

還你一頭烏黑秀髮

文/中西整合醫療科 林榮志 主任

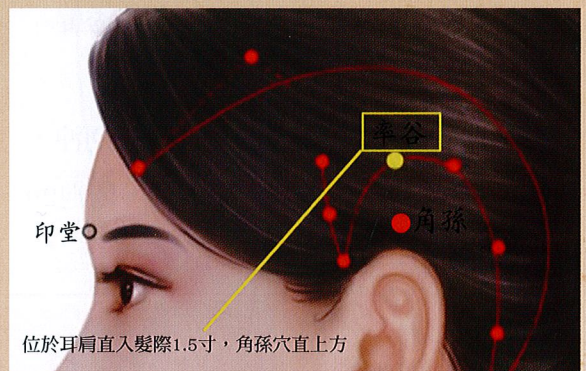


『醫師，我最近頭髮感覺越來越少，該如何調養？』

想要有一頭烏黑秀髮的女性，首先，可以按摩這些穴位：百會、率谷、關元、足三里、三陰交。

在每次洗頭、護髮與吹頭髮的時候，用手指的指腹，均勻輕柔地按摩百會、率谷；或當在抹身體乳液的時候，加強按摩關元、足三里、三陰交等穴位；每個穴位每次15至30秒，持之以恆，促進整個頭皮和身體的氣血循環，始能處於一個健康的狀態。就能改善易掉髮、長白髮，或是其他髮質的問題。

也提醒大家，想要有一頭烏黑亮麗的秀髮，平日一定要適當的補充營養，這樣除了能夠保持清晰的頭腦、足夠的體力、有彈性的肌膚之外，更能讓頭髮髮量充足、烏黑亮麗，柔順不打結。



在此提供大家可以每週吃一次的美髮餐

◆何首烏雞蛋粥

材料：何首烏片5-10片、當歸1片、枸杞20-30粒、去籽大棗3-6顆(不嗜甜者減量)、雞蛋2顆、白飯2碗。

功效：益腎養精補血，烏黑秀髮，可改善掉髮、白髮。

做法：

- 1.將藥材以清水沖洗，何首烏和當歸裝進過濾袋，放入鍋中。
- 2.鍋內加水，再放入紅棗、枸杞及白飯，煮沸後轉成小火燉煮30分鐘，起鍋前打蛋攪拌均勻，加入少許鹽調味即可。

還有一週可以喝一至兩次，當成下午茶喝的茶飲

◆玫瑰首烏茶

材料：玫瑰2-3朵、何首烏2-5片、洛神花1朵、枸杞4-6粒、甘草2-3片

功效：疏肝解鬱，補血益腎，烏黑秀髮

做法：

將藥材洗淨，包入過濾袋以便重複回沖，置入保溫杯中，沖入沸水600cc，悶泡20分鐘後即可代茶服用。

頭髮的生長有賴於精血的濡養，中醫認為「腎藏精，其華在髮」，而且「肝藏血，髮為血之餘」，人體美容的皮膚、毛髮、指甲、五官、乳房、體重、情緒，在中醫看來是五臟功能的外部展現，如果五臟功能失調，就會由外表現出來，「有諸於內必形於外」，所以頭髮也能反映我們「肝」、「腎」的健康狀態，也就是「腎精」、「肝血」是否充沛影響頭皮、毛囊及毛髮的健康！

一個人如果「腎精不足」，頭髮容易失去光澤，提早出現白髮；而「肝血虧虛」，毛髮缺乏足夠養分，就比較容易掉髮。

頭髮與脾胃、肝、腎等臟腑功能，密不可分【長期壓力大、情緒不佳、消化功能差或飲食無節制的人要多注意】

一、情緒：長期壓力大，影響中醫臟腑-肝的疏泄，容易有鬼剃頭的現象發生。

二、生理：出汗、排尿、排便、生理期等代謝產物是否能正常排出體外，營養過剩過食油膩，會表現出頭髮油膩易落髮；若是營養不良，則會出現髮質脆弱易斷裂。

三、病理：代謝物如果長期停滯在組織器官上，會導致氣滯血瘀，日積月累下來，終至會產生不良的病變，因而有進一步的頭皮或頭髮變化。

在平日飲食方面提供下列建議—

食療：1.黑豆，2.黑芝麻，3.核桃仁，4.桑椹

●少吃高油脂食物與冰品，減少酒精咖啡等刺激性飲料，如：咖啡、茶、巧克力等並且避免暴飲暴食。

●少吃冰品、冰飲屬於寒濕之物，長期吃喝會造成氣血凝滯不暢，影響末梢收縮，在中醫的辨證屬於「寒濕凝滯」，會出現怕冷，手腳冰冷，末梢循環不良，進而影響頭皮與頭髮的健康。

現代中醫，對於落髮或白髮的治療方向也以『養肝血、補腎填精』為主，另外再配以『疏肝、寧心、健脾』的藥物，同時在適當時候使用『活血、行氣、化痰』的藥物幫助子宮灌流及使內膜剝落更加順暢，這些藥物的治療思路在許多現代中醫期刊、臨床研究中都有提到。

以上，提供幾個防脫髮、助生髮的穴位，但要從根本上改善掉頭髮，還是得從心藥醫，不要有太大的精神壓力，保持心情愉快，才能夠有頭烏黑亮麗的秀髮。

