

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

专家支招脱发**合理用药** **健康饮食** **生活调养**



脱发

饮食用药调养

梔子 主编

[脱发的原因是什么？吃什么食物有助生发？
为何不能盲目偏信生发水？]

脱发预防与调养的健康枕边书

帮你应对各种类型的脱发

○ “肾藏精，其华在发，肾气衰，发脱落，发早白”

——头发生长的好坏与肝肾和气血有直接的关系

○ 脱发不可怕，可怕的是盲目“生发”

——不要急于尝试各种“生发药水”、“生发香波”等

○ 引起脱发的原因很复杂

——有脂溢性脱发、雄激素性脱发、精神性脱发、内分泌失调性脱发等，要通过检查找到病因，才能对症治疗



化学工业出版社

常 / 见 / 病 / 居 / 家 / 调 / 养 / 系 / 列

脱发

饮食用药调养

桅子 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

脱发虽不是大病，但却影响人的容貌，打击自信心。中医药在改善人的体质、养护头发和治疗脱发方面有独特的效果。本书从脱发的基础知识入手，主要介绍了利用食物和药物对脱发进行治疗和保养的方法。详尽介绍了脂溢性脱发、雄激素性脱发、精神性脱发、内分泌失调性脱发、失血性脱发、化学性脱发、营养代谢障碍性脱发、头癣性脱发的药疗和食疗，推荐药材32种、药膳方320个，推荐食材32种、食谱320个。

本书适合脱发患者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

脱发饮食用药调养/梔子主编. —北京: 化学工业出版社, 2015.8
(常见病居家调养系列)
ISBN 978-7-122-24402-4

I. ①脱… II. ①梔… III. ①脱发-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第138925号

责任编辑: 陈燕杰

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710 mm×1000mm 1/16 印张14¹/₂ 字数259千字 2015年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 梳 子

编写人员 赵 枫 张 红 刘 慧

丁 娜 白华娣 周梅萍

蒙益林 梳 子 高 颂



前言

在生活条件越来越好的今天，脱发人群却越来越年轻化，20 ~ 35岁的年轻人也已加入脱发的行列。脱发虽不是什么大病，但却让人十分痛苦，它不仅影响容貌，对自信心也是个极大的打击，还会影响到一个人的职业选择，婚姻幸福，甚至人生前程。很多患者因为对脱发不了解，滥用生发药物，造成了严重后果。

中医在利用食物和药物对脱发的治疗、保养方面有独到之处。自古以来，食以养命，药以治病，对于脱发而言“三分治，七分养”更为重要。

这本书从脱发的基础知识入手，详尽介绍了脂溢性脱发、雄激素性脱发、精神性脱发、内分泌失调性脱发、失血性脱发、化学性脱发、营养代谢障碍性脱发、头癣性脱发的药疗和食疗方法，并推荐了大量有效治疗的药材、药膳、食材及食谱等。

本书的特色侧重于“养”，读者可根据自己实际症状，选择有针对性的药膳和食谱，实施食疗，固发生发。

本书是一部全面介绍脱发自我治疗的科普读物，内容融会中西，文字简洁明了，具有可读性强的特点，适合脱发患者的自我疗养。本书中的信息仅供参考，在服用药物或进行治疗时，请遵医嘱。书中不免有些不足之处，敬请批评指正。

