湿热与肝郁脾虚关联

湿热证往往是人体外感湿热或机体内部运化水谷和气机输布的功能失调所引起，其肯綮便是肝脾两脏功能的协调配合与否[7]。

其中机理如下：若肝司疏泄，其气机通畅，升降正常，则脾胃脏腑间升清降浊协调如常。若肝失疏泄，气机不畅，则肝郁之火热煎迫脾阻之水湿形成人体之湿热，概括为“肝郁化火首犯脾，木旺乘土脾自虚，不化水谷湿内盛，湿阻阳气热壅生”。金元医家刘完素所著文献《宣明论方·水湿门》存在相关论述：“凡病湿者，多自热生，而热气尚多以为兼证，当云湿热”。

3.2.3. 瘀血与肝郁脾虚关联

血瘀在中医病因分类包括：肝郁、气滞、气虚、寒凝、血虚、血热等[8]。其中脾虚气缓与肝郁气结是导致瘀血的重要原因。

所谓“气血者，生化在脾，畅达在肝”而又“血主于心，藏于肝，统于脾”。即肝为人体气机之枢纽，调节一身血液的流行输布[9]；脾为后天气血生化之本源，统摄全身血液循脉运行。另一方面，气能行血布津，气机通畅则血与津液运行自如。因此，脾弱气虚——推动无力则血缓液停化为淤；肝郁气滞——气结不行则血流阻涩亦致淤。

3.3. 瘀血、湿热与脱发关联

3.3.1. 瘀血与湿热病机关联

湿邪粘腻重浊，性属阴邪，易损阳气，阻滞气机，生痰致瘀；热邪耗液伤阴，性为阳邪，易入血分，燔灼脉络，迫血离经为瘀。而瘀血作为有形病理产物自然会阻塞脉道气机，使津液不通、阳气瘀滞，同样会加重水湿停滞、内生湿热。

3.3.2. 瘀血与脱发关联

《血证论·瘀血》载：“凡离经之血，与养荣周身之血已睽绝而不合，瘀血在上焦，或发脱不生。”《医林改错》亦曰：“头发脱落，名医书皆言伤血，不知皮里肉外血瘀，阻塞血络，新血不能养发，故发脱落；无病脱发，亦是血瘀。”一方面，瘀血留邪，新血不至，血络受阻，发失濡养，生化无源，发自不能长。另一方面，血淤阻遏阳气日久化热，如《医碥》云：“人年少发白早落，或头生白屑者，此血热太过也。”血热生风，风火上窜颠顶，使毛囊受损，谓“火炎则发枯，风动则发落”[10]。

现代研究中，魏跃钢[11]教授等人对57例临床雄激素源性脱发病例进行血液流变学分析，得出雄激素源性脱发患者血液黏度有明显增高，表明血瘀证大概率是脱发病理机制之一。

3.3.3. 湿热与脱发关联

邱洁[12]等对上百例雄激素源性脱发病例的中医证候流行病学特征分析得出：湿热正是脂溢性脱发的关键病机。其中湿热同瘀血在致病机理存在共通之处。湿热一是困损脾脏，阻滞脉络，导致供养头皮的气血生化与运行受阻，毛囊产发所需营养不足则新发难生；二是阻遏阳气，湿热蒸腾，侵蚀发根，头皮油腻潮湿，头发生存生态恶劣，发根发囊腐则生发不固。《儒门事亲》载：“肝者木也，火多水少，水反不荣，火至于顶，炎上之甚也，热病汗后，发多脱落。”描述肝火裹挟湿气上达巅顶对毛发作用所导致的后果。

3.3.4. 小结

大学生群体特殊的不良生活习惯直接影响肝脾功能，产生瘀血湿热等病理产物，阻断生发之精血，

毁坏固发之根基，最终导致大学生群体脱发问题——执果求因，可搭建起“大学生脱发-瘀血湿热-肝郁脾虚-大学生不良生活方式”的假说桥梁。

4. 大学生群体脱发辨证论治

国家级名老中医张杰教授认为：脱发始于情志失衡，饮食不节，摄入太多肥甘厚腻——引起机体精微物质运行不畅，产生各种病理产物(如瘀血、痰饮等)阻滞气机；中期肝脾功能失调，人体精血化生不足，同时水湿不得运化而泛滥，发失所养；久病后期耗损肾中真阴，阴虚血热，瘀热互结，阻滞头部脉络，发不得生[13]。

