

”

圓禿不只是掉髮 更是免疫失衡的警訊

“

台北孟德爾診所
真怡頭皮暨營養功能醫學健康管理師

陳郁喬 著



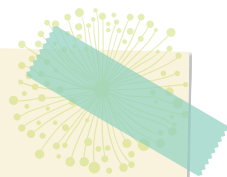
作者簡介

陳郁喬

陳郁喬是一位專注於頭皮健康與功能醫學的健康管理師，擁有國立臺北商業大學企業管理研究所碩士學位，並以頭皮健康為研究主軸，發表臨床論文於國際期刊 *Photobiomodulation, Photomedicine, and Laser Surgery*。

她現任於台北孟德爾診所，長期致力於結合精準檢測、營養干預與個人化健康策略，協助圓禿與落髮患者從根本找出身體失衡的原因，並重建自信與健康。過去亦曾於台安醫院頭皮特別門診服務，累積豐富的第一線實務經驗。





身為少數擁有管理背景與臨床整合實力的健康管理師，陳郁喬擅長將複雜的醫學概念轉化為貼近生活的實用方法，強調「頭髮是健康的鏡子」，從毛髮問題看見身體系統的潛在失衡。她相信，唯有從身體發出的微小訊號出發，才能真正實現身心的整體平衡。

本書是她多年臨床觀察與研究的集結，旨在為每位被圓禿困擾的人，提供一條走向深層健康與自我修復的明確道路。



校閱者簡介

陳沛穎

學歷

國立陽明交通大學

食品安全及健康風險評估研究所 碩士

專業證照

營養師國考證書

糖尿病衛教師

腎臟病專科營養師

現職

Metagenics中華生醫科技股份有限公司 保健食

品事業部 營養師

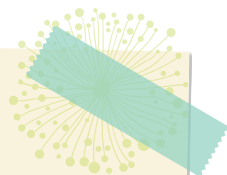
經歷

亞東紀念醫院

營養科 營養師

金萬林企業股份有限公司

精準醫學事業處 營養師



陳怡誠

學歷

台北醫學大學 醫學士

日本東京醫科大學 外科醫學博士

美國約翰霍普金斯大學 免疫腫瘤科博士後研究員

現職

台北孟德爾診所 醫師

經歷

台北醫學大學家庭醫學科

台北醫學大學外科

日本東京醫科大學外科

吉兆診所 院長



推薦序一

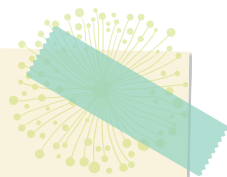
陳美齡 醫師

作為本書作者的主管，我深感榮幸能為這部融合專業洞見與人文關懷的著作撰寫序言。

在醫療臨床與健康教育領域工作多年，我見證了許多醫療專業人員致力改善患者生活品質的努力。而本書作者正是其中少數能將臨床經驗、系統性分析與人本精神完美結合的專家。本書深入探討「圓禿（Alopecia Areata）」這個表面上看似單一的落髮問題，卻巧妙揭示其背後複雜的免疫、代謝、情緒與腸道健康失衡，為讀者開啟重新理解身心健康整體性的視角。

作者不僅擁有豐富的實務經驗，更具備整合功能醫學與預防醫學觀念的獨到視野。她提出的多維度評估與個人化介入策略，為圓禿與自體免疫疾病患者提供了一套符合現代人需求的整合性解決方案。

我特別欣賞書中對健康本質的深刻洞見：不再將掉髮視為局部問題，而是將其視為整體健康失衡的重要信號。這種觀點無論對醫療專業人員、患者，還是關注預防醫學與生活品質提升的讀者，都具有深遠的啟發意義。



親身見證了作者在專業領域的堅持與用心，我相信這本書的出版將為更多人帶來希望與方向。誠摯推薦此書給所有關心健康、追求身心平衡的讀者。



推薦序二

吳淑儀 醫師

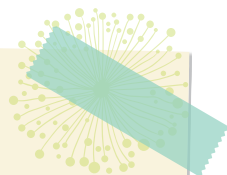
從圓禿談起，走向預防醫學的全人思維

在這個文明高度發展、壓力層層堆疊的時代，圓禿不再只是掉髮的表象，而是身體失衡的警訊。這本書從圓禿切入，深入探討免疫、代謝、情緒與腸道功能的交互作用，正是一種嶄新的預防醫學觀點。

