

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (3) (14/10/2025)

中醫對脫髮的理解，簡單來說可以分幾方面：

1. 與腎的關係：事實上，中醫學認為腎為藏精之臟，而頭髮生長發育所需的物質基礎均來自腎所藏的先天之精及後天之精。所以，中醫學指出：「腎者，……其華在髮。」即腎臟的精華及其榮華之處會表現在頭髮上；又指出腎生髓，髓生血，髮為血之餘等概念，意即頭髮的生長要依賴血液之灌溉，腎精足則髓充血盈，頭髮自然有豐富的營養供應而表現出茂盛及有光澤。假若腎精虛虧，則頭髮容易乾枯脫落。
2. 情志與脫髮：中醫講究情志對健康的影響。肝主疏洩，掌管情緒。如果長期壓力大、焦躁或抑鬱，肝氣鬱結會阻礙氣血運行，頭髮就缺乏滋養。很多人失戀或工作壓力大，頭髮突然掉很多，就是這個原因。上一集介紹的嚴重脫髮個案就是一個典型例子。
3. 五行理論：中醫用五行來分析。腎屬水，肝屬木，水生木。腎水不足，肝木失養，出現肝血虛症狀，會引起指甲乾裂、毛髮枯萎等情況，頭髮就乾枯脫落。脾胃（屬土）若虛弱，氣血生化不足，也會影響頭髮的正常生長。
4. 經絡與頭髮：頭皮分佈著多條經絡，如督脈、膀胱經。如果經絡不通，頭皮的血液循環不暢，毛囊得不到營養，就會脫髮。

5. 季節影響：脫髮跟季節有關。秋季肺氣虛(肺合皮毛)或秋燥，頭髮易乾枯；春季肝火旺，頭皮出油，容易脫髮。

中醫治療脫髮針對不同證型，方法包括：

1. 中藥內服：肝腎不足者要補益肝腎，例如服用六味地黃丸、七寶美髯丹；肝氣鬱結則疏肝解鬱，例如服用逍遙散、柴胡疏肝散；氣血不足則補益氣血，例如服用補中益氣湯、四物湯，以促進毛囊健康。
2. 針灸療法：針灸百會、風池、血海、太溪、生髮(奇穴)等穴位，補血益腎，疏通頭皮經絡，改善血液循環，對壓力型脫髮特別有效。
3. 外用補血黑髮之藥材如何首烏、當歸、桑椹子，配合大補元氣的人參，活血化瘀的三七，改善局部血液循環；再選加補腎藥如骨碎補、補骨脂，通過補腎養血、補氣活血的方法，將藥液直接滲入頭髮毛囊，令頭髮得到滋養而如枯木之逢水灌溉，重獲生機。建議用洋酒或白酒浸泡藥材。
4. 情志調理：多做運動(包括帶氧或伸展運動)，或可練太極、冥想等，疏通肝氣，緩解壓力引起的脫髮。

「怒髮衝冠」顯示一個人憤怒到了極點，頭髮豎直，並把帽子(古人的帽)都頂起了。典故出自《史記·廉頗藺相如列傳》，與成語「完璧歸趙」有關。話說春秋時期，楚人卞和發現了一塊稀世美玉，人稱和氏璧。和氏璧輾轉落入趙惠文王手中，而秦王也很想得到和氏璧，於是提出用 15 個城池來交換。趙王無奈，不得不答應，唯有派藺相如帶和氏璧出史秦國。藺相如到了秦國，當面把和氏璧交給秦王觀賞。秦王放在手上把玩，愛不惜手，卻一點不提用城池交換和氏璧的事。藺相如心知不妙，怒在心頭，他心生一計，對秦王說：「大王，和氏璧上有一點瑕疵，讓我指給你看。」秦王不虞有乍，把和氏璧交回給藺相如。藺相如拿到手後，退到殿柱旁，舉起和氏璧，破口大罵秦王食言，不守信諾，他越罵越怒，氣得頭髮直豎，把帽子頂起，聲言要與和氏璧同歸於盡，把它擊碎，這個場景就是「怒髮衝冠」的起源。

往後的情節，大家都耳熟能詳，秦王捨不得和氏璧，答應用城池來交換。但藺相如相信秦王最終不會信守承諾，暗中派人把和氏璧送回趙國，令「完璧歸趙」這個歷史故事，家傳戶曉。

藺相如眼見秦王想霸佔和氏璧，越看越氣憤，破口大罵秦王，終至怒髮衝冠。想起岳飛因奸臣當道被十二道金牌召回，寫了一闕詞《滿江紅》，當中第一句就是

「怒髮衝冠憑欄處」，就請大家收聽羅文唱的《滿江紅》。

## 美髮丸

材料：當歸、天麻、生地、熟地沙及刺蒺藜各 6 克，何首烏、黃精、杞子、白芍、黑芝麻及黑大豆各 9 克、側柏葉 12 克、旱蓮草 15 克、五指毛桃 60 克

製法：上藥經炒焗炮製後磨粉(建議用濃縮粉)，用蜜糖製丸(或可找專業人士製造)，每天服 1 至 2 次，每次服 4 至 5 克，可久服，感冒時停服。甚至可以當湯水煎服，每週起碼飲 3~4 次以上。

功效：「何首烏、熟地，杞子、黃精、旱蓮草」補腎生精，使精化血而血脈充盈；「當歸、生地、白芍、側柏葉」活血而調和氣血以滋養髮根，「黑芝麻、黑大豆」補血以增加頭髮的黑色素；「刺蒺藜、天麻」祛風除頭屑以治頭癢；「五指毛桃」健脾行氣；諸品配合，為一個補腎養血、固髮美髮的妙方。

## 小貼士

在一本名為《中國家庭神效自然療法》中看到一條用新鮮老薑治好脫髮的外用方。一位 75 歲的長者已經退休，不知是何原因，他發現自己一連幾天早上起床時都有很多頭髮掉在枕頭上。不到一個星期，頭髮已經脫落超過 4 份之 3，但頭皮完全沒有痛、癢或其他不適的感覺，看醫生吃藥也不見效。後來有人告訴他新鮮的老薑可以治脫髮，於是他買了老薑切片，用切片塗擦脫髮處，每天多次，連續擦了 3 個月，頭髮奇蹟般長了出來，越長越密，而且烏黑，心情也開朗了。後來有醫師向他解釋老薑能刺激毛髮較快地生長出來，但對因銀屑病、頭癬、脂溢性斑禿和因思慮過度而出現的早禿無效。

生薑是中醫的辛溫解表藥，秋生新芽，霜後則為老，老薑一般是指栽種時間較久(約 10 個月以上)，已完全成熟的老化薑。薑性溫味辛，有發汗解表、溫中止嘔、溫肺止咳和解魚蟹毒的功效，但未聞它有生髮的功效，估計其所含的揮發油可促進血液循環，使剛脫髮的毛囊及時獲得充足的血流供應，從而刺激生髮。