

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

### 養生第二十一課：髮為血之餘——從根本調理，從內而外的養髮智慧

腎精充，髮方茂。今天我們要探討一個關乎「門面」，也牽動無數人心的問題——頭髮的健康。無論是脫髮、白髮還是髮質枯黃，都令人煩惱。我們常說「三千煩惱絲」，中醫經典裡是如何看待這「三千絲」與我們身體根本的聯繫呢？

關於頭髮的奧秘，《黃帝內經·素問·六節藏象論》：「**腎者，封藏之本，精之處也，其華在髮。**」這句話為我們揭示了頭髮健康的核心密碼。

「其華在髮」，意味著頭髮是腎精是否充足、是否能夠向上榮養的外在表現。腎精，就像大樹深埋於地的樹根和儲備的養分；而頭髮，便是樹梢上那一片生機勃勃的綠葉。根深才能葉茂，腎精充盈，頭髮才能茂密、烏黑、有光澤。

同時，經典也指出「**髮為血之餘**」，說明頭髮的生長與潤澤，也離不開全身氣血的充分濡養。因此，一頭秀髮，實則是我們身體內部「腎精」是否豐足、「氣血」是否旺盛 最直觀的鏡子。

#### 一、頭髮的健康密碼：腎精為根，氣血為養，臟腑協同

頭髮的健康，根源在於腎精與氣血。那麼除了腎，還有哪些臟腑與頭髮息息相關呢？

這是一個由腎、肝、脾、心等多個臟腑精密協作的結果。

1. 腎藏精，其華在髮：腎精是人體生長、發育、生殖的根本物質。腎精虧虛（常因長期熬夜、過度勞累、房事不節），就如同樹根失去了養分，會直接導致頭髮稀疏、細軟、失去光澤、早生華髮。
2. 肝藏血，髮為血之餘：肝臟是儲存和調節血液的倉庫。肝血充足，頭髮才有源源不斷的營養供應。同時，肝主疏泄，能調暢氣機。現代人壓力大、情緒鬱悶，導致「肝鬱氣滯」或「肝血不足」，氣血無法順利上達巔頂（頭部），是許多脫髮（尤其是斑禿、壓力性脫髮）的重要內因。

3. 脾為氣血生化之源：我們吃進去的食物，全靠脾的運化功能轉化為氣血。脾胃虛弱的人，氣血生成不足，頭髮就像得不到灌溉的土地，會變得枯黃、易斷、生長緩慢。

4. 心主血脈，其華在面：心的功能強健，血液才能在脈管中強勁運行，將營養輸送至全身，包括髮根。心血不足，也會影響頭髮的濡養。

除了臟腑內在的狀態，我們日常的身體感受和精神情緒，又會如何影響髮質呢？

影響非常直接且深刻。

- 身體狀態：大病初癒、產後、大手術後，身體處於「氣血大虧」的狀態，常會出現急性、大量的瀰漫性脫髮，這在中西醫都稱為「休止期脫髮」。此外，年輕人常見的頭皮出油多、頭屑、瘙癢、甚至毛囊炎，多與「血熱」或「濕熱上蒸」有關，濕熱之邪熏蒸頭皮，堵塞毛囊，也會導致頭髮油膩、脫落。

- 精神情緒：《靈樞經》有云：「愁憂者，氣閉塞而不行」。長期的緊張、焦慮、壓力，會導致肝氣鬱結，氣機不暢。氣滯則血瘀，瘀血阻塞髮竅，營養無法送達，頭髮就會脫落。這解釋了為何許多人在經歷重大精神打擊或長期高壓後，會出現嚴重的脫髮問題。

## 二、全方位養髮方案：內調外養，標本兼顧

養護頭髮是需要從內到外、系統調理的工程。我們具體應該怎麼做呢？

需要多管齊下。我們可以從內在的食養作息、情志調攝，以及外在的頭皮護理、穴位按摩四個方面入手。

第一部份：內在調理——食養、作息與情志

### 1. 辨證食療，對症養髮

- **肝腎精血虧虛型**（頭髮稀疏、早白、腰膝酸軟、頭暈耳鳴）：重點填補肝腎精血。

- 食療方：黑豆核桃枸杞排骨湯（黑豆 50 克、核桃肉 30 克、枸杞子 15 克、排骨適量）。黑豆補腎，核桃補腎益腦填精，枸杞滋補肝腎。

- 代茶飲：桑葚黑芝麻茶（桑葚 10 克、黑芝麻 5 克炒香），滋陰養血烏髮。
- 桑葚枸杞茶（桑葚 10 克、枸杞子 10 克），滋陰養血
- **氣血兩虛型**（頭髮枯黃、易斷、面色蒼白、乏力、指甲色淡）：重點健脾益氣生血。
  - 食療方：當歸黃芪烏雞湯（當歸 10 克、黃芪 20 克、紅棗 5 枚、烏雞半隻）。當歸補血，黃芪益氣，烏雞滋陰養血。
  - 日常粥品：紅棗桂圓小米粥，養心健脾補血。
- **濕熱上蒸/血熱型**（頭油多、頭皮癢、有紅疹、頭髮油膩黏連）：重點清熱利濕，涼血。
  - 食療方：綠豆薏米茯苓粥（綠豆、薏米、茯苓各 30 克）。綠豆清熱解毒，薏米、茯苓健脾利濕。
  - 嚴格忌口：避免油炸、燒烤、辛辣及高糖甜膩食物，戒除熬夜。

