



崔紹漢教授

中醫學對頭髮的認識(3)

所謂「腎藏精，其華在髮」、「肝藏血，髮為血之餘」，現代人生活忙碌，生體調理出現問題，身體代謝亦會欠佳，從中醫角度，肝、腎功能轉弱，會導致頭髮枯槁、乾旱、變白和容易脫落。由此可知，頭髮質素是反映身體狀況的其中一個重要訊息。有關頭髮與五臟的關係，我們先後介紹了腎、肝、肺，本節續談脾與心。

撰文：崔紹漢教授

水谷精微氣血濡養

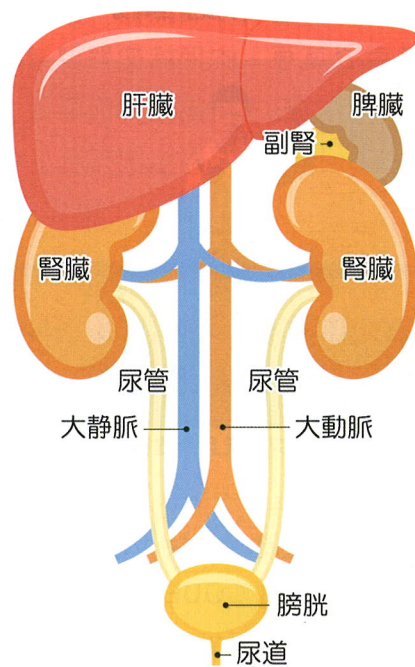
先說脾臟。中醫學指脾為後天之本，亦是氣血生化之源。脾的主要生理功能之一是運化水谷精微，相當於負責吸收和輸送水液、電解質及營養物質至全身。作為氣血生化之源，脾將水谷精微提供給有關組織生化氣血。由於頭髮的正常生長發育有賴於水谷精微及



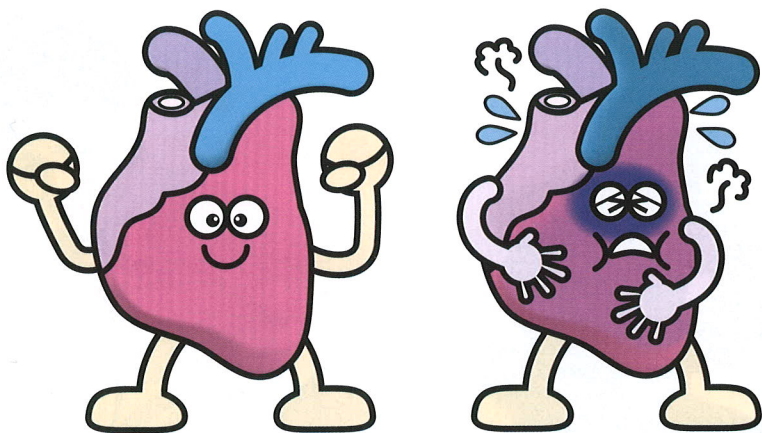
脾的養潤功能不佳的話，髮會很易變得枯乾脫落。

氣血的濡養，因此當脾的運化功能正常時，頭髮便得到充足的氣血和營養物質供應，因而健康榮潤、有光澤。反之，若脾不能正常發揮其運化功能及生化之源的角色，頭髮便因得不到正常的供養而致枯槁、脫落。

脾的另一生理功能是運化水濕，即參與身體的水液代謝。假如脾虛影響其運化水濕的功能，將導致水濕內停，濕鬱過久則會化熱，濕熱內蘊，又常會引發斑禿、毛囊炎和脂溢性脫髮等疾病。



脾臟位於腎和肝之間的隱閉位置。



心不夠力把氣血送到全，各個器官都會變得虛弱，頭髮當然不例外。

脈道通暢氣血充盈

再說心。中醫學認為心的主要生理功能之一是主血脈，包括主血和主脈兩個方面。《黃帝內經》說：「諸血者，皆屬於心。」簡單地說，心臟、脈道和血液循環構成一個相對獨立的功能系統。心氣的推動(即心臟搏動)，令氣血可以通過脈道而到達全身各部份(包括頭髮)，從而使身體各臟器及組織得到正常的氣血供應，得以發揮正常的功能。假如心氣充盛，脈道通暢，氣血充盈，則頭髮會得到充足的灌溉，生長便會旺盛；反之若心氣不足，脈道阻塞，氣血虧虛，頭

髮得不到正常的氣血供養，生長便會受到限制。

上一節說過曹操割髮代首的故事，說明古人對頭髮的重視。其實古代男士對鬚鬢和頭髮的重視程度，不相伯仲，認為男子有鬚鬢才有一種陽剛之氣，關公就有美髯公之稱。中醫有很多方藥，都被指有烏鬚黑髮的作用，顯示鬚髮同時兼顧。曹操也有一把長鬚子，但有一次在戰場上敗北而走，並要割鬚棄袍才能保命。《三國演義》第五十八回描述曹操領兵進取潼關，遇上由馬超率領的西涼軍，交戰之下，曹軍不

敵，西涼兵來得勢猛，直衝入曹營來捉拿曹操。曹操慌忙逃命，在亂軍中祇聽到西涼軍大叫：「穿紅袍的是曹操！」曹操聽着，立刻在馬背上將紅袍脫下扔掉，跟着又聽得追兵大叫：「長鬚者是曹操！」曹操聽着大驚，急忙用佩刀把長鬚割下。西涼軍將曹操割鬚之舉報告馬超，馬超下令西涼兵再大叫：「短鬚者是曹操！」曹操嚇得連忙扯着旗角包頸而逃才得以保命，這就是有名的割鬚棄袍的故事。 ㊦



民間把「割鬚棄袍」故事造成窗框裝飾。

養心健脾美髮湯 (1 ~ 2人量)

用料：

生地24克、北芪15克、黨參15克、雲苓15克、龍眼肉10克、大棗5枚(去核)、生姜3片、豬心1個。

製法：

將用料洗淨，豬心切件汆水備用，加水8~10碗用武火煲滾後，改用文火煲約2小時，調味即可食用。

功效：

補血養心，益氣健脾、養顏美髮。



生地



北芪



雲苓