



崔紹漢教授



中醫美髮秘笈(一)

脫中國人美髮的標準是：髮黑而有光澤，髮粗而濃密，髮長而秀麗。如何通過中醫內外兼顧的美髮方法，特別是一些能夠自己可以操控實行的調理方法，減少未老白髮，或因年長而致髮枯、稀疏、及出現病理性脫髮，進而令頭髮接近上述的美髮標準，就是往後數篇的重點內容。

撰文：崔紹漢教授

梳理頭髮

古代養生家主張「髮宜多梳」。晉•嵇康《養生論》：「春三月，每朝梳頭一二百下」；「梳則通，血脈通，則體健神怡；梳亦順，心氣順，則謀事必成」。宋•陶穀《清異錄》：「服餌導引之餘，有二事乃養生大要：梳頭、洗腳是也」。宋•蘇東坡：「梳頭百餘梳，散頭臥，熟寢至明」。元•丘處機《攝生消息論》：「夏三月，每日梳頭一二百下，自然祛風明目矣」。梳頭當然亦會有美髮的作用，南朝•陶弘景《養生延命錄》：「千過

梳髮，髮不白」。隋•巢元方《諸病源候論》亦說：「千過梳頭，頭不白」。

中醫認為，人體的五臟六腑息息相關。氣血調和輸養，須靠經脈，而頭為諸陽經之會，所有的氣血都是奔着頭上來的，所以梳頭實際上就是在梳通經絡。事實上，梳頭有通暢血脈和祛風明目的作用，亦可保持頭髮堅韌、有光澤和不白。梳頭的正確方法，一般認為是先由前向後，再由後向前；跟着是由左向右，再由右向左，如此重複梳理，來回數十

次至數百次，然後再把頭髮理順，回復原狀。其實筆者梳頭的方法更為簡單，多數是由前向後梳，再按平時的髮型理順便成。



梳理頭髮也是一門學問。

透過梳頭，梳齒對頭部的經絡穴位產生刺激作用，可以增加髮根的血液流量，並增強黑色素細胞及毛囊細胞的活性。至於梳頭用的梳子，最好用木梳或牛骨梳，盡量不要用尼龍梳、膠梳或金屬梳，因為塑膠、金屬等物質與頭髮接觸摩擦時會產生靜電，對頭皮產生不良刺激，容易引起脫髮。

「我見猶憐」與髮有關

最近筆者不斷思考含「髮」字的成語，希望可以找到應題的故事或典故，無意中看到一個沒有髮字的成語，竟然和梳頭有關，這個成語就是「我見猶憐」，典故出自《世說新語》。話說晉朝時，大將軍桓溫平定四川，擄掠了一位姓李的少女為妾。桓溫本有妻，生性好妒。桓溫霸佔了李小姐後，瞞着惡妻，把李小姐藏在書房後面，時常悄悄地去探望她。可憐李小姐如籠中小鳥，身不由己，任人玩弄，國仇家恨，令她生不如死。

紙總包不住火，桓溫妻子終於得悉事件，怒不可遏。有一天，她趁桓溫不在府中，便想把李小姐殺掉。當她帶齊丫環，個個拿着刀，闖入李小姐的房間，破門而入時，恰巧李小姐站在窗前，對着鏡子梳頭。她聽到人聲，便轉過身來，誰知她那把秀長烏潤的黑髮，在空中如柳絮般飄盪，散發出晶瑩閃亮的光澤，她那種美態，令桓溫妻子頓時呆住了。她放下刀走上前，把李小姐抱入懷中，慨嘆地說：「你這美態，連我見到也動了憐愛之心，更何況是桓溫呢！」[㊦]



內地電視劇中出現的桓溫。



桑葉

涼血生髮飲

(1~2人量)

用料：

桑葉10克、杭菊花10克、女貞子5克、旱蓮草10克。

製法：

將材料洗淨，加水5~6碗用煎約1小時即可食用。

功效：

清熱祛風，涼血生髮。

曲池穴 (大腸經)

定位：

屈肘成直角，在肘彎橫紋盡頭筋骨間凹陷處。

方法：

以拇指於曲池穴按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：

清熱疏風，消腫止癢。

曲池穴

