



千年头浴古方遇上现代黑科技

守“发”之战，让青丝不再“秃”然离去

本报记者 晏飞 实习生 路莹莹

46岁的王先生最近很苦恼，头顶的头发越来越稀疏，发际线也在悄悄后退。他试过各种防脱洗发水，也用了一些偏方，但效果都不理想。王先生越来越焦虑，他走进徐州市中医院皮肤科，找到郭菲医生求助。

郭菲是上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师、毛发专病负责人，目前外派至徐州市中医院皮肤科，参与科室共建工作。

脱发不只是“面子”问题 更是身体发出的信号

“现在脱发问题呈现低龄化趋势，20到45岁的人群大概占门诊患者的70%。”郭菲说，从中医角度看，脱发与人体内部的气血、脏腑功能密切相关。《黄帝内经》有云：“肾主骨生髓，其华在发”，后世医家也总结出“发为血之余”的理论。头发的润泽与枯槁、茂盛与脱落，都与肝、脾、肾三脏功能息息相关。

郭菲解释，中医将脱发归为“油风”范畴。其基本病机在于本虚标实，肝肾不足、气血亏虚为本，风、湿、热、瘀等邪气为标。通俗地说，好比一块土地，如果土壤贫瘠（气血不足），又加上风吹日晒、虫害侵蚀（风邪、湿邪、热邪），庄稼自然长不好。治疗脱发，不能只盯着头发本身，而要调理全身，改善“土壤”环境。

根据“专家共识”，中医药治疗是脱发防治的优势和特色。中医治疗强调整体观念和辨证施治，通过中药内服、外用、针灸等多种手段，从根源上改善脱发问题。

中药熏洗 给头皮做个“SPA”

中药头浴作为传承千年的中医外治疗法，是古法养护头皮、改善脱发的经典良方。头皮之上经络密布、穴位汇聚，中药汤液可透过头皮肌理渗透吸收，直达发根毛囊，实现精准养护、对症调理。

针对王先生的情况，郭菲为他制定了一套以外治法为主的中药熏洗方案。这套方案在皮肤科治疗油风脱发经典外洗配方的基础上做加减，更加突出其“清热祛湿、养血生发”的功效，用药思路标本兼顾、层次分明。

郭菲打了个比方，治脱发好比打理庄稼，既要施肥，又要驱虫，还得松土引水。组方之



△制图

中，当归、制首乌养血补虚，是从根源上解决“血不养发”的问题，此为君药；蔓荆子祛风、侧柏叶控油、金银花清热，直击脱发表面的风、湿、热之邪，是为臣药；透骨草疏通毛窍、艾叶活血引药，确保药力直达毛囊，担当佐使之职。君臣佐使各司其职，标本兼顾，正是这个经典外洗配方的精妙所在。

中药熏洗的体验也相当舒适。药液煎好后，患者先低头凑近盆口，让带着药香的温热蒸汽笼罩整个头皮，毛孔在热力作用下缓缓张开，感觉紧绷的头皮慢慢松快下来。待药液温度适宜，再取药汤清洗头发、按摩头皮，那股温热的药力一点点渗透进去，整个头部都跟着暖洋洋的，像给头皮做了个深度SPA。整个过程没有任何刺痛或不适，每次半小时左右。许多患者反馈，头油明显减少了，头皮不再发痒，原先细软塌瘪的头发也变得有韧性、有光泽，看着头顶慢慢冒出来的小绒毛，心里也跟着踏实了。

现代药理研究也为这一古法提供了科学佐证：侧柏叶作为中医养发核心本草，能够有效抑制5 α -还原酶活性，改善头皮微循环，舒缓头皮炎症，与多种中药配伍熬煮，共奏固本防脱、滋养发根之效。

中西医协同 让头发“重获新生”

在中药熏洗基础上，徐州市中医院皮肤科还将传统中医疗法与现代西医技术相结合，协同施治。微针、梅花针疗法以细微针头温和刺激头皮，打开肌肤吸收通道，唤醒休眠毛囊，激活再生能力，搭配生发酊渗透滋养，双向诱导毛发生长；激光生发仪利用特定波

长照射头皮，加速毛囊细胞分裂，促进头皮血液循环，为毛囊补充养分，修复受损组织，起到防脱、生发和密发的作用。

郭菲依据患者个人体质精准辨证，外用汤药洗护、仪器治疗，内服中药固本调理，搭配专业居家养护指导，内外同调、标本兼顾，帮助患者解决头皮及脱发问题。除了系统治疗，她还为王先生提供了生活方式调整建议：规律作息，避免熬夜，保持头皮清洁；饮食清淡，少吃辛辣油腻；保持心情舒畅，避免过度焦虑。

“中医治疗脱发不是‘一蹴而就’，而是‘久久为功’。”郭菲说，“只要找对方法、坚持调理，便能守住发际线。”

本期专家 郭菲

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科副主任医师，美容主诊医师，皮肤病中医非药物外治疗法的传承人与创新者。擅长通过“中西医结合、内外同治”治疗常见及难治性皮肤疾病，特别是在斑秃、雄激素性秃发、白癜风、银屑病、特应性皮炎等诊治上积累了丰富的经验。主持及参与各级课题10余项，发表SCI及中文核心论文20余篇，副主编著作1部，参编7部，专利5项，1项获得转化。



医保政策周周见2026年第26期

职工医保转移接续（二）

（2）登录江苏省医疗保障局网上服务大厅进行实名注册，通过“我要办”下的“基本医疗保险转移转出申请”或“基本医疗保险转移转入申请”模块，即可申请办理。

（3）下载“江苏医保云”APP，进行实名注册，点击办事大厅，选择“我要办-医保关系转移”模块，即可申请办理。

2. 我市职工把医保关系转到外地，如何开具《参保凭证》？

答：可以通过以下渠道进行办理：

（1）登录江苏省医疗保障局网上服务大厅进行实名注册，点击“我要办”，随后

点击“转移凭证打印”查询，职工自行下载打印即可。

（2）可通过微信关注“徐州医保”公众号，进入公众号的“医保大厅”栏目，选择“我要办”——出具《参保凭证》，点击查询，职工自行下载打印即可。

（3）参保人员也可携带医保电子凭证或有效身份证件或社保卡，至市医保中心及各區（泉山区、云龙区、鼓楼区、徐州经济技术开发区）政务服务中心、贾汪区医保中心申请开具《参保凭证》，代办人除上述材料外还需提供代办人有效证件。

本报记者 晏飞 整理

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 如何线上办理医保关系转移接续？

答：参保人员办理医保关系转移，可以通过以下渠道进行线上办理：

（1）下载“国家医保服务平台”App，进行实名注册，选择地方专区“江苏省-徐州市”后，点击“我要办-医保关系转移”模块，即可申请办理。