编者

2015年6月

目 录

第一章 了解头发，养护秀发——解读“三千烦恼丝”—— 1

一、头发的结构与生理功能	1
二、什么是头发的生理周期	2
三、中医对头发的认识	2
四、脱发是怎样形成的	3
五、中医是怎样论述脱发的	3
六、脱发是怎么分类的	4
七、脱发不可怕，可怕的是盲目“生发”	5
八、脱发如何“早发现”	5
九、巧妙选药、远离脱发	6
十、怎样通过调整饮食来美发护发	6
十一、常用治疗脱发的药物	7
1. 非那雄胺片（保法止）[7]	6. 维生素B ₆ [8]
2. 环丙孕酮 [7]	7. 米诺地尔（敏乐啉、长压啉）[8]
3. 螺内酯（安体舒通）[7]	8. 维A酸 [9]
4. 西咪替丁（甲氰咪胍）[8]	9. 二丙酸倍他米松 [9]
5. 氟他胺 [8]	10. 半胱氨酸 [9]
十二、脱发的检查方法	9
1. 头发的牵拉实验 [9]	4. 头皮病理切片 [10]
2. 头皮性激素及其受体活性水平、酶的活性检测 [9]	5. 头部皮肤微循环检测 [10]
3. 微量元素测定 [10]	6. 机体内分泌功能检测 [10]
	7. 其他 [10]

第二章 脂溢性脱发—— 11

第一节 病因、症状和用药

一、中医对脂溢性脱发的认识

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 血热风燥 [11] | 2. 湿热内蕴 [11] |
|--------------|--------------|

二、发病原因

三、临床表现

四、辅助检查	12
五、用药原则	12
六、西药治疗	12
七、中药治疗	13
1. 除脂生发片 [13]	
2. 养血生发胶囊 [13]	
3. 消风散加减 [13]	
4. 加味四君子汤 [13]	
5. 凉血消风散加减 [13]	
第二节 食疗药膳调养	14
一、推荐药材及药膳	14
侧柏叶 [14]	
1. 侧柏叶赤豆粥 [14]	
2. 侧柏叶莲子粥 [14]	
3. 侧柏叶葵子汤 [14]	
4. 侧柏叶茶 [15]	
5. 侧柏叶苦瓜薏苡粥 [15]	
6. 侧柏叶豆米粥 [15]	
7. 侧柏叶陈皮茶 [15]	
8. 侧柏叶何首乌汤 [15]	
9. 侧柏叶冬瓜皮汤 [15]	
10. 侧柏叶菊花绿豆汤 [16]	
墨旱莲 (旱莲草) [16]	
1. 墨旱莲山药炖乳鸽 [16]	
2. 墨旱莲郁金灵芝饮 [16]	
3. 墨旱莲荠菜玉米粥 [16]	
4. 山药墨旱莲饭 [17]	
5. 加味墨旱莲粥 [17]	
6. 墨旱莲洋参丝瓜汤 [17]	
7. 墨旱莲蒸鹌鹑 [17]	
8. 墨旱莲白术粥 [17]	
9. 玫瑰花墨旱莲茶 [18]	
10. 墨旱莲菊花汤 [18]	
地肤子 [18]	
1. 地肤子当归猪蹄汤 [18]	
2. 冬瓜地肤子粥 [18]	
3. 地肤子陈皮绿豆粥 [19]	
4. 紫苏地肤子粥 [19]	
5. 小米地肤子粥 [19]	
6. 槟榔地肤子糯米粥 [19]	
7. 地肤子粥 [19]	
8. 地肤子菊花蜜粥 [19]	
9. 地肤子金沙粥 [20]	
10. 地肤子苦瓜粥 [20]	
白鲜皮 [20]	
1. 白鲜皮乌龙茶 [20]	
2. 荸荠白鲜皮粥 [20]	
3. 白鲜皮冬葵茶 [21]	
4. 白鲜皮双花粥 [21]	
5. 白鲜皮山药粥 [21]	
6. 白鲜皮桑叶饮 [21]	
7. 白鲜皮薏米饼 [21]	
8. 白鲜皮柏子仁茶 [21]	
9. 白鲜皮芦荟粥 [22]	
10. 夏枯草白鲜皮茶 [22]	
二、推荐食材及食谱	22

胡萝卜 [22]

1. 胡萝卜玉米笋 [22]
2. 清风送爽 [23]
3. 胡萝卜拌鸡蛋 [23]
4. 荸荠胡萝卜丝 [23]
5. 三色萝卜丝 [23]

菠菜 [25]

1. 菠菜拌兔肉 [25]
2. 香油拌菠菜 [25]
3. 杏仁素炒菠菜 [26]
4. 猪肝菠菜 [26]
5. 枸杞黄精炒菠菜 [26]

