

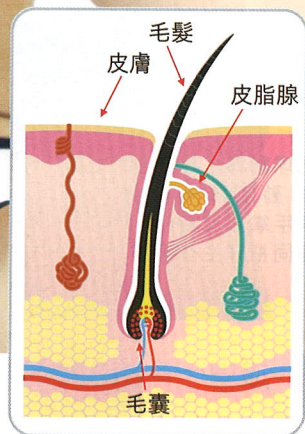


崔紹漢教授

現代醫學 對頭髮的認識

中國成年人頭皮部位估計約有10萬個毛囊，毛囊的密度是由先天決定的，成年後毛囊的數目不會再增加。換句話說，理論上中國人的頭髮最多可以有10萬根左右，但不會在同一時間所有毛囊都長出頭髮，因為有些毛囊是處於休止期。

撰文：崔紹漢教授



皮膚及毛囊橫切面圖

古語有曰「三千煩惱絲」，確令男女老幼都苦惱不已。

資料顯示，一個毛囊可以長出1至3根頭髮。亦有意見認為人類頭皮內的毛囊是由1個至4或5個合成一組，稱為「毛囊單位」，每個「毛囊單位」可長出1至4或5根頭髮，而並非由1個毛囊單獨長出多於1根頭髮。頭髮的生長週期可分三個階段：生長期、萎縮期(停止生長)和休止期。頭髮在進入休止期會脫落，毛囊隨之會再進入一個新的生長期，開始長新的頭髮。頭髮的生長期一般為4至5年，有的可長達25年，萎縮期約2至4週，休止期則為3至4個月。

頭髮生長最快的年齡介乎15至30歲，年紀漸長，頭髮生長速度便放緩。中年以後，由於頭髮根部的血流供應減少和細胞的代謝率減慢，頭髮逐漸地減少，加上色素漸漸脫失，所以頭髮變得灰白而稀疏。正常人每天脫髮約50至100根，

但亦會長出大約同樣數目的頭髮。很多頭髮稀疏的人雖然脫髮不比正常人多，但頭髮脫落後不再長出新的頭髮，或者新出頭髮的數目比脫落的少，所以頭髮越來越稀疏。

之前我曾經簡單介紹結髮夫妻這民間習俗，其實結髮夫妻的由來不止一個。其中有一個頗為有趣的傳說。相傳古時有個皇帝(正確名字及帝號已無從稽考)，準備登基前夕，因

許多人花上不少金錢做頭髮護理，希望保住頭上烏絲，但未必人人都有同樣的成效。



為覺得鬍子太短，到明日登基時太不像樣，所以輾轉反側，無法入睡。幸虧他的皇后聰敏過人，想出了一個補救的辦法。

她先剪短自己的長髮，然後把剪下來的頭髮細心地黏接在皇帝的鬍鬚上，最後令皇帝看上去有一把修長的鬍子，具有天子的威嚴。次日的登基儀式上，皇帝手捋鬍鬚，接受文武百官的朝拜，顯出君臨天下的氣派。朝臣看着皇帝的鬍子，驚嘆一夜之間長出了龍鬚，人人都相信他是真命天子。由於皇后娘娘剪髮結合皇帝的鬍鬚，於是產生了結髮夫妻這習俗。

其實結髮的原意是指在古代，由於男女都流行蓄留長髮，到了他 / 她們成人的年齡(一般男子年二十，女子年十五)，父母會為他們舉行一次「成人禮」的儀式。男子所行的冠禮，就是把頭髮盤結成髻，稱為「結髮」，而開始「結髮」的男子即已屆「弱冠之年」。女子所行的笄禮，就是把頭髮盤結起來，然後用「笄」簪好，則這女子已屆「及笄之年」。後來這民間習俗又發展至新婚之夜，二名新人並排坐於床上，各自剪下一

小束頭髮，再把兩束頭髮互相纏結起來，以示夫婦結髮同心，到死不分離，因而有「結髮夫妻」的稱謂。

之前我們提過「結髮夫妻」由來另一版本，與此版本分別不大。結髮夫妻的由來還有另一個版本，就是在洞房花燭夜，妻子頭上盤著的髮髻，不能由自己解開，一定要由丈夫親手解開，然後才能洞房成為真正夫妻，於是大凡首次結婚的男女便被稱為「結髮夫妻」了。㊦



古代婚禮之中有所謂結髮的儀式，可想而知頭髮在古時中頭人心目中有多重要。(相片來源：網絡圖片)

補血美髮湯 (1 ~ 2人量)

用料：

桑葉10克、黑芝麻30克、紅棗10枚(去核)、川芎6克(體質偏熱者可用丹參15克代替)、小烏雞1隻。

製法：

將用料洗淨，烏雞去皮毛及內臟，加水8至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、美髮、養顏。



紅棗



川芎



烏雞