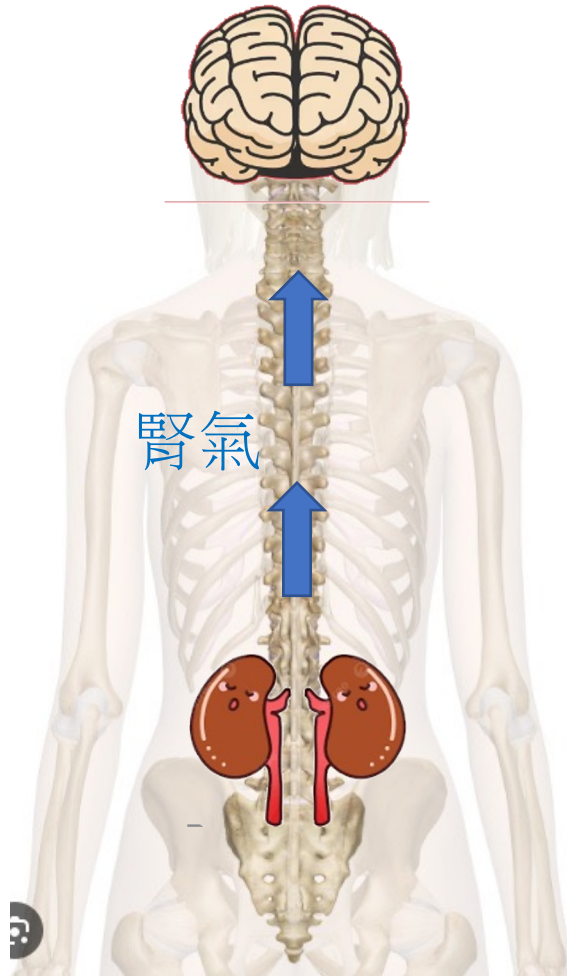


# 不良情緒引起的頭髮及皮膚問題

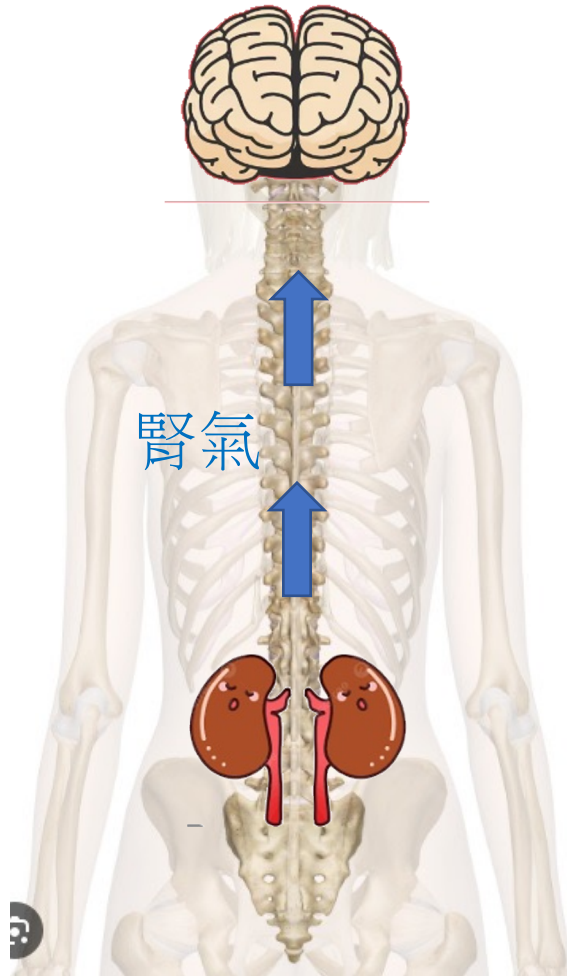
# 脫髮的成因

- 腎虛
  - 腎「主骨生髓」、
  - 「腦為髓海」、
  - 「其華在髮」



# 脫髮的成因

- 腎虛
  - 腎「主骨生髓」、
  - 「腦為髓海」、
  - 「其華在髮」



- 氣滯血瘀
  - 髮為血之餘

# 脫髮食療

- 丹蔘玫瑰花茶

材料：丹蔘9克，玫瑰花6克

做法：丹蔘加水，先煮20分鐘，再加入玫瑰花，多煮約10分鐘

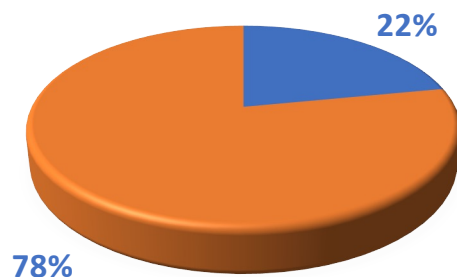
功效：活血，養肝，舒緩情緒



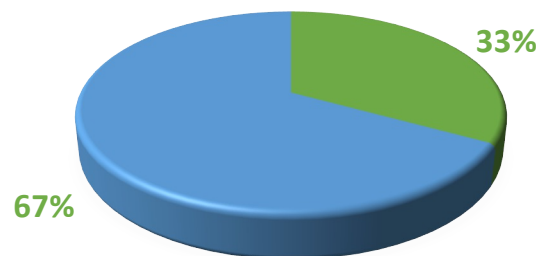
# 濕疹發作與情緒狀態

- 《Journal of Dermatological Treatment》：濕疹兒童的心理狀態
  - 在120名受訪者中，抑鬱：21%、焦慮：33%、壓力：23%
  - 只有6%曾經接受過心理輔導

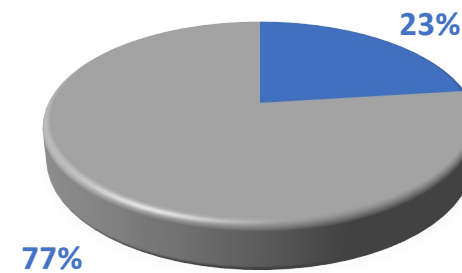
抑鬱



焦慮



感到壓力



# 濕疹發作與情緒狀態

- 濕疹：濕毒蘊結、發於皮膚
  - 情緒困擾 → 減慢「氣」的運行，無法排走濕毒

# 濕疹發作與情緒狀態

- 濕疹：濕毒蘊結、發於皮膚
  - 情緒困擾 → 減慢「氣」的運行，無法排走濕毒
- 食療推介
  - 材料：土茯苓20克、赤小豆9克、蒼朮6克
  - 做法：以上材料加水煮約45分鐘
  - 功效：祛濕健脾
  - 適合人群：濕疹皮膚紅腫痕癢，滲流滋水



# 保護皮膚小貼士

- 飲用足夠水量
- 多作運動
- 充分休息