莴笋 [28]

1. 拌莴笋 [28]
2. 炒鲜莴笋 [28]
3. 山药扒莴笋 [29]
4. 糖醋莴笋 [29]
5. 莴笋炒墨鱼花 [29]

土豆 [31]

1. 素炒三丝 [31]
2. 醋熘土豆丝 [32]
3. 葡萄干土豆泥 [32]
4. 回锅土豆 [32]
5. 花丁群聚 [32]

6. 西红柿拌双丝 [24]
7. 山药萝卜粥 [24]
8. 胡萝卜烧墨斗鱼 [24]
9. 胡萝卜豆腐脑 [24]
10. 羊肉炖胡萝卜 [25]

6. 瑶柱杞枣菠菜汤 [27]
7. 八宝菠菜 [27]
8. 农家大拌菜 [27]
9. 豆腐皮拌菠菜 [27]
10. 海米菠菜粥 [28]

6. 莴笋丝炆黄豆芽 [30]
7. 莴笋炒肉末 [30]
8. 青笋拌粉皮 [30]
9. 拌海米莴笋 [30]
10. 鸡油莴笋 [31]

6. 酱烧茄条土豆泥 [33]
7. 土豆丝拌白菜 [33]
8. 土豆鸡块 [33]
9. 芝士田园蔬 [33]
10. 腊肉土豆饭 [34]

第三章 雄激素性脱发——35

第一节 病因、症状和用药····· 35

一、中医对雄激素性脱发的认识····· 35

1. 脾胃湿热 [35]

2. 肝肾阴虚 [35]

二、发病原因····· 35

三、临床表现····· 36

四、辅助检查····· 36

五、用药原则····· 36

六、西药治疗····· 37

七、中药治疗····· 37

1. 七宝美髯丹 [37]
2. 首乌片 (丸) [38]
3. 生发片 [38]

4. 精乌冲剂 [38]
5. 斑秃丸 [38]
6. 参苓白术散 [38]

第二节 食疗药膳调养..... 39

一、推荐药材及药膳..... 39

制何首乌 [39]

1. 制何首乌芹菜粥 [39]
2. 黑豆制何首乌柏子仁饮 [39]
3. 大枣制何首乌茶 [39]
4. 山药制何首乌汤 [40]
5. 灵芝制何首乌茶 [40]
6. 制何首乌菊花茶 [40]
7. 制何首乌柏子仁粥 [40]
8. 芦笋制何首乌冬瓜汤 [40]
9. 山楂双仁露 [40]
10. 制何首乌决明蜜茶 [41]

熟地黄 [41]

1. 熟地黄山药炖乳鸽 [41]
2. 熟地黄郁金灵芝饮 [41]
3. 熟地黄荠菜玉米粥 [41]
4. 山药熟地黄饭 [42]
5. 加味熟地黄粥 [42]
6. 熟地黄洋参丝瓜汤 [42]
7. 熟地黄蒸鹌鹑 [42]
8. 熟地黄白术粥 [42]
9. 玫瑰花熟地黄茶 [43]
10. 熟地黄大枣汤 [43]

女贞子 [43]

1. 女贞子柏子仁猪肝粥 [43]
2. 百合女贞子炒鳝丝 [43]
3. 女贞子猪骨汤 [44]
4. 女贞子桑椹茶 [44]
5. 女贞子墨旱莲茶 [44]
6. 双仁女贞子粥 [44]
7. 女贞子槟榔粥 [44]
8. 黄芪女贞子瘦肉汤 [45]
9. 麦冬女贞子竹叶粥 [45]
10. 黑芝麻女贞子柏子仁粥 [45]

茯苓 [45]

1. 茯苓女贞子粥 [45]
2. 茯苓苦瓜粥 [46]
3. 茯苓制首乌饮 [46]
4. 茯苓蛋花汤 [46]
5. 茯苓清炒丝瓜 [46]
6. 墨旱莲茯苓汤 [46]
7. 茯苓田鸡汤 [46]
8. 茯苓熟地黄粥 [47]
9. 茯苓芝麻粳米粥 [47]
10. 茯苓侧柏叶烧香菇 [47]

