

## 頭髮乾旱

女士一向追求由頭靚到落腳，頭上頂著的髮型更是首要項目，即使穿得再好看，又乾又厚的「海格」（《哈利波特》中的人物）髮型也足以破壞當天的造型。

今年氣溫持續偏低，暖爐、暖風機常伴左右，愛美之人早已對皮膚做足滋潤和保濕工夫。至於秀髮，不少人都為頭髮乾旱打結而苦惱不已，並把問題完全歸咎於氣候乾燥或環境。外界乾燥，確實是會影響毛囊健康，令頭皮變得較乾癢，間接對髮質、頭皮造成健康問題。其實想擁有光澤秀髮，首要條件是令頭皮處於健康狀態。

Katrina 訴苦說：「我已在淋浴前清洗頭髮，再塗上 hair mask（護髮膜），用最滋潤的洗髮護髮產品，不但頭髮異常毛燥乾旱、且經常受靜電影響，令秀髮突然變成『箭豬』上身，『叉開』猶如鮑魚刷，實在影響市容，請問我可以怎麼辦？」

我答：「頭皮健康、頭髮生長速度和營養吸收的關鍵在於個人體質，擁有以下體質的人，髮質都會較差。

**1.肝火盛：**過勞、長期壓力、熬夜、夜瞓或情緒不穩，心緒煩擾，令五志化火，血熱化燥生風導致體質乾燥。不但頭髮乾旱、脫頭皮屑，更經常全身肌膚乾燥且不光滑，容易口渴，這代表身體內的水分不足。

**2.血虛風燥：**肝、腎同源，皆造氣血。過勞、壓力大、大病、久病、產後或貧血患者，常見肝、腎功能失調，體內精血不足，連基本的需要都不能被滿足時，機體失於濡養而化燥生風。頭髮這些相對不致命的組織就自然更缺乏氣血供應，開始變得乾旱、脆弱、褪色，最後脫落，再生的速度也減慢，趕不及替代脫落的頭髮。此類症狀於夏季炎熱較輕，冬日天寒加重。

**3.脾胃失調：**飢飽勞碌，思慮過度或五味偏嗜，傷及脾土，脾傷則津液、氣血、營養敷佈受礙，使血液未能頤養到體表，體表皮膚缺乏滋養，故頭皮變得粗糙、頭髮乾旱且脫落。

**4.瘀血體質：**多半是因為情緒意志長期抑鬱、產後調理不當，或者久居寒濕之地，導致臟腑

功能失調，血行遲緩不暢，瘀血內阻，造成肌膚甲錯、皮膚枯燥如鱗甲交錯之狀、頭髮稀疏枯槁。此類人士平素面色晦暗、口唇色暗及皮膚局部有瘀斑。」

Katrina 點頭示意明白：「我肯定肝火大而影響髮質的健康，日常生活中，還有其他致命因素嗎？」

我答：「造成頭髮乾早的生活習慣：

### 1.煙、酒、咖啡等刺激性食物

攝取過量的刺激性食物如煙、酒、咖啡、煎炸及麻辣食物等，會導致脾胃濕熱，頭皮濕度失衡，水分流失，令頭髮變得乾旱枯燥，失去亮麗光澤。香煙中的尼古丁更會妨礙血液循環，使頭髮缺乏營養，是脫髮的成因之一。

### 2.濕著頭髮睡覺

剛洗完頭髮髮鱗片張開，此時頭髮很嬌弱，不耐摩擦。如果在頭髮半濕半乾的狀態下睡覺，會導致角質層變薄、變弱，令頭髮變得乾燥、分岔。」

Katrina 續問：「那可怎樣回復柔潤亮麗的秀髮？」

我答：「可嘗試用磁療。

夜睡生物醫療磁枕，除了為頭皮、頭髮補充水分，深入修護頭髮表層及內層，增強彈性及光澤，令秀髮回復柔順亮澤外，還可中和體內酸性與自由基，從而減少靜電的滋擾。」