## 2. 規律作息與情志療法

- 子時入睡，養肝血：務必在晚上 11 點（子時）前入睡。此時膽經當令，接著肝經當令（凌晨 1-3 點），是「人臥則血歸於肝」，肝血得以回歸並修復的黃金時間，對養髮至關重要。
- 舒緩壓力，調肝氣：練習「深呼吸放鬆法」，每天早中晚各 5 分鐘。採用「4-7-8 呼吸法」：用鼻子吸氣 4 秒，屏住呼吸 7 秒，用嘴巴緩緩呼氣 8 秒。能有效平復情緒，疏解肝鬱。
- 適度運動，通氣血：練習八段錦，尤其是「兩手托天理三焦」和「搖頭擺尾去心火」兩式，能通暢全身氣機，引導氣血上行濡養髮根。

## 第二部份：外在養護——頭皮護理與中藥外洗

### 1. 頭皮是土壤，養髮先養皮

健康的頭髮生長於健康的頭皮。頭皮環境的平衡至關重要。

- 正確洗頭：水溫以略高於體溫的溫水為宜，避免過熱刺激皮脂腺。洗髮時用指腹以畫圈方式輕輕按摩頭皮，徹底清潔的同時促進血液循環，切勿用指甲抓撓。
- 每日梳頭，通絡活血：每日早晚，用寬齒木梳或牛角梳，從前額髮際線開始，順著經絡方向（由前向後，由兩側向中央）緩慢梳理 100 下。這能有效刺激頭皮血液循環，疏通經絡。

### 2. 中藥外洗方：古法今用，匠心養護

外治法直接作用於頭皮，是古人的智慧結晶。這裡提供兩個源自經典且安全的方子：

- 側柏葉清熱涼血方（適合血熱、脂溢性脫髮、頭皮瘙癢）：
  - 組成：新鮮側柏葉 100 克（或乾品 30 克），桑白皮 15 克，苦參 10 克。
  - 用法：將藥材加入 2000 毫升水中，煮沸 15 分鐘，濾出藥液。待溫度適宜後，用來浸泡、沖洗頭皮，並用指腹輕輕按摩 5-10 分鐘，最後用清水洗淨。每週 2-3 次。側柏葉涼血止血、生髮烏髮，桑白皮清瀉肺熱（肺主皮毛），苦參清熱燥濕止癢。
- 茶麩/茶籽粉溫和清潔方（適合日常養護及輕度頭油）：
  - 用法：取 30-50 克茶麩粉，用紗布包好，放入熱水中浸泡並揉搓出豐富泡沫，用此水清洗頭髮。茶麩天然溫和，有良好的清潔和去油效果，且不損傷髮質。

### 3. 關鍵穴位按摩：每日 3 分鐘，疏通經絡氣血

- 百會穴（頭頂正中，兩耳尖連線中點）：為諸陽之會，按揉可提升陽氣，促進頭部氣血循環。
- 風池穴（後頸部，枕骨下兩側凹陷處，與耳垂平齊）：疏通膽經氣血，改善頭部供血，緩解頭皮緊張與頭痛。
- 太衝穴（足背，第一、二跖骨間隙的凹陷處）：肝經原穴，按揉可疏解肝氣鬱結，清瀉肝火，從根源改善因情緒壓力導致的脫髮。
- 按摩方法：每天早晚，用拇指指腹按揉以上穴位，每穴順時針、逆時針各揉按 1-2 分鐘，以感到酸脹為度。

#### **【結語】養髮即養生，內外兼修方為道**

養護一頭秀髮，絕非僅僅是外部塗抹那麼簡單，實則是滋養我們生命的根本。它要求我們向內關照腎精的封藏、氣血的生化、肝氣的條達，向外注重頭皮這片「土壤」的清潔與滋養。它是一場由內而外的生命滋養。

正如《黃帝內經》所言：「血氣和則八風不侵，經脈通暢，髮為之長。」當我們通過合理的飲食滋養氣血，透過規律的作息涵養肝腎，藉由舒暢的情志調和臟腑，再輔以恰當的外部清潔與按摩，頭髮自然能獲得它生長所需的一切。這不僅是為了三千煩惱絲，更是為了我們整體的生命活力與健康狀態。

從《內經》經典的智慧，到具體可執行的食療、按摩和外洗方法，讓我們真正理解了何為「由內而外」的養髮之道。願大家都能從今天開始，好好關愛自己的身體，收穫健康濃密的秀髮。

*備註：以上中藥洗方及食療方需根據個人體質辨證使用，首次使用前建議諮詢中醫師。若脫髮嚴重、短期內大量脫落或伴有其他全身症狀，請務必及時就醫，明確診斷。*

---

補充資料：

茶籽（通常指油茶籽）是榨取茶油（山茶油）的原料果實；而茶麩（又稱茶枯、茶籽餅）則是茶籽經壓榨出茶油後剩餘的殘渣，含有豐富的天然茶皂素，因其卓越的去油污、殺菌和潔淨能力，常被用作傳統洗髮、洗碗、洗衣或作為有機肥料。

#### 1. 茶籽 (Tea Seed)是什麼？

定義：油茶樹（*Camellia oleifera*）的種子，而非製作飲用茶的茶樹種子。

用途：主要用於物理壓榨出高級的「山茶油」，在南方被視為天然油脂。

成分：含有天然的茶皂素（皂角甙）、油脂、多糖和蛋白質。

#### 2. 茶麩 (Tea Seed Cake / Tea Meal)是什麼？

定義：油茶籽榨油後剩下的殘渣，也稱為茶枯、茶粕、茶籽餅。

型態：常見為紫褐色硬塊或經粉碎後的「茶籽粉」（茶麩粉）。

特性：富含天然「茶皂素」（約 12% 左右），具有強效去污、去油膩、殺菌、解毒、消炎、止癢的作用。

傳統功效：

洗髮護髮：煮水洗頭可去屑、止癢、防脫髮、使頭髮烏黑亮麗。