

脫髮

一切人體內外有形的器官和組織，都與精血相關，當中以頭髮更為密切：「髮為血之餘」——頭髮由多餘的血液生成；「腎之華在髮」——腎臟的光彩同時亦表現在頭髮。頭髮的生長代謝需要血液與腎精濡養，所以精血甚麼狀態，頭髮作證，觀一髮而知全身。

脫髮成因

血虛：頭髮由體內多餘的血液化生而成，如果人體血液充盈，則頭髮後備充足，濃密潤澤；如果血液虧虛，化生頭髮的資源不足，頭髮失其所養，自然乾燥、開叉，甚至脫落、枯萎。導致血虛的成因，包括長期壓力、過勞、營養不均、偏食、大病或久病等。

血熱：指人體內一種熱能過剩的狀態。凡生物都需要合理的溫度，頭髮亦如是。如果體質過熱，處於血熱狀態，我們的頭髮就會相當於一株生長在火爐邊的植物，除了逐漸枯萎與死亡外，不會有別的出路。

風邪外擾：人體在兩種情況下特別怕風：出汗後和睡著後。此時全身毛孔處於敞開狀態，容易遭受風邪侵襲，當風吹過張開的毛孔時，皮膚遇冷收縮，瞬間減少頭髮毛囊部的血液供應，此類脫髮，會出現在睡醒後脫落。

毒素積累：血濁積瘀，阻塞脈絡，使毛髮失養而致脫髮；或環境污染、不良習慣、不良飲食、不當燙髮、染髮、洗髮等會使人體吸收、產生和積累大量毒素，這些毒素一方面破壞機體各器官和系統，一方面影響機體器官和頭髮對養分的吸收，使各類營養食品及滋補藥物無法發揮作用，造成脫髮問題。

酸性體質：體質偏酸，造成體內自由基增多，而自由基會令體內細胞缺氧與缺水，繼而死亡。若用腦過度，相對頭髮與腦部的細胞會較身體其他位置死得更早。不幸的是，造成體內自由基增加的原因亦極之普及，包括夜睡、過勞、情緒不穩、壓力過大、食物、空氣與水土污染、疾病、農藥和重金屬等。

要處理脫髮的煩惱，可嘗試用磁療。

方法：用強高斯磁片（負極）放於百會、四神聰和三陰交等穴位上，便可有效將酸性體質改善，同時還可調理肝、脾、腎等功能，排解頭皮因電、熨、染和使用美髮產品所帶來頭皮與頭髮的傷害，無需勉強改變生活習慣與儀容打扮的嗜好，都可獲得一把亮麗柔潤的秀髮，一舉數得。