二、推荐食材及食谱..... 47

黑芝麻 [47]

1. 黑芝麻糙米粥 [47]
2. 黑芝麻枣粥 [48]
3. 芝麻树枝棒 [48]
4. 山药芝麻糊 [48]
5. 芝麻核桃首乌汤 [48]
6. 柏子仁黑芝麻粥 [49]
7. 芝麻梨子汤 [49]
8. 凉拌牛蒡 [49]

9. 凉拌芝麻莴笋 [49]
- 黑豆 [50]
1. 黑豆芒果糯米球 [50]
2. 冬瓜皮黑豆炖鲫鱼 [50]
3. 萝卜黑豆汤 [51]
4. 黑豆鸡爪汤 [51]
5. 黑豆焖猪蹄 [51]
- 黑木耳 [53]
1. 黑木耳炒黄花菜 [53]
2. 木耳乌鸡汤 [53]
3. 木耳炒鱼片 [54]
4. 木耳炒肉片 [54]
5. 凉拌核桃黑木耳 [54]
- 冬瓜 [56]
1. 香菇冬瓜球 [56]
2. 冬瓜炒胡萝卜 [57]
3. 翡翠干贝冬瓜羹 [57]
4. 冬瓜焖凤爪 [57]
5. 红烧冬瓜 [57]
10. 桂花芝麻糕 [50]
6. 黑豆牛肉汤 [52]
7. 黑豆鲤鱼汤 [52]
8. 黑豆狗肉罐 [52]
9. 大枣黑豆炖鲤鱼 [52]
10. 人参营养饭 [53]
6. 陈醋四拌 [55]
7. 木耳芹菜 [55]
8. 海参烧黑木耳 [55]
9. 木耳炒牛肉 [55]
10. 黑木耳炒猪肝 [56]
6. 双瓜汤 [58]
7. 蒜苗炒冬瓜条 [58]
8. 三色冬瓜丝 [58]
9. 淡菜冬瓜汤 [58]
10. 香油冬瓜 [59]

第四章 精神性脱发——60

第一节 病因、症状和用药····· 60

一、中医对精神性脱发的认识····· 60

1. 肝火上升 [60]
2. 肝郁脾虚 [60]
3. 心脾两虚 [60]

二、发病原因····· 61

三、临床表现····· 61

四、辅助检查····· 61

五、用药原则····· 62

六、西药治疗····· 62

1. 治疗脱发的药物 [62]
2. 作用于中枢神经系统的药物 [62]

七、中药治疗····· 62

1. 治疗脱发的中药 [62]
2. 疏肝、理气、安神类中药 [63]

第二节 食疗药膳调养 [64]

一、推荐药材及药膳····· 64

菊花 [64]

1. 菊花赤豆粥 [65]
2. 菊花墨旱莲粥 [65]
3. 菊花女贞子汤 [65]
4. 菊花熟地黄茶 [65]
5. 菊花苦瓜薏苡粥 [65]

夏枯草 [66]

1. 夏枯草大枣茶 [67]
2. 夏枯草山药制何首乌 [67]
3. 黑芝麻夏枯草粥 [67]
4. 墨旱莲夏枯草粥 [67]
5. 枸杞夏枯草蜜饮 [67]

合欢皮 [68]

1. 合欢皮女贞子猪蹄汤 [69]
2. 冬瓜制首乌合欢皮粥 [69]
3. 合欢皮墨旱莲绿豆粥 [69]
4. 熟地黄合欢皮粥 [69]
5. 小米黑豆合欢皮粥 [69]

柏子仁 [71]

1. 女贞子柏子仁养肝茶 [71]
2. 黑豆山楂柏子仁饮 [71]
3. 柏子仁芝麻饼 [71]
4. 柏子仁制首乌蛋丁 [71]
5. 柏子仁鸭肉汤 [72]

6. 菊花豆米粥 [65]
7. 菊花陈皮枸杞茶 [66]
8. 菊花制何首乌汤 [66]
9. 菊花冬瓜皮女贞子汤 [66]
10. 菊花墨旱莲汤 [66]