古老的基因承載著人類的原始設計，但現代工業化所帶來的環境與生活方式變遷，已讓我們的身心難以適應。土壤不再肥沃，食物也逐漸失去應有的營養密度，促使我們思考：現代養生，究竟該如何與時俱進？

身為一位健康管理醫師，我始終相信「個人化」才是預防醫學的關鍵。透過營養療法、功能檢測與壓力管理，幫助個體找出專屬於自己的調理方式，才可能真正從源頭改善健康問題。正如作者所強調的：掉髮只是開始，真正的破口，是身體調控失衡的結果。

本書強調四大健康基石：營養、運動、紓壓與睡眠，尤其壓力管理，更是現代人不可忽視的核心議題。誰能與壓力和平共處，誰就能在現代生活中站穩腳步。而「懂得在忙碌中適時喘息」，正是讓腎上腺得



以休養、避免落入慢性疲勞深淵的智慧。

健康從來不是理所當然，而是需要有意識的經營。這本書不僅提供了針對圓禿的多元解析，更讓我們看見：唯有從身體發出的微小訊號出發，才能逐步回歸真正的平衡。願每位讀者在本書中找到屬於自己的一瓢飲，於紅塵中養生，在風塵裡瀟灑前行。



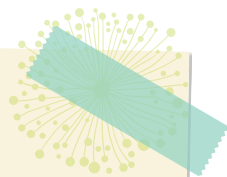
推薦序三

廖延修 中華亞太頭皮產業發展協會理事長

在專業美容美髮的行業中，已超過45個年頭；常常看到美髮師為客人作造型時在頭頂上用了特別多的髮膠等造型品，只因為要讓頭髮蓬鬆一點，原來頭頂上的頭髮特別稀疏；尤其是30幾歲以上的客人非常困擾。也常常是考驗美髮設計師吹造型的技術。「掉髮」絕對是設計師的夢魘；特別是圓禿的客人。

多年來，我親眼看著許多顧客因為禿髮而失去自信，也看著身旁的美髮從業人員，在面對客戶提問時，感到難以回應、無從協助。尤其在1993年開始流行彩色染髮，頭皮受到染膏藥水的傷害比比皆是；掉髮的案例隨之而來……所以在1998就在專業市場推廣頭皮護理保養；是全台灣最早投入推廣頭皮健康頭髮才會健康髮型髮色也才會更美麗漂亮。在1998年更成立了社團法人中華亞太頭皮產業發展協會；本人更擔任了創會理事長。

關於圓禿，店家常常有碰到案例；個人最大的認知是極大的壓力所致；因此當我接觸到這本《圓禿，不只是掉髮》時，頗有所感作者的用心造福社會大眾。



這本書不是單純在講解掉髮的成因，而是更進一步揭露圓禿背後所隱藏的「免疫失衡」問題。透過作者多年門診實務經驗與功能醫學的視角，我們看見了掉髮其實是一種身體發出的警訊，是身心失調、營養缺乏、壓力過大甚至自體免疫失衡的結果。這樣的觀點，對我這樣長年從事外在美容工作的人來說，不只是啟發，更是一種提醒美，不只是表面，更是內在平衡的展現。

我衷心推薦這本書給所有同業，也推薦給在意頭皮健康與外在頭髮的人們。它將幫助我們更深入理解有此問題的困擾，也成為專業人士在圓禿掉髮領域的指南。



推薦序四

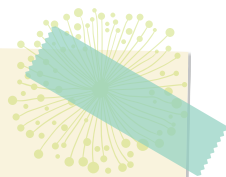
王亦凡 教授

我極力推薦《圓禿不只是掉髮 更是免疫失衡的警訊》這本深具啟發的著作。它不僅剖析「圓禿」的複雜性，更將其置於整體健康失衡的宏觀視角，為讀者提供科學實證與人文關懷兼具的整合照護方案。

本書作者憑藉豐富臨床經驗與功能醫學知識，揭示圓禿是身體多重系統失衡（免疫、代謝、情緒、腸道）的警訊，並以生動比喻點出傳統治療「治標不治本」的侷限。其核心價值在於強調「精準檢測」與「個人化治療」，詳述如何透過功能醫學檢測工具，找出能量代謝、營養缺乏、壓力反應等潛在病因，為醫病雙方提供明確的診治路徑。

