

## 毛躁開叉髮質

8月初已立秋，傳統立秋後天氣會較清爽，奈何溫室效應作用下天氣依然酷熱，但濕度就相對下降。既乾爽又熱的氣候最容易令秀髮產生靜電、失去彈性、光澤、枯黃、開叉和折斷，最後令頭髮變得毛躁開叉。不想一頭柔麗秀髮慘變地拖頭，可嘗試用中醫角度去改善。

頭髮的健康與腎、脾、肝、氣血有著千絲萬縷的聯繫。從內臟著手，才能從根源解救頭髮於水火之中。中醫認為「腎其華在髮」，頭髮是腎的花朵，是腎的外觀，腎主色是黑色，所以，頭髮烏黑亮麗與腎的好壞有密切的關係。如果人的腎氣收斂能力強，頭髮滋潤、柔韌；反之，毛躁、枯黃又開叉。「髮為血之餘，血盛則髮潤，血虧則髮枯」，血與毛髮有著直接營養和被動營養的關係。如果血液系統發生病變時，必然會引起毛髮的病變。如血虛風燥，引起毛髮乾枯、髮脆或分叉。「肝藏血」，肝氣鬱結或肝鬱化火可以耗損陰血，以致頭髮營養不足導致脫髮、枯黃和開叉。此外，脾虛而運化功能不好，血液的運輸不暢，也會影響頭髮的生長。中醫認為，脾為後天之本，是氣血產生的源泉。如果脾胃虛弱，儘管補充了足夠的營養，也難以吸收和利用，那麼頭髮便成了犧牲品。

容易頭髮毛躁開叉折斷的人士包括：

1. 多為女孩子。中醫常說「女子以血為本」，顯示出氣血充盈對於女性尤其重要。當失眠、精神緊張、不恰當控制飲食、生理週期不正常等現象出現時，往往會導致氣血虧虛。當然，有很多女性在產後更容易出現脫髮和頭髮乾枯分叉現象，這更是產後氣血虧虛的表現了。如何調養氣血，當因人而異。總體來說，調補脾胃與氣血是關鍵。
2. 經常染髮、燙髮、吹髮、用強鹼性的洗髮水等物理與化學性創傷，會令保護髮質的油脂消失，頭髮變得毛躁、開叉和折斷。
3. 錯誤減肥。有些女孩子為了減肥，少吃東西，營養攝入不足，導致氣血虛弱、脾腎受損，結果令頭髮出現乾枯、開叉和折斷的毛躁現象。這時最好吃一些益腎養血的食物，對頭髮乾枯、開叉有改善。

要改善掃把頭的煩惱，可嘗試食療：

首烏雞蛋糖水（1人份量）

材料：首烏5錢、杞子5錢、蓮子1兩、雞蛋1隻、冰糖適量

做法：

1. 將蓮子用清水浸泡1小時。
2. 將首烏、杞子、蓮子和雞蛋與適量清水以中火同煮約1小時。
3. 掏出雞蛋去殼後，與冰糖一起加入湯中再煮15分鐘便可。

服法：每日1次，連服7天，以觀其效。

功效：補肝腎、健脾胃、益精血，有利頭髮生長，防治乾枯分叉。