



崔紹漢教授

中醫美髮秘笈(五)

健髮食物(1)

上一篇介紹了內服中藥調補身體以達到美髮的效果，並且簡述了中醫處方用藥的原則，建議不要胡亂服用坊間的美髮中成藥。其實中醫認為「藥補不如食補」，要調補身體，在服用藥物之前，最好先從飲食入手，要美髮護髮(在此統稱健髮)也不例外。本篇重點介紹有健髮作用的食材。

黑色食材烏鬚黑髮

中醫認為「腎主骨生髓」，「髓生血」，「髮為血之餘」，所以大凡有補腎補血作用的食材或中藥都能有直接或間接的健髮作用。中醫的五行理論認為「黑屬腎」，所以一般黑色的食材/藥材(或藥食兩用之品)如黑芝麻、黑豆、核桃仁(榨汁後色偏黑)、

桑椹等，都有補腎益精，烏鬚黑髮的作用。其他補腎而又可藥食兩用的材料包括芡實和蓮鬚。《滇南本草》指芡實「益腎而固精，久服黑髮可明目」；《本草綱目》指蓮鬚有「清心通腎，固精氣，烏鬚髮」的功效。

除此以外，某些富含特別營養成份的食材包括粗糧類如大麥、海藻類(如紫菜、海帶等)、辣椒、三文魚等，都被認為是有健髮作用的食物，例如《食療本草》指「大麥久食之頭髮不白」。另外，海藻類食物含豐富的碘，也是有助頭髮的正常生長。



黑豆



核桃仁



海帶



三文魚

IGF-1主宰頭髮數量

有現代醫學的論說認為，人體中的第一型胰島素生長因子(Insulin-like growth factor 1, IGF-1)含量，對頭髮的生長有直接的刺激作用。日本名古屋市立大學醫學研究科岡嶋研二教授，在其一篇題為「育髮食物助你找回滿頭秀髮」的文章中指出，頭髮濃密的人，其體內的IGF-1含量高；頭髮稀少的人，IGF-1的含量少。究竟IGF-1是甚麼東西？它與健髮食品有甚麼關係呢？留待下回分解。



岡嶋研二教授發現IGF-1多寡跟毛髮的數量有重大關係。

在眾多有補益肝腎、烏鬚黑髮功效的中藥中，桑椹(其實桑椹也可當作食物)可以說是少數偏寒涼的品種之一，其餘大都性偏溫熱。說起桑椹，歷史上有一個傳說。相傳楚漢相爭時，



劉邦肖像

由於受驚過度，以致頭痛、頭暈的舊病突然復發，他但覺頭痛欲裂，天旋地轉，腰膝四肢痠軟乏力，並且便秘難解，十分難受。

尤幸他藏身的附近長滿桑樹，當時正值夏季，桑樹上桑椹累累。劉邦與眾將士顧不了那麼多，急忙採摘桑椹充肌。說也奇怪，過了幾天，劉邦的病竟然痊愈了，頭痛、頭暈消失了，大便暢通，精神體力也得到改善。

後來他登基成為漢高祖，仍然念念不忘

桑椹的好處，著御醫把桑椹加蜜熬煉成膏，經常服食，作為養生之用。



桑椹

養血健脾飲【1-2人量】

材料：

龍眼肉10克、淮山15克、黑芝麻30克、桑椹15克。

製法：

將材料洗淨，加水5~6碗用煎約1小時即可飲用。

功效：

養血健脾，補腎生髮。



龍眼肉



淮山

足三里穴(腎經)

定位：

在小腿前外側，當犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣一橫指。

方法：

用拇指按壓足三里穴1分鐘，每天2~3次。

功效：

和胃健脾，通腑化痰，為保健要穴。



足三里