脫髮食療方

Emmy 即將結婚，好日子愈來愈近，待嫁的新娘子突然情緒不穩，壓力很大。

見面即送上問候：「怎麼啦，新娘子，各項事情皆準備好了嗎？」

Emmy 苦着臉道：「簡直一團糟！」

我奇怪地問，Emmy 續說：「由於婚期近，很多細節仍未辦妥，人已變得勁躁底。近期還突然出現脫髮，頭髮一束束地掉下，頭髮變得薄弱，心痛到死。究竟是甚麼原因導致我嚴重脫髮呢？」

查出因由

經了解後，導致 Emmy 脫髮的原因如下：

1.情緒鬱結：因過度緊張，情緒波動，引致肝氣鬱結，鬱而化火，火熱上衝頭面，同時傷津，導致頭面血虛，頭髮脫落，面容憔悴。又，肝腎同源，皆造氣血，肝鬱導致腎虛；肝腎虧損，氣血不足。腎主骨，骨主髓，髓為腦海。腎虛，不但脫髮齒鬆，就連思想、記憶也變得空空洞洞。

2.過量減肥：為了做靚靚新娘，Emmy 進行地獄式節食，結果導致營養不足、氣血虧虛。不但頭髮毛囊因缺乏營養而掉落，還出現神疲乏力，氣少懶言和面色萎黃。

3.水濕侵襲：忙了一整天，臨睡前洗髮淋浴，由於過度疲累，沒有把頭髮徹底吹乾透便就寢。當睡覺時皮孔會處於舒鬆狀態，結果濕邪乘虛而入，傷害毛孔，導致毛囊氣血功能失調，頭髮缺乏營養而掉落。

4.食了過量甜食：由於心情煩躁，所以經常進食甜食來緩和情緒壓力。可惜，甜食味甘，甘味的東西是渙散的，經常吃甜食會影響腎的收斂功能，收斂氣機減弱，就會引起毛囊鬆弛，頭髮缺乏鞏固而脫落。

減壓補肝

Emmy 愈聽愈驚：「那我應怎麼辦？」我答：「先服個簡單食療阻止脫髮吧！」

至於情緒不穩和勁躁底，可按壓足上的三陰交與太沖穴。每日三次，每次三十壓，穴位按至有酸脹度為佳，便可疏肝、補腎、減壓、固髮。

最後若果由於壓力大而嗜甜食，當然以減壓為大原則。減壓補肝益腎的方法如上。再者，甜食都會致肥的，正在忙於減肥的可人兒，你壓力感消退，情緒穩定又了，何需喪食甜？夜晚洗髮後，務必將頭髮與頭皮徹底吹乾，就減輕被濕邪所傷了！」Emmy 聽後，喜上眉梢。

何首烏煲雞蛋

材料：何首烏六十克，雞蛋兩隻

做法：何首烏六十克，雞蛋兩隻，加水同煮，雞蛋熟後，去殼取蛋再重放入湯煮約五分鐘，吃蛋飲湯。

功效：適用於血虛體弱引起的脫髮過多、鬚髮早白、未老先衰，對「虛不受補」者療效更佳。

服法：佐餐熱服，連服七天，以觀其效。

千草醫藥坊