

## 再見開叉頭髮

很多女孩子會發現自己頭髮不斷的分叉，往往以為將分叉部分剪掉就沒問題了，殊不知是治標不治本。換季時頭皮毛囊處於變更期，加之人體氣血循環和代謝能力減緩、乾燥的氣候、水分揮發的加劇，帶來頭髮枯澀、開叉、頭皮屑，以及秋風掃落「發」等諸多煩惱。

### 中醫成因

**氣血不足：**頭髮乾枯與臟腑功能關係密切。「髮為血之餘」，人的肝臟用來藏血，血與毛髮有著直接營養和被營養的關係。若臟腑功能失調，肝失所養或體內氣血不足，都會使頭髮失去濡養而導致頭髮乾枯、脫落。故所以氣血系統發生病變時，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。

**脾胃虛寒：**不良飲食習慣、生活節奏急速、精神壓力大或過勞等，都容易造成脾胃虛弱；若加之飲食不節制、經常吃冷飲或寒涼食品，則會導致脾胃虛寒。虛寒的脾胃無法將食物的營養物質分解與吸收，繼而造成營養不良、氣血虛弱。機體本身營養不良，就沒有能力照顧到頭髮的需要。

**肝膽火旺：**在頭部兩鬢對應的臟腑反射區是肝和膽，肝膽火偏盛的人容易出現脾氣暴躁，又或愛生悶氣，同時多見秀髮不華，髮枯易脫落等。

**肺燥陰虛：**勞傷過度或久病虧耗，津液耗損，導致肺失濡養而出現的陰津不足，宣降失職，虛熱內生，繼而令髮枯、開叉及脫落。

### 謬誤

1. 洗頭水的泡沫愈多清潔效能愈好。

**事實：**清潔效能和泡沫多少不成正比。

2. 每日用洗頭水洗頭，會令頭髮乾枯，又或會刺激皮脂腺分泌較多油脂，因而導致髮絲油膩且脫落。

**事實：**每日洗頭能加強頭皮氣血循環，且令頭髮清潔，並可去除油膩，即使每日洗頭，只要溫柔對待，對頭髮和頭皮也有益處。

3. 多梳頭有益，每日用梳子梳頭 100 次，可令頭髮更加潤澤健康。

**事實：**過猶不及都是病態，頭髮梳刷過多，特別是使用硬毛頭刷，反而會令頭髮開叉和傷頭皮。

4. 敷塗大量護髮素，有最佳的防開叉和護髮效果。

**事實：**太多的護髮素，可能在頭髮中留下渣滓，令頭髮油膩黏軟、重墜和堵塞毛孔，使頭皮變弱，頭髮缺乏營養，造成開叉和脫落。

若不幸出現秀髮毛燥開叉的問題，可嘗試以下方法：

**針灸：**針刺百會、合谷、陰陵泉、陽陵泉、肝俞、脾俞和腎俞等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，除了潤澤秀髮，改善毛燥開叉外，還可滋潤臟腑，調整氣血，讓身體與秀髮一同亮起來。

本草醫藥坊