

中醫學

對頭髮的認識 (2)

頭髮對一般人而言，可能是加添個人形象和魅力的身體部份，而在中醫的角度而言，它是反映身體健康情況的「寒暑表」。上次討論過頭髮與腎的關係，其實頭髮與其他臟器也一樣關係密切，我們由肝與肺說起。



頭髮的生長狀況可以反映身體不同部份的健康情況。

頭髮顯示肝肺情況

《黃帝內經》指出「肝藏血……肝主血海故也。」之前我們曾提過「髮為血之餘」，顯示頭髮的生長與血的濡養有密切的聯繫，正如明代李梴在《醫學入門》中說：「血盛則髮潤，血衰則髮衰。」而肝能通過藏血的功能調節全身的氣血流通，肝血充盈，便能夠令頭髮得到氣血的榮潤。此外，肝經與督脈會於巔頂，因此，肝血可以循肝經通於巔頂，濡養頭髮。

現代醫學發現，在肝臟生成並貯藏的維他命A，是頭髮形成角質所必須的物質，如果長期缺乏維他命A，會令頭髮及身體的毛髮稀少；不過，長期服食過量的維他命A又會使頭髮脫落。此外，在肝臟合成的蛋白質，也是頭髮健康生長所必須的，如果肝臟製造的蛋白質不足，也會令頭髮乾枯、變幼易斷、容易脫落而變稀疏。

其次就談到肺。《黃帝內經》指出：「肺者……其華在毛。」又說：「肺之合皮也，其榮毛也。」所以中醫理論認為肺外為皮毛，意思是肺的精氣有滋潤皮膚上毛髮的功能，肺氣盛，毛髮才得到充足的溫煦濡養。另一方面，肺之華(即外在表現)在毛髮，換言之，肺氣的盛衰，會表現於毛髮的榮潤枯槁。現代醫學發現，正常的呼氣功能和肺微循環的暢通是靠植物神經，即交感及副交感神經的平衡來維持的，而正常的毛髮結構和功能也有賴它們的正常運作，尤其是通過肺功能的正常發揮，將足夠的養份(包括氧氣和水份)輸送至皮膚及毛髮，令頭髮能正常生長。



頭髮出現問題，可能跟肝及肺有關係。

三國曹操割髮代首

古時的人對頭髮非常重視，孔子說：「身體髮膚，受之父母，不可毀傷。」男女定情的信物之一，就是互贈頭髮。結婚之夜，新娘會把新郎的一束頭髮梳入自己的髮髻內，稱為「結髮」，所以有「結髮夫妻」之稱，丈夫亦把元配稱為髮妻，足見頭髮在古人心中的地位重要。

在歷史上，有一個人的鬚髮均留下傳誦一時的事蹟，這人就是三國時的曹操，先說他割髮代首的故事。建安三年夏天，曹操奉命率兵平亂。大軍路過一處麥田，麥子已熟，但因大軍將至，百姓不敢出田收割。曹操有見及此，便傳令軍隊上下，不得踐踏麥田，否則依軍法斬首，並命人將此口諭告知鄉親父老。百姓得知，皆大歡喜，夾道迎送曹軍。由於曹操軍法嚴明，所以大軍上下，於經過麥田時，人人均小心翼翼，全部下馬，以手撥開麥穗而行，免致觸犯軍法。豈知曹操的馬正在阡陌上踏步前進時，麥田中突然有一



曹操的割髮代首故事為世人所傳誦。

隻鳩雀飛出，曹操的馬受驚，竄入田中，踏壞了大片麥田。曹操無奈，囑咐行軍主簿記錄其踐田之罪，並治以軍法，以此服眾。主簿當然不敢聽命，認為丞相不可議罪。曹操隨即拔劍作自刎狀，身邊軍士急忙按住。謀士郭嘉更指出春秋有云「法不加於尊」，曹操聽罷認為有理，於是把自己的一束頭髮割下，擲於地上，以示割髮代替斬首，並傳令三軍，說明丞相踐踏麥田，本應依軍法斬首，現在割髮代首，以示其服罪。三軍得知，誰敢作聲，祇有更加嚴守軍令。 ㊦

補肝益肺美髮湯 (1~2人量)

用法： 黨參15克、南耆30克、製首烏15克、玉竹15克、枸杞子15克(後下)、玫瑰花8~10粒(後下)、豬肝200克。

製法： 材料洗淨，豬肝切片汆水備用，將黨參、南耆、製首烏及玉竹加水8至10碗用武火煲滾後，改用文火煲約2小時，加入豬肝及枸杞子煲約15分鐘，再放入玫瑰花焗5分鐘，調味即可食用。

功效： 補肝腎，益肺氣，美鬚髮。

