



崔紹漢教授

中醫美髮秘笈(三)

除了對毛囊施加物理性的刺激，以促進頭髮的生長外，中醫亦可運用中藥進行美髮保健和健髮治療。美髮方藥分為外用和內服兩類，先說外用法。

撰文：崔紹漢教授

中藥外用法

利用中藥水浸液或酒浸液洗頭及塗於頭皮上，讓藥物成份直接作用於皮膚組織和毛囊，產生藥物性或化學性的刺激，可以達到潤髮、烏髮、美髮和防止脫髮的目的。一般選用的藥物包括當歸、何首烏、側柏葉、旱蓮草、桑葉、黃耆、人參、川芎、紅花、骨碎補、補骨脂、大黃、苦參、白芷、白蘚皮等。清代的慈禧太后對頭髮愛護有加，在《慈禧太后醫方選議》載有香髮散及《慈禧光緒醫方選議》載有令髮不落方，都是她常用的中藥外用香髮藥散，或浸液洗髮方，據說有潔髮、香髮、烏髮、潤髮、止髮落等功效，久用還可令髮落重生，至老不白。

有研究顯示，有些傘形科的植物如當歸、川芎、白芷等含有一些有效成份，能提高皮膚或毛髮對紫外線的敏感性，通過紫外線增強酪氨酸酶的活性，刺激黑色素細胞，令黑色素增多，從而令皮膚或頭髮變黑。曾經有研究利用白芷(有效成份白芷總香豆素)治療白癜風(白蝕)，配合日光照射，可令皮膚漸漸變深色。



筆者亦有利用中藥酒浸液長期護理頭髮。筆者根據中醫理論「髮為血之餘」、

「腎主骨生髓，其華在髮」，選用補血黑髮之何首烏、當歸、桑椹子(何首烏及桑椹子亦有補肝腎的作用)，配合一對補腎黑髮良藥補骨脂、骨碎補，並按照中醫「氣為血帥」的理論，加入大補元氣的人參和活血化瘀的三七，以改善局部血液循環。上述藥材用純酒浸透以提取有效成份。

整個配方運用補腎養血、補氣活血的方法，讓有效成份直接滲入頭髮毛囊，令頭髮得到滋養，有如枯木之逢水灌溉，重獲生機。筆者習慣每天早上到公園運動前便把約1毫升的酒浸液，用膠吸管逐滴滴於頭皮上，而且一面滴一面用另一隻手拿梳子盡量把酒液均勻梳開(其實用手指當梳也可以，而且不拘時做)，每天持之有恆，發覺真是日子有功，頭髮可以烏黑較久。

記得之前說過「一髮千鈞」的成語故事，那個版本與韓愈有關。其實一髮千鈞(或千鈞一髮)還有另一個故事版本，與本成語的創始人枚乘有關。枚乘是西漢時期著名的文學家，擅於寫賦。漢文帝時，他曾經在漢室諸侯吳王劉濞的門下作郎中，而劉濞由於自己的兒子被當時的太子(即後來的景帝)以棋盤重擊而死，對漢宗室非常憤恨，並且假稱有病不肯上朝。文帝祇得賜木几和手杖給他，並恩准他不用上朝。後來劉濞一心要造反，枚乘極力勸阻，指出：「夫以一縷之任繫千鈞之重，上懸無極之高，下垂不測之淵，雖甚愚之人，猶知哀其將絕也。」他以這番話勸阻劉濞，可是不被接納，他祇可離開吳王，轉投梁孝王。到了漢景帝登位，吳王劉濞真的糾合其餘六個諸侯國謀反，結果失敗而被平定了，史稱「七國之亂」。



七國之亂原來也跟頭髮扯上了關係。

黑白美髮湯【1-2人量】



材料：

黑豆30克、白果10克、北蓍30克、紅棗10枚(去核)、小烏雞1隻。

製法：

將材料洗淨，烏雞去皮毛及內臟，加水8-10碗用猛火煲滾後，改用慢火煲約2小時，調味即可食用。

功效：

補腎益氣、養血美髮。

率谷穴 (膽經)

定位：

在頭部，當耳尖直上入髮際1.5寸。

方法：

以大拇指按壓率谷穴1分鐘，每天2~3次。

功效：

清熱散風，刺激兩鬢生髮。