大学生气血旺盛，精力充沛，更倾向于实证，偶有元阴元阳虚损更大概率始于肝郁脾虚，脱发问题也多处于初、中级阶段。再根据“发为血之余”即论发先论气血等理论，本文分析得出，针对脱发问题，五脏六腑中应着重选取与气血密切相关的“后天之脏”肝脾辨证论治。而从现代大学生生活方式维度考量，情志和饮食等问题最直观、最常见的症状便是肝郁脾虚症——肝郁则气滞血瘀、肝火上炎，脾虚则运化无力、湿热内生，此外肝脾功能相依相存，瘀血湿热相因相生，导致脱发机理同为阻碍气血、损伤发窍——病机相互纠缠之下，论治理应肝脾并举。

因此在治疗上可以采用通、清、补法相结合[14]，以通达五脏、疏泄肝郁的逍遥散、柴胡疏肝散，清利湿热的龙胆泄肝汤、二陈汤、木瓜菖蒲三子汤等方剂临症组合加减，辅以补虚药当归、何首乌、女贞子、墨旱莲，活血化瘀药川芎、丹参等药物随证治疗[15]。同时针对大学生群体，建议增加运动、充足睡眠、调整身心，培养各种良好生活习惯，标本同治多管齐下解决脱发问题。

基金项目

广州中医药大学大学生创新创业训练计划立项项目(编号：X202110572221)。

参考文献

- [1] 中国青年网. 大学生脱发调查: 超五成大学生有脱发困扰, 熬夜失眠为主要原因[EB/OL]. http://edu.youth.cn/jyxx/jyxxw/201905/t20190527_11964663.htm, 2019-05-27.
- [2] 曲鹏达. 大学生健康状况和影响因素调查分析[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南中医药大学, 2019.
- [3] 闫晓. 信息化背景下青少年生活方式与体质健康研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京理工大学, 2017.
- [4] 薛姗, 陈敏琪, 刘忠云, 谢丽莹, 张开源. 大学生脱发情况的调查和相关因素分析——以广州大学城为例[J]. 智慧健康, 2020, 6(22): 34-37.
- [5] 周详. 青年熬夜行为的心理机制与干预[J]. 人民论坛, 2019, 647(29): 126-127.
- [6] 于存国, 王静滨. 肝脾论学说初探[J]. 新中医, 2018, 50(6): 218-220.
- [7] 郭朋. 内伤湿热理论研究[D]: [博士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2007.
- [8] 毋涛涛. 浅谈活血化瘀的辨证治疗综述[J]. 商情, 2018(32): 286-287.
- [9] 王杰, 刘夏曦. 肝藏血主疏泄理论及应用[J]. 云南中医中药杂志, 2012, 33(12): 20-21.
- [10] 王雨, 刘明照. 崔玉衡治疗脱发经验[J]. 河南中医, 2013, 33(8): 1237-1239.
- [11] 周晴, 魏跃钢, 胡源, 彭丽晨. 雄激素源性脱发与血液流变学变化的关系探讨[J]. 中国中西医结合皮肤性病杂志, 2006(3): 147-148.
- [12] 邱洁, 郑慕雄, 陈昌鹏. 124例雄激素源性脱发患者证候学观察[J]. 内蒙古中医药, 2015, 34(4): 41-42.
- [13] 席俊羽, 季阳, 洪靖, 等. 张杰治疗脱发经验特色及案举隅[J]. 江西中医药大学学报, 2020, 32(4): 26-29.
- [14] 李姝嫣, 杭小涵, 林心然, 杨菲, 翟玉燕, 杨碧莲. 从肝论治脂溢性脱发[J]. 环球中医药, 2020, 13(5): 870-872.
- [15] 周雯. 近50年中医治疗脱发的文献研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2016.