本書不僅提供理論，更有極具操作性的生活調整建議，涵蓋營養基礎、關鍵營養素補充、腸道健康、適量運動及睡眠管理等方面，皆立基於科學實證。尤為可貴的是，書中深刻探討了心理壓力與情緒創傷對圓禿的影響，強調內心修復與生理調整並重。

《圓禿不只是掉髮 更是免疫失衡的警訊》這本書，為圓禿患者、家屬及醫療專業人士提供了全面且充滿希望的行動指南，亦能助一般讀者提升健康素



養。它將引領讀者從表象困擾走向健康本質，重拾身心和諧。謹此誠摯推薦！



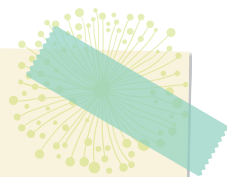
作者序

陳郁喬

這本書的構思來自於多年來的門診經驗，陪伴無數圓禿（鬼剃頭）患者走過焦慮、無助，直到他們終於能摘下假髮，或重新找回自信的笑容。這樣的改變不僅讓患者感動，也讓我深刻體會到，落髮治療不只是頭髮的問題，而是整體健康的反應。無數次看到患者從心底的迷茫與不安，到逐漸重拾自信和希望，我深信，這些不僅僅是頭髮上的轉變，還是生活品質和心態的巨大提升。

過去在實務中，我親眼看到許多落髮患者為了解決問題四處奔走，嘗試各種方式卻總是反覆復發。這也讓我深深感受到，主流醫學在落髮處理上的確有其侷限。在長期的觀察與陪伴中，我逐步整合了精準檢測與營養介入的方法，試圖從不只是控制表象，更往深層找出身體功能失衡的根本原因。

因此，我決定整理這些年的門診經驗，並將它們寫成這本書。雖然我不是醫師，而是一位修習營養課程背景出身、專注於頭皮與健康管理的工作者，但正因如此，我的觀察角度與介入方式，常常能補足傳統醫療中未被注意的空間。這本書的誕生，不僅僅是為



了回應患者治療過程中的困惑與辛酸，更是希望能夠為那些對圓禿及其治療持懷疑態度的人提供一個更深入的理解。常常有人覺得「掉頭髮又不會死」，不了解為什麼有些人願意投入大量時間和金錢去治療。其實，頭髮掉落背後蘊藏的，不僅僅是表面上的美容問題，而是整個身體機能失衡的信號。

毛囊細胞的生長循環失衡，與身體其他組織的運作密切相關。當身體的免疫系統、代謝功能、甚至情緒狀態出現問題時，頭髮便會成為最先受到影響的部位。這是一種警示，提醒著我們，身體的健康狀況不僅僅是內臟的運行，還包括皮膚、毛髮等外在表現。圓禿不僅僅是掉髮，更是一種自體免疫疾病的表現，與體內的多種因素密切交織。

許多人可能不知道，圓禿的形成，往往和睡眠障礙、營養失調、情緒焦慮、腸胃問題等息息相關。甚至連過敏反應、慢性疲勞，或者藥物和化學物質的積累，都可能是這一問題的誘發因素。因此，我希望這本書能幫助更多人認識到，圓禿不僅僅是外觀問題，而是一個值得深入探討的身體訊號。當我們更全面地理解它的背後原因，我們不僅能在治療上做出更明智的選擇，也能真正實現從內到外的健康轉變。



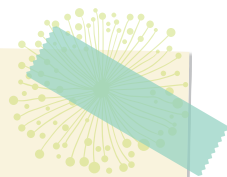
校閱者序一

陳沛穎 營養師

圓禿這一類型的臨床問題，並非人人有，但「異常落髮」這一類型的狀況是大家比較熟知的問題。衍生異常落髮的原因非常多元，不論是先天基因，甚至是後天的生活環境、頭髮養護的習慣、飲食模式、睡眠、免疫等因素，針對這一類型的問題，大家往往求助於皮膚科醫師，透過一些藥物治療，不論外敷或者內服，落髮狀況或多或少可以獲得一些緩解，可是一旦停止治療，這些落髮問題又再次找上門，這儼然成為影響頭皮健康的惡性循環。

