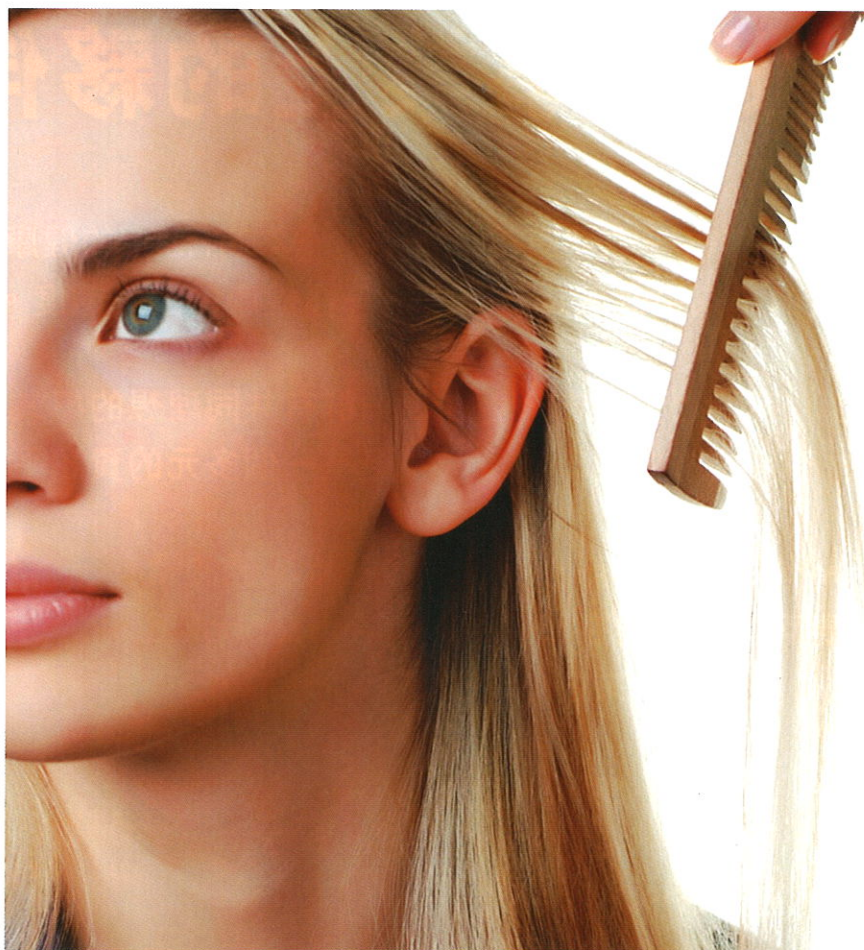




梳頭養生



■中醫認為梳頭實際上就是梳通經絡，可保持頭髮堅韌、有光澤和雪白。

筆者幼年家貧，成長期間身無長物，唯自幼養成一個習慣，愛隨身帶備一隻小膠梳，隨時隨地在沒有人的時候，便拿來梳頭，小梳亦成為我個人少數的財產之一。誰料伴着我成長的小膠梳，和鍥而不捨的梳頭習慣，竟然為我個人的抗衰老事業立下汗馬功勞。今天的我，自覺面色紅潤光亮(本人血壓十分正常)，頭髮與年齡相約的同儕比較，仍較濃密烏亮，實拜努力梳頭所賜。

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。」梳頭亦有美髮作用，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。」

勤梳頭 通血明目

中醫認為，人體的五臟六腑與經絡息息相關。氣血調和輸養，須靠經絡，而頭為諸陽經之會，所有氣血都奔向頭上，所以梳頭實際上就是在梳通經絡。梳頭有通暢血脈和祛風明目的作用，亦可保持頭髮堅韌、有光澤和雪白。

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。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。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。

筆者無意中看到一個沒有髮字的成語「我見猶憐」，竟然和梳頭有關，典故出自《世說新語》。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。桓溫霸佔了李女後，瞞着惡妻，把李女藏在書房後面，時常悄悄地去看望她。可憐李女如籠中小鳥，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

■梳子最好用木梳或牛骨梳，因接觸頭部時不會因摩擦而產生任何靜電。



桓溫不在府中，便想把李女殺掉。當她帶齊丫環，拿着刀，闖入李女房間，破門而入時，恰巧李女站在窗前，對着鏡子梳頭。她聽到人聲，便轉過身來，但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，那種美態，令桓溫妻子頓時呆住了。她放下刀，把李女抱入懷中，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！」



黑白美髮湯 (1~2人量)

材料：黑豆30克、白果10克、北耆30克、紅棗10枚(去核)、小烏雞1隻。

製法：洗淨材料，烏雞去皮毛內臟，加水8~10碗煲約2小時，調味即可食用。

功效：補腎益氣、養血美髮。

生髮穴位——率谷穴 (膽經)

定位：當耳尖直上入髮際1.5寸。

方法：以大拇指按壓1分鐘，每天2~3次。

功效：清熱散風，刺激兩鬢生髮。