



崔紹漢教授

# 中醫美髮秘笈(四)

## 內服中藥

具有美髮作用的中藥很多，主要通過補益肝腎、滋養精血、疏風活血、清熱利濕等功效，達到調整臟腑的功能，促進氣血運行，而起到健髮美髮的目的。例如具有補益肝腎的美髮中藥有何首烏、女貞子、枸杞子、旱蓮草、黑芝麻、桑椹等；滋養精血的美髮中藥有黃精、熟地；補腎陽的美髮中藥有補骨脂、核桃；疏風活絡的美髮中藥有天麻；活血的美髮中藥有當歸、川芎；涼血祛風的美髮中藥有側柏葉；清熱的美髮中藥有桑葉。至於常用的傳統古方中成藥有六味地黃丸、七寶美髮丹、龜鹿二仙膏、首烏延壽丹等。

中醫處方用藥的原則是辨證論治，不論何種疾病，都是根據中醫臨床的指導原則，通過望、聞、問、切的手段，把收集到的病人資料，根據陰、陽、表、裏、寒、熱、虛、實等辨證理論，把病情歸納為不同的證型，然後對證治療。治感冒如是，治癌病如是，治脫髮也是一樣。例

如斑禿，臨床上一般可分為血熱生風、血虛生風、肝腎陰虛、氣血不足、瘀血阻滯等證型，然後分別治以涼血熄風、養血熄風、補益肝腎、補氣養血和化瘀導滯等方藥，或施行與證型相對應的針灸或其他治療方法。中醫師一般不建議不分寒熱虛實地胡亂採用經廣告吹噓的美髮護髮產



品。如屬中藥製劑，最好先請教自己的中醫師，了解自己的體質和病情，然後按其指示，用藥或使用成藥。

剛才提到不少中藥有美髮的功效，其中有旱蓮草，有時在電視上也看見一些美髮廣告宣稱產品含有墨旱蓮，並強調其美髮的作用。旱蓮草性涼，味甘酸，有涼血止血和補腎益陰的作用。旱蓮草本身也有一個傳說故事。話說唐代有一位姓劉名簡的人，一生沉迷神仙之道，不斷遊歷名



山大川，目的就是要尋訪神仙的踪跡，以期拜師學道。有一次，劉簡在山中遇到一位採藥的老人，自稱「虛無子」。劉簡鍥而不捨地懇求虛無子收他為徒。虛無子終於被劉簡的誠意打動，便把他帶到自己的藥園參觀。虛無子告訴劉簡，世上根本沒有長生不老這回事，但長壽卻是有可能的。虛無子又引劉簡來到一個水池邊，指着一種墨綠色的草對他說：「人們以為祇有長在高山上的靈芝才是仙草，其實這個水池也能長仙草，我就是時常服食這種墨綠色的草，活到如今已一百歲，但仍耳聰目明，頭髮不白。」說罷，便把一包種子送給劉簡，教他種植的方法，並吩咐他把嫩葉當菜吃，夏天和秋天可採摘新鮮莖和葉煎水飲用，冬天則用乾燥的莖葉煎水喝，臨別時再三叮囑劉簡要持之以恆，長期服用，始見成效。劉簡回家後，很有恆心地按虛無子的吩咐，把種子栽種成植物，並且按時食用莖葉。果然日子有功，他也能活到一百多歲而耳聰目明，頭髮不白，並且為這種植物定名為墨旱蓮，又叫旱蓮草。 中



## 補益肝腎湯【1-2人量】

### 材料：

旱蓮草15克(鮮品30克)、黑豆30克、芡實30克、核桃10個、紅棗5 ~ 10枚(去核)、牛腱肉300克。

### 製法：

核桃去殼取肉，將材料洗淨，加水8 ~ 10碗用猛火煮滾後，改用慢火煮約2小時，調味即可食用。

### 功效：

補益肝腎、烏髮潤膚。

## 湧泉穴 (腎經)



### 定位：

在足心，屈足時呈凹陷處，約足掌前1/3與中2/3交點處。

### 方法：

用拇指按壓湧泉穴1分鐘，每天2 ~ 3次。

### 功效：

清熱散風，刺激兩鬢生髮。