落髮，尤其是圓禿，不論男性或女性，對於一個人外貌上是具有非常大的打擊，很難想像我今天如果有圓禿的問題，能否有足夠勇氣走出家門，勢必會因為喪失原先的自信心，長久下來可能就會影響身心靈的健康。

我本身是一位營養師，過去曾經服務於醫學中心，後續也進入精準醫學產業，因緣際會認識陳郁喬健康管理師，其實目前台灣的醫療環境，仍有許多空間可以再進步，尤其是健康照護的模式。如同精準醫學和功能醫學的概念，應該以「人」為出發，疾病治療



不再是主要的醫療導向，反倒是探索潛在的病因，提供更精確的治療方針，如此一來，才能造就醫病雙贏的局面。

「圓禿不只是落髮，更是免疫失衡的警訊」這一本書是陳郁喬健康管理師整理多年來的經驗，利用淺顯易懂的方式讓讀者可以更加認識圓禿甚至落髮這一類型的臨床問題，也是往往被忽視的免疫失衡狀況。為了解決圓禿甚至落髮問題，我們勢必得找出影響之病理原因，此時精準的檢測工具就顯得格外重要。人的毛髮狀況基因影響的層面約三成，反之有七成是由我們後天生活環境、飲食、生活習慣、壓力、腸道健康等因素影響。若要全盤掌握落髮問題，除了醫師問診之外，透過一些功能醫學檢測可以探索更深入的致病原因，透過這些檢測工具的篩查，個案便能更精確掌握身體的健康狀況，醫師亦能提供更精確的醫療處置，為個案爭取治療的黃金時期。

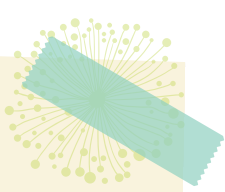
關於功能醫學檢測，有別於傳統的血液檢查，不妨可以透過基因檢測、全套有機酸代謝、抗氧化營養素、腸道菌叢檢測等工具，進一步抽絲剝繭，探索潛在引起圓禿和落髮之原因。若要毛髮健全，身體的營養代謝系統、肝臟排毒能力、腸道菌叢生態模式都是不可忽視的健康議題。此外，毛髮健康與滋養的元



素，營養的介入顯得格外重要。身為一名專業的營養師，若要身體健康與穩健，均衡飲食是健康照護基本盤，若合併慢性發炎、壓力、毒素累積、免疫失衡等臨床問題，增加他特定營養素的補充將會是輔助治療的方針。

若你本身有落髮煩惱，或者身邊有親朋好友受此困擾者，即便藥物可能會緩解落髮問題，但藥物本身具三分毒性，長期依賴藥物勢必會對健康造成隱憂。因此，與其上網爬文搜尋目前最新型的藥物，不如給自己一個有別於藥物治療的機會，透過「圓禿不只是落髮，更是免疫失衡的警訊」這一本書，可以幫助您解析目前你所面臨的毛髮問題，為你解析潛在引起落髮的原因，甚至分享許多圓禿和落髮相關的功能營養醫學治療模式，這是有別於主流醫學的醫療服務模式，並且有需多成功的案例是透過此照護模式重拾自信和健康，造就更美好的人生。

對抗圓禿和落髮，你有更好的選擇——《圓禿不只是掉髮 更是免疫失衡的警訊》一書，讓專家們成為你最堅強的夥伴。對抗圓禿和落髮的治療道路並不孤單，已經有無數成功的先例為你打頭陣，陳郁喬健康管理師也將為你的健康進行全盤考量，讓你早日找回從前那光鮮亮麗的自己，不僅走路有風，也要更加有信心，我是陳沛穎營養師，強力推薦大家選讀此書！