6. 黑豆夏枯草粥 [67]
7. 侧柏叶夏枯草薏米粥 [68]
8. 夏枯草海带粥 [68]
9. 黄瓜制何首乌夏枯草粥 [68]
10. 黑芝麻夏枯草煲鲈鱼 [68]

6. 黑芝麻合欢皮糯米粥 [70]
7. 合欢皮侧柏叶粥 [70]
8. 合欢皮制首乌蜜粥 [70]
9. 合欢皮黑芝麻炒冬瓜 [70]
10. 合欢皮木耳粥 [70]

6. 侧柏叶柏子仁炒冬笋 [72]
7. 地骨皮柏子仁饮 [72]
8. 柏子仁芝麻白菜 [72]
9. 柏子仁养心凉糕 [72]
10. 侧柏叶柏子仁粥 [73]

二、推荐食材及食谱 73

香蕉 [73]

1. 牛奶香蕉糊 [73]
2. 香蕉甩饼 [73]
3. 香蕉葡萄干牛奶 [74]
4. 绿沙香蕉球 [74]
5. 香蕉蘸黑芝麻 [74]

6. 玉米须西瓜香蕉羹 [74]
7. 馄饨香蕉卷 [75]
8. 香蕉土豆泥 [75]
9. 香蕉炒虾仁 [75]
10. 香蕉煎肉脯 [76]

牛奶 [76]

1. 苹果魔芋饮 [76]
2. 苹果麦片粥 [76]
3. 草莓牛奶燕麦粥 [77]

4. 山药芝麻糊 [77]
5. 奶汁白菜 [77]
6. 杏仁奶豆腐 [77]

7. 牛奶豆腐 [78]
8. 牛奶西蓝花 [78]
- 小米 [79]
1. 胡萝卜牛肉小米粥 [79]
2. 三色蒸糕 [79]
3. 小米饼 [80]
4. 人参薤白粥 [80]
5. 玉米须粥 [80]
- 莲子 [82]
1. 牛奶莲子银耳盅 [82]
2. 百合莲子煲鹌鹑 [82]
3. 鲜莲银耳汤 [82]
4. 莲子芡实煲排骨 [83]
5. 莲子炖肉 [83]
9. 牛奶核桃菱米 [78]
10. 玉米牛奶羹 [79]
6. 鲫鱼菊花粥 [80]
7. 南瓜栗子粥 [81]
8. 小米红糖粥 [81]
9. 羊脊骨粥 [81]
10. 肉末苋菜粥 [81]
6. 莲子猪心粥 [83]
7. 莲子粥 [83]
8. 莲子龙须猪肉汤 [84]
9. 银耳莲子炖木瓜 [84]
10. 八宝饭 [84]

第五章 内分泌失调性脱发——85

第一节 病因、症状和用药····· 85

一、中医对内分泌失调性脱发的认识····· 85

1. 阴虚火旺 [85]
2. 气阴两虚 [85]

二、发病原因····· 85

三、临床表现····· 86

四、辅助检查····· 86

五、用药原则····· 86

六、西药治疗····· 86

七、中药治疗····· 87

1. 治疗脱发的中药 [87]
2. 滋阴、清热、养阴、益气的中药 [88]

第二节 食疗药膳调养····· 88

一、推荐药材及药膳····· 88

天冬 [88]

1. 天冬炒鸡丁 [89]
2. 墨旱莲天冬炒猪肝 [89]
3. 女贞子天冬粥 [89]
4. 天冬熟地黄煨鸡 [89]
5. 侧柏叶天冬蛋 [90]
6. 天冬首乌鸡丁 [90]
7. 天冬苦瓜汤 [90]
8. 天冬荠菜饮 [90]

9. 天冬黑芝麻狮子头 [90]

10. 天冬黑豆粥 [91]

麦冬 [91]

1. 麦冬生地黄连茶 [91]

2. 墨旱莲麦冬汁 [92]

