



崔紹漢教授



頭髮烏黑為健康的標準。

7歲小女孩頭髮漸長。



從上述文字可見不論男女，頭髮隨年齡的增加出現生長、茂盛、脫落、變白的演變過程，《黃帝內經》指出這些變化主要由腎氣的盛衰所主導。

# 中醫對頭髮的認識(1)

在引用《黃帝內經》有關「女子七七，丈夫八八」的內容以論述生理性衰老的進程時，發現有關頭髮的記載相當詳盡。在「女子七七」的論述中指出：「女子七歲……齒更髮長。……四七……髮長極。……五七……髮始墮。六七……髮始白。」在「男子八八」中的記載：「丈夫八歲……髮長齒更。……五八……髮墮齒槁。六八……髮鬢頹白。……八八，則齒髮去。」

事實上，中醫學認為腎為藏精之臟，而頭髮生長發育所需的物質基礎均來自腎所藏的先天之精及後天之精。所以，中醫學指出：「腎者，……其華在髮。」即腎臟的精華及其榮華之處會表現在頭髮上；又指出腎生髓，髓生血，髮為血之餘等概念，意即頭髮的生長要依賴血液之灌溉，腎精足則髓充血盈，頭髮自然有豐富的營養供應而表現出茂盛及有光澤。假若腎精虛虧，則頭髮容易乾枯脫落。

教授的話



↑ 脫髮是衰老象徵。

## 從五臟六腑入手

中國人美髮的標準是：頭髮烏黑、有光澤、髮粗而濃密、髮長而秀麗。要令頭髮保持着這個狀態，減少未老脫髮早白，或者老來髮枯稀疏、髮墮脫落等衰老的表現，便須從調理包括腎在內的五臟六腑入手，達至有諸內必形諸外的境界。

很多人都注重外貌，與人交往時容易以貌取人。說起以貌取人這句成語，竟然涉及一位歷史上德高望重，智仁勇俱備的萬世師表孔子所犯的錯誤。這句成語出自《史記·仲列弟子列傳》：孔子聞之曰：「吾以言取人，失之宰予；以貌取人，失之子羽。」，宰予和子羽都是孔子的學生，宰予一表人才，而且口齒伶俐，能言善辯，孔子初次見他時印象很好，認為是可造之才，便很用心去教他。豈知他是金玉其外，敗絮其中，原來天性懶惰，讀書不專心，有時甚致因貪睡而不上課，氣得孔子罵他

是「朽木不可雕。」後來宰予雖然憑三寸不爛之舌當上了齊國的宰相，卻因謀反罪而被處死。另一方面，子羽由於外貌醜陋，孔子初見他時印象不甚好，暗中認為他定不會有出息，所以並沒有用心教他。但子羽從師學習後，雖然被孔子輕視，仍然努力求學，後來成為一位出名的學者，受到當時諸侯及學生稱頌。孔子經歷了這兩個學生的體驗，感慨萬千，更自責自己單憑說話來衡量一個人，就會犯了像判斷宰予一樣的錯誤；假如憑外貌來衡量一個人，結果對子羽的判斷又是犯錯。⊕



↑ 宰子金玉其外，敗絮其中。

## 烏髮明目湯 (1~2人量)

**用料：**製首烏(見圖)30克、女貞子20克(包煎)，枸杞子20克(後下)、烏雞1隻、生薑3片。

**製法：**將用料洗淨，烏雞去皮毛及內臟，加水8~10碗用武火煲滾後，改用文火煲約2小時，再加入枸杞子煲約10分鐘，調味即可食用。



**功效：**補益肝腎、烏髮明目。