校閱者序二

陳怡誠 醫師

在醫療現場，「掉頭髮」不僅是外觀困擾，更是身體健康的警訊。本書以作者自身經驗及多年臨床為基礎，揭示圓禿與免疫、代謝、情緒和腸胃功能的密切關聯。

作者不只提供治療方法，更帶領讀者理解：毛囊健康反映整體身心平衡，圓禿常是內部機能失調的徵兆。書中融合科學證據與將心比心的人文關懷，協助患者從情緒調適到自信重建。

無論您是圓禿患者、醫療專業人員或關注整體健康的讀者，本書都能提供寶貴知識與想法，引導我們重新解讀身體發出的訊號，從表象深入健康核心。

期待本書能帶動全人健康的理念，在關注局部變化的同時，獲得不只是頭髮而是願意培養更健全的身心生活。



目錄 CONTENTS

作者簡介 …4

校閱者簡介 …6

推薦序一 陳美齡 醫師 …8

推薦序二 吳淑儀 醫師 …10

推薦序三 廖延修 中華亞太頭皮產業發展協會理事長 …12

推薦序四 王亦凡 教授 …14

作者序 陳郁喬 …16

校閱者序一 陳沛穎 營養師 …18

校閱者序二 陳怡誠 醫師 …21

第1章 你有圓禿的風險嗎？ …26

一、遺傳基因與圓禿的關聯 …27

二、後天環境因素：影響發病的關鍵 …28

三、圓禿風險的核心概念 …31

四、第1章重點摘要 …32

第2章 圓禿治療的現狀與局限：為什麼只是「治標」？ …35

一、現行針對圓禿治療的應對與其局限 …36

二、圓禿治療與「蒼蠅與環境」、「樹葉與樹根」的比喻 …38

三、圓禿反覆發作的關鍵：身體的失衡正在擴大 …39

四、改善圓禿，不能只關注外在掉髮 …40

五、第2章重點摘要 …41

第3章 找出圓禿的關鍵因素：運用功能性檢測，深入了解圓禿背後的健康失衡 …44

一、為什麼需要功能醫學中的精準檢測？ …45

1. 全套有機酸代謝分析 (Comprehensive Metabolic Function Profile) …46
2. 抗氧化維生素分析 (Antioxidant Vitamins Analysis) …49
3. 急慢性食物過敏原檢測——免疫系統是捍衛健康的守門員 …53
4. 營養與毒性元素分析——當身體功能失衡或障礙時，調理失衡從營養開始 …57
5. 壓力荷爾蒙分析 (皮質醇 & DHEA) ——看見身體如何「承受」壓力 …60

二、第3章重點摘要 …63





第4章 從圓禿看自體免疫——重建平衡，避開失調地雷 …66

- 一、自體免疫調節的營養基礎：蛋白質與健康脂質不可或缺 …67
- 二、精準補充缺乏的營養，而非盲目堆疊 …69
- 三、腸胃道健康：穩定免疫的核心 …70
- 四、動太少或過度運動都不利，適度才是關鍵 …72
- 五、酒精與咖啡：常被忽略的免疫干擾因子 …73
- 六、睡眠：決定免疫修復力的關鍵時段 …74
- 七、結語 …75
- 八、第4章重點摘要 …75

第5章 精神上長期慢性壓力或創傷——在圓禿中的角色與建議 …79

- 一、壓力與免疫的隱性連結 …79
- 二、壓力如何改變免疫系統？ …80
- 三、創傷經驗的深層影響 …80

四、壓力型圓禿的典型徵兆 …81

五、不只看免疫，更要看見內在修復力 …81

六、需要什麼樣的支持？ …82

七、第5章重點摘要 …84

第6章 圓禿Q&A：臨床中最常被問的幾個問題 …88

一、常見問題整理 …88

二、第6章重點摘要 …93

第7章 圓禿個案回饋 …96

圓禿個案回饋一：謝小姐 …96

圓禿個案回饋二：宋小姐 …98

圓禿個案回饋三：楊小姐 …101

圓禿個案回饋四：張小妹妹 …104

第8章 結論 …107



第1章

你有圓禿的風險嗎？



圓禿 (Alopecia Areata, AA) 是一種自體免疫性落髮，與遺傳基因和環境因素共同影響有關。許多人不知道，圓禿與遺傳基因有關，但不同於雄性禿，它並非由單一基因決定，而是涉及多個免疫調控相關基因，影響免疫系統是否容易攻擊毛囊。然而，基因只決定風險，環境因素才是誘發關鍵，如圖表1。



圖表1 圓禿風險因子

一、遺傳基因與圓禿的關聯

1. **家族病史**：若家族中有人罹患圓禿，你的風險會較一般人高。
2. **免疫基因變異**：與HLA-DQ、CTLA4、IL2RA等基因有關，這些基因影響免疫系統的辨識能力，使某些人更容易產生免疫攻擊。
3. **過敏體質**：患有氣喘、異位性皮膚炎（濕疹）、過敏性鼻炎等過敏疾病的人，較容易合併圓禿，可能因免疫系統較敏感，容易產生過度反應。

