

# 美髮章



崔紹漢教授

## 中醫美髮秘笈(二)

上一篇提出了梳頭的中醫理論和方法，讓大家嘗試通過正確梳理頭髮的方法，達到養生美髮的效果。本篇提出另一種美髮秘笈。

撰文：崔紹漢教授

### 梅花針敲擊頭皮

「梅花針」又名「皮膚針」或「七星針」，它是一個有柄的小槌(多是塑膠的)，槌頭部位鑲了七枚不鏽鋼針，集成一束，或如蓮蓬形固定在槌頭部位而成。



《黃帝內經》指出：「凡十二經絡脈者，皮之部也。是故百病之始生也，必先於皮毛。」所謂皮部，就是人體十二條正經經絡的機能活動反映於體表的部位，亦是十二正經經氣散佈的地方。中醫學認為，外邪可通過皮部而深入經絡所到之

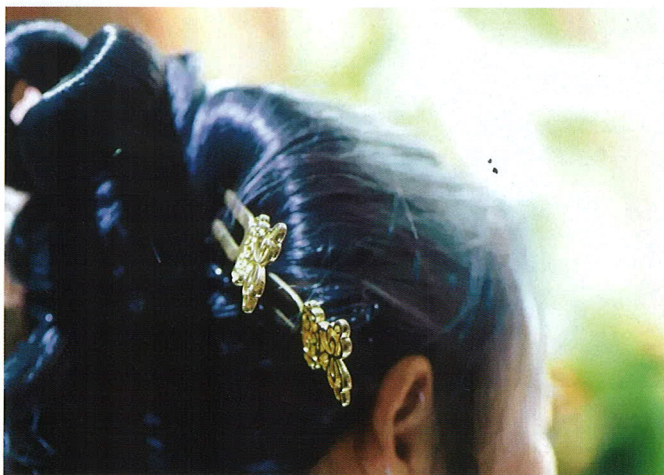
處；而臟腑病變，亦可通過經絡表現於皮部。由此可見十二經絡的皮部與經絡、臟腑有密切的聯繫，利用梅花針敲擊或叩刺皮部所造成的刺激，可以產生調節臟腑經絡的功能，從而防治疾病。假如用梅花針直接刺激頭皮，亦可改善頭部皮膚的血流供應，激發毛囊的生長，以達到美髮的目的。

梅花針敲擊叩刺法屬中醫的針灸療法範疇，在臨床上多結合其他針灸方法包括體針、耳穴，甚至結合中藥外用法以治療斑禿、脂溢性脫髮等脫髮疾病。臨床治療時一般叩刺的刺激較強，重複敲擊脫髮區至局部發紅或少量出血。現在的目的是自我操作以預防脫髮或補救過度脫髮，所以不必過強的刺激，以免引起損傷或感染，同時使用前可先用酒精消毒，則可更安心。筆者自己的做法是每天早上運動後洗頭，吹乾頭髮，然後用梅花針輕敲頭皮一至二分鐘，以感受到刺激為度。敲叩時不必固定一處，隨意敲遍頭皮各處或局部脫髮明顯的區域均可，每天可敲一次或多於一次。根據筆者自身及臨床觀察所得的經驗，這個方法一定要持之有恆，要長年累月不斷操作始見功效。

上篇說了一個與梳頭有關的成語故事「我見猶憐」，當中沒有「髮」字。本篇筆者又想說另一個與頭髮有關，亦是沒有「髮」字的成語故事——巧奪天工。

話說東漢末年，羣雄割據。朝臣袁紹發兵誅殺宦官二千餘人，並且雄據北方。當袁紹還是擔任冀州牧的時候，他的第二個兒子袁熙迎娶了同是出於宦官之家的甄氏為妻。甄氏天姿國色，

貌若天仙，嫁入袁家，堪稱門當戶對。公元二百年，袁紹在官渡之戰中被曹操打敗，吐血而亡，後來袁熙也被殺。袁紹家眷(包括他夫人劉氏和二媳婦甄氏)居於鄴城，在官渡一戰中，曹操的次子曹丕攻破鄴城後進入袁府，見到甄氏，立刻被其美貌迷住了，後霸佔了甄氏，並娶她為妻。後來曹丕廢黜漢獻帝，自立為帝，改國號魏，而甄氏也被立為皇后。當時甄氏已年過四十歲，容顏漸老。



她為了留住曹丕的歡心，每天都花很多時間悉心打扮，以討好曹丕。據說她在宮中庭院養了一條靈巧的綠蛇，蛇口時常含着一顆紅珠。每當甄后梳洗打扮時，綠蛇就會在她面前盤結成千變萬化的形狀，從不重複，而甄后就每天照着蛇的形狀，把頭髮梳成與蛇盤結一樣的髮型，宮中的人都稱之為「靈蛇髻」。曹丕每天看見甄后不同的髮型，也十分喜愛，還稱讚她是「巧奪天工」。不過歲月催人老，甄后始終因年華老去而失，最後更被曹丕賜死。曹丕死後，他與甄后所生的長子明帝即位，追謚母親為文昭皇后。 ㊟

## 民間補腎烏髮湯

### 【1 - 2人量】

**材料：**茄子皮60克、菠菜根60克、黑豆30克、豬肝(豬潤)200克



### 製法：

將材料洗淨，豬肝切片，加水8~10碗用猛火煮滾後，改用慢火煮約1至個半小時，調味即可食用。

### 功效：

補益肝腎、養顏美髮。

## 三陰交穴 (脾經)

### 定位：

在小腿內側，在足內踝尖直上3寸，脛骨內側緣後方。

### 方法：

以大拇指按壓三陰交穴1分鐘，每天2~3次。

### 功效：

健脾益氣，調補肝腎。



請勿取走