3. 生地麦冬汤 [92]

4. 侧柏麦冬蛋丁 [92]

5. 制何首乌麦冬粥 [92]

西洋参 [93]

1. 滋阴润脏粥 [94]

2. 西洋参炒肉丝 [94]

3. 女贞子西洋参粥 [94]

4. 洋参熟地黄羹 [94]

5. 龟苓洋参粥 [94]

玄参 [96]

1. 玄参制何首乌粥 [96]

2. 玄参墨旱莲薏米粥 [96]

3. 玄参女贞子汤 [96]

4. 玄参荠菜熟地黄粥 [97]

5. 侧柏叶玄参粥 [97]

11. 天冬首乌炖荸荠 [91]

6. 熟地黄麦冬蛋丁 [92]

7. 麦冬墨旱莲竹叶粥 [93]

8. 侧柏叶麦冬饮 [93]

9. 女贞子麦冬茶 [93]

10. 制何首乌麦冬茶 [93]

6. 西洋参黑豆粥 [95]

7. 制何首乌西洋参粥 [95]

8. 干烧西洋参笋 [95]

9. 西洋参女贞子粥 [95]

10. 西洋参小麦粥 [96]

6. 黑豆玄参荞麦粥 [97]

7. 猪血制何首乌玄参汤 [97]

8. 墨旱莲玄参粥 [97]

9. 女贞子玄参薄荷粥 [97]

10. 玄参熟地黄烧香菇 [98]

二、推荐食材及食谱 98

百合 [98]

1. 三鲜汁 [98]

2. 酸七宝菜 [98]

3. 百合紫菜黄瓜汤 [99]

4. 小黄瓜拌海蜇 [99]

5. 百合拌海米 [99]

梨 [101]

1. 糖醋芋卷 [101]

2. 火龙银耳鸭梨 [101]

3. 木瓜炖梨 [102]

4. 鸭梨蟹柳 [102]

5. 鸭梨瘦肉汤 [102]

银耳 [104]

1. 生果清润甜汤 [104]

6. 凉拌粉丝百合 [99]

7. 芹菜百合 [100]

8. 鸡蛋炒百合 [100]

9. 虾肉百合片 [100]

10. 花丁群聚 [100]

6. 烩水果 [102]

7. 百合鸭梨汤 [103]

8. 鸭梨炒木耳 [103]

9. 蜂蜜杏仁炖梨 [103]

10. 莲子银耳炖梨 [103]

2. 火龙银耳雪花梨 [104]

3. 莲子银耳炖梨 [105]
4. 阿胶银耳羹 [105]
5. 银耳羹 [105]
6. 银耳杏仁鸽蛋 [105]
- 燕窝 [107]
1. 白果燕菜汤 [107]
2. 木瓜炖燕窝 [107]
3. 燕窝炖雪梨 [107]
4. 燕窝莲子羹 [108]
5. 燕窝椰子炖鸡 [108]
7. 杏仁炖雪耳 [106]
8. 银耳生地粥 [106]
9. 决明子银耳粥 [106]
10. 大枣银耳粥 [106]
6. 鸽蛋燕窝 [108]
7. 豆茸燕窝羹 [109]
8. 椰汁燕窝 [109]
9. 银耳燕窝 [109]
10. 绿豆燕窝粥 [109]

第六章 失血性脱发———— 110

第一节 病因、症状和用药…………… 110

一、中医对失血性脱发的认识…………… 110

1. 阴血不足 [110]
2. 血虚风燥 [110]
3. 气滞血瘀 [110]

二、发病原因…………… 111

三、临床表现…………… 111

四、辅助检查…………… 111

五、用药原则…………… 111

六、西药治疗…………… 111

1. 治疗脱发的药物 [111]
2. 补血药物 [111]

七、中药治疗…………… 111

1. 治疗脱发的中药 [111]
2. 补血药 [112]

第二节 食疗药膳调养…………… 113

一、推荐药材及药膳…………… 113

当归 [113]