★ 小提醒

如果對於自身是否有自體免疫疾病風險傾向，可以考慮進行免疫基因檢測。這類檢測可分析與免疫調控相關的基因變異，例如HLA、CTLA4、IL2RA，幫助評估你是否有較高的免疫敏感性或自體免疫疾病風險。透過檢測結果，可以更清楚了解自己的免疫系統傾向，並據此調整生活習慣，避免不必要的免疫過度激活，降低潛在發病風險。



二、後天環境因素：影響發病的關鍵

即使有遺傳傾向，發病仍受到環境因素影響，這些因素可能誘發或加重圓禿。

1. 免疫系統異常與發炎反應

(1) 感染與流感影響

- 病毒或細菌感染（如流感、COVID-19、腸胃炎）可能促使免疫系統過度活化，導致圓禿發生。
- 有些人感染後，免疫系統在恢復過程中失衡，錯誤攻擊毛囊，導致感染後圓禿。
- 疫苗接種可能短暫刺激免疫系統，部分人可能在免疫反應活躍期間出現落髮，但這種情況通常是暫時性的。

(2) 過敏反應

- 過敏性疾病與圓禿有關，可能因免疫系統過度活躍，使身體更容易攻擊自身組織。
- 氣喘、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎等疾病患者的免疫系統通常較敏感，對外界刺激反應較強。

(3) 腸道健康與免疫調控

- 腸道菌相失衡（腸漏症）可能導致慢性發炎，使免疫系統更容易錯誤攻擊毛囊。
- 食物過敏或不耐受（如乳製品或麩質敏感）可能引發慢性發炎，影響免疫調節。

2. 內分泌變化

- (1) 甲狀腺功能異常（如橋本氏甲狀腺炎）影響免疫調節，增加圓禿風險。
- (2) 懷孕或產後荷爾蒙變化，可能影響免疫平衡，使易感基因個體更容易發病。

3. 化學物質暴露與毒性影響

- (1) 染髮、燙髮藥劑：長期接觸染燙化學物質，可能影響毛囊微環境，使免疫系統更容易發生異常。
- (2) 藥物影響：部分抗憂鬱藥、免疫調節藥物、類固醇、化療藥物，可能改變免疫平衡，增加發病風險。
- (3) 毒品與重金屬暴露：如鉛、汞、鎘等等可能導致慢性發炎，使免疫功能受損，間接影響毛髮生長。



4. 生活型態與壓力影響

- (1) 習慣性長期熬夜：睡眠剝奪影響自律神經與免疫功能，可能導致免疫系統過度活躍。
- (2) 睡眠品質低落：即使睡眠時間足夠，若深層睡眠不足，仍可能影響細胞修復與免疫調節，增加發炎風險。
- (3) 長期壓力與焦慮：慢性壓力增加皮質醇分泌，影響免疫系統與毛囊健康。
- (4) 憂鬱、情緒低落：憂鬱狀態可能改變神經免疫調節，影響發炎與免疫反應，成為潛在誘發因素。

5. 疲勞與疼痛影響

- (1) 長期疲勞，影響粒線體功能，使免疫系統更容易受到影響。
- (2) 慢性疼痛（如肌筋膜疼痛、偏頭痛）可能與發炎狀態相關，影響整體免疫調控。
- (3) 專注力下降，可能是長期壓力、睡眠不足或神經發炎的徵兆，這些狀況也與免疫系統的失衡有關。

6. 季節變化與免疫調整

- (1) 天氣轉變：影響免疫節律，部分人可能在季節交替時更容易出現圓禿復發。
- (2) 日照減少（如秋冬季）：影響維生素D生成，而維生素D對免疫調節至關重要，缺乏時可能增加自體免疫風險。

三、圓禿風險的核心概念

- 1. 遺傳基因決定風險，環境因素決定是否發病。
- 2. 免疫系統異常的觸發點，可能來自壓力、感染（如流感）、內分泌變化、營養缺乏、腸道健康問題或化學物質暴露。
- 3. 即使有遺傳傾向，後天環境管理仍然可以影響發病機率。