

白髮早衰

很多人都受白髮的困擾，以下一個案例，可與大家分享。

姓名：Koni

年齡：20+

職業：金融從業員

生活習慣：18歲開始現白髮；在大學念書時功課壓力大，令白髮進一步增加，但她未有特別理會。畢業後投身金融業，因經常捱通宵「睇實」美國股市，導致健康轉差，加上食無定時，常吃快餐或打邊爐，工作一年多後竟變成白髮多過黑髮。求診檢查時發現除白髮嚴重外，頭髮也較稀疏；又因油脂分泌多，導致長頭瘡，面部也有暗瘡。

譚莉英診斷：

原凶：都市人壓力大，加上經常過勞甚至日夜顛倒捱夜工作、飲食不定時、過量進食高脂肪、煎炸等不健康食物，工作或讀書用腦過度，虛耗精神氣血，加上缺乏適量運動，造成體內氣滯血瘀，隨時未老先衰，最顯而易見的表徵是未到中年滿頭白髮。青年人早生白髮，屬早衰症狀之一，與腎衰或腎氣不足有關；當中也會出現疲累、痛症、思維或記憶力下降等問題，不容忽視。事實上，白頭髮也是掉髮的徵兆，因為毛囊已早衰壞死，毛髮又如何能夠倖免？

少年白的中醫成因：

腎氣虛弱：中醫認為，「腎藏精，其華在髮，肝藏血，髮為血之餘，精血不足，黑髮不生」。毛髮的營養雖然來源於血，其生機根源在於腎。體內腎氣的盛衰在外部的表現能從頭髮上顯露出來。腎對毛髮的生理作用主要有3種形式。第一腎藏精生血液，營養毛髮。第二腎藏精生元氣，激發促使毛髮生長。第三腎精通過督脈和精氣作用來平衡毛髮的代謝功能。若人體腎精充足，頭髮則發育正常，表現為烏黑、濃密、光亮、柔潤；反之，若腎氣虛衰，秀髮變得早白、稀少、枯萎、不澤。

肝血虛：「肝藏血」，血液的正常運營，以及貯藏、調節，與肝密切相關。「髮為血之餘」，只有肝功能正常，全身各臟器、肌膚及毛髮才能得到血液的滋養，達到營養作用；加上「肝主疏泄」，血的運行，必然需要在氣的推動下，上注於肺，行於經脈之中，均勻地分佈於全身。若捱夜、壓力大、心情鬱悶，令肝失疏泄，氣機鬱結時，可導致氣血運行不暢，毛髮營養供應受阻，出現毛髮蒼白、枯萎、稀少或脫落。

過勞：休息和睡眠是清除身體廢物的重要時機，若長期過勞或睡眠時間、品質欠佳，會大量耗損腎精，廢物就無法順利排除，除了出現氣滯血瘀（毒素積聚）外，還會阻礙氣血輸通，使人未老先衰，頭髮自然長不好也白得快。此外，肩頸也容易僵硬，阻礙血流順暢逆上往頭皮輸送，並且影響廢物代謝，因而出現白髮、脫髮、頭皮屑增多、頭皮癢、頭瘡甚至頭皮濕疹。

長期濕髮睡覺：由於睡前洗頭不吹乾頭髮，頭部皮膚一直處於「寒濕」狀態，類似「傷寒」的慢性消耗性疾病，會使毛球色素細胞不再生長發育，削弱分泌黑色素的功能，阻礙黑色素顆粒形成，導致頭髮變白。

處理方法：針灸

針刺：百會、四神聰、風池和湧泉等穴，以補手法，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。據研究顯示，針灸能有效補益肝腎、提升氣血功能，從而修復受損細胞，令秀髮重拾烏黑柔潤、亮麗與豐盈。

本草醫藥坊