1. 首乌当归煲鳝鱼 [114]
2. 女贞子当归栗子粥 [114]
3. 四味鹌鹑蛋羹 [114]
4. 黄芪当归猪肉汤 [114]
5. 归芪瓜络蒸鸡 [114]
6. 侧柏叶当归煲鸡蛋 [115]
7. 当归猪腰 [115]
8. 当归粥 [115]
9. 熟地当归牛肉汤 [115]
10. 当归黄芪粥 [116]

阿胶 [116]

1. 西胶饮 [116]
2. 瓜皮阿胶黑豆汤 [116]

3. 阿胶鸡蛋羹 [116]

4. 阿胶生鱼汤 [117]

5. 阿胶银耳羹 [117]

6. 侧柏叶阿胶粥 [117]

桃仁 [118]

1. 桃仁阿胶芹菜粥 [118]

2. 黑豆桃仁枸杞饮 [119]

3. 大枣桃仁熟地黄茶 [119]

4. 山药桃仁汤 [119]

5. 桃仁黑芝麻糊 [119]

鸡血藤 [120]

1. 鸡血藤制何首乌饮 [121]

2. 墨旱莲鸡血藤羹 [121]

3. 女贞子鸡血藤蜜饮 [121]

4. 鸡血藤熟地黄茶 [121]

5. 侧柏叶鸡血藤蜜饮 [121]

7. 阿胶熟地黄炖鸭肉 [117]

8. 苹果阿胶粥 [117]

9. 大枣阿胶墨旱莲粥 [118]

10. 阿胶黑木耳炖鸭 [118]

6. 桃仁菊花茶 [119]

7. 桃仁枸杞粥 [120]

8. 芦笋桃仁冬瓜汤 [120]

9. 山楂双仁露 [120]

10. 桃仁侧柏叶茶 [120]

6. 枸杞鸡血藤茶 [121]

7. 鸡血藤黑芝麻糊 [122]

8. 鸡血藤木耳绿豆汤 [122]

9. 鸡血藤黑豆粥 [122]

10. 鸡血藤首乌豆腐汤 [122]

二、推荐食材及食谱..... 122

乌鸡 [122]

1. 乌鸡汤 [123]

2. 洋参乌鸡汤 [123]

3. 当归乌鸡汤 [123]

4. 乌鸡炖甲鱼 [123]

5. 木耳金针乌鸡汤 [124]

6. 三菌蒸乌鸡 [124]

7. 山药乌鸡汤 [124]

8. 乌鸡砂锅 [125]

9. 清炖乌鸡 [125]

10. 汽锅乌鸡 [125]

玫瑰花 [126]

1. 玫瑰情人粥 [126]

2. 玫瑰肥肠 [126]

3. 海带绿豆玫瑰汤 [126]

4. 香蕉西米羹 [127]

5. 酒酿鸽蛋 [127]

6. 玫瑰香附顺肝汤 [127]

7. 浪漫鱼子面 [128]

8. 红玫瑰焖肉 [128]

9. 玫瑰花鱼翅炒蛋 [128]

10. 玫瑰果炸 [128]

龙眼肉 [129]

1. 生炒糯米饭 [129]

2. 银耳甜汤 [129]

3. 龙眼莲子羹 [130]

4. 龙眼牛腱汤 [130]

5. 鸽蛋益智汤 [130]

6. 益寿银耳汤 [130]

7. 人参鱼肉汤 [131]

8. 龙眼首乌羹 [131]

9. 椰汁燕窝 [131]

10. 干贝龙眼乌骨鸡 [131]

红糖 [132]

1. 红糖绿豆沙 [132]
2. 黄芪橘皮红糖粥 [132]
3. 小米红糖粥 [132]
4. 大枣红糖煮南瓜 [133]
5. 黄芪红糖粥 [133]
6. 麻酱红糖饼 [133]
7. 花生姜枣红糖水 [133]
8. 红糖牡丹花粥 [134]
9. 萝卜南瓜汤 [134]
10. 腊八粥 [134]

第七章 化学性脱发 135

第一节 病因、症状和用药 135

一、中医对化学性脱发的认识 135

1. 肾气不固 [135]
2. 气血双亏 [135]

二、发病原因 135

1. 药物 [135]
2. 烫发剂 [136]
3. 洁发剂 [136]
4. 染发剂 [136]

三、临床表现 136

四、辅助检查 137

五、用药原则 137

六、西药治疗 137

七、中药治疗 137

1. 七宝美髯丹 [137]
2. 首乌片(丸) [137]
3. 生发片 [138]
4. 精乌冲剂 [138]
5. 养血生发胶囊 [138]

第二节 食疗药膳调养 138

一、推荐药材及药膳 138

桑椹 [138]

1. 百合桑椹炒鳝丝 [138]
2. 桑椹枸杞猪肝粥 [139]
3. 桑椹猪骨汤 [139]
4. 桑椹知母饮 [139]
5. 双仁桑椹粥 [139]
6. 桑椹玉米须饮 [139]
7. 桑椹槟榔粥 [140]
8. 黄芪桑椹瘦肉汤 [140]
9. 黑芝麻桑椹枸杞饮 [140]
10. 麦冬桑椹竹叶粥 [140]

山茱萸 [140]

1. 山茱萸粥 [141]
2. 山茱萸苦瓜粥 [141]
3. 山茱萸白菊花饮 [141]
4. 山茱萸蛋花汤 [141]
5. 山茱萸清炒丝瓜 [141]
6. 瓜皮山茱萸汤 [141]

7. 山茱萸田鸡汤 [142]
8. 山茱萸牵牛子粥 [142]

党参 [142]

1. 党参陈皮粥 [143]
2. 党参墨旱莲粥 [143]
3. 龟苓党参粥 [143]
4. 黑芝麻党参猪肘汤 [143]
5. 滋补牛腩 [144]

白芍 [145]

1. 白芍当归蜜饮 [145]
2. 墨旱莲白术粥 [145]
3. 佛手女贞子白芍汤 [145]
4. 白芍制何首乌粥 [146]
5. 人参核桃仁粥 [146]

二、推荐食材及食谱 147

海参 [147]

1. 红烧海参 [147]
2. 海参炒鲜笋 [148]
3. 海参鹌鹑蛋 [148]
4. 灌海参 [148]
5. 韭菜海参粥 [148]

大枣 [150]

1. 全麦大枣饭 [150]
2. 黑芝麻枣粥 [150]
3. 桂花芝麻糕 [151]
4. 黑木耳枣泥饼 [151]
5. 大枣木瓜鲜奶 [151]

鳝鱼 [153]

1. 蝴蝶烩鳝 [153]
2. 鸭血煮鳝鱼 [154]
3. 干锅鳝鱼腊肉 [154]
4. 魔芋鳝片 [154]
5. 鳝鱼粉丝钵 [155]

鸭血 [157]

1. 砂锅鸭血 [157]

9. 山茱萸粳米粥 [142]
10. 山茱萸烧香菇 [142]

6. 党参黑豆炖乳鸽 [144]
7. 党参山茱萸玉米粥 [144]
8. 加味党参粥 [144]
9. 党参蒸鹌鹑 [144]
10. 制何首乌党参茶 [145]

6. 白芍熟地黄粥 [146]
7. 牛肉山茱萸白芍粥 [146]
8. 木耳白芍粥 [146]
9. 党参白芍黑豆粥 [147]
10. 白芍黑芝麻海带粥 [147]

6. 凉拌核桃海参 [149]
7. 海参芹菜 [149]
8. 八宝海参 [149]
9. 海参烧银耳 [149]
10. 海参炒猪肚 [150]

6. 糯米核桃粥 [152]
7. 山药鸡蓉粥 [152]
8. 冬瓜烧羊肉 [152]
9. 大枣黑米粥 [152]
10. 八宝饭 [153]

6. 葱爆黄鳝 [155]
7. 绿豆芽炒鳝鱼 [155]
8. 红烧鳝片 [156]
9. 家常鳝鱼 [156]
10. 干煸鳝鱼 [156]

2. 洋葱炒鸭血 [157]