

# 美魔女必修課：煩惱絲 無煩惱 靠「黑」養出亮麗秀髮

擔得起美魔女的稱號，除了瑩潤的肌膚，還要有烏黑的秀髮。《內經》描述女性踏入中年「面始焦，髮始墮」，頭髮狀態的好壞反映整個人氣血之盛衰，因此護髮美髮是煉成美魔女的必修課。

文：高潔瑩（註冊中醫師）

年輕「髮」烏黑亮麗的頭髮，不單讓人感到外表年輕，也代表整個人氣血充盈、營養充足、身體健康。

(liza5450@iStockphoto)

【明報專訊】擔得起美魔女的稱號，除了瑩潤的肌膚，還要有烏黑的秀髮。《內經》描述女性踏入中年「面始焦，髮始墮」，頭髮狀態的好壞反映整個人氣血之盛衰，因此護髮美髮是煉成美魔女的必修課。

文：高潔瑩（註冊中醫師）

編輯：林信君

文章日期：2017年7月17日

## 美魔女必修課：煩惱絲 無煩惱 靠「黑」養出亮麗秀髮

### 宮廷秘方

#### 古方洗染頭髮散芬芳

頭髮，又稱「血餘」，意指血之剩餘，氣血充足才能把剩餘營養供給頭髮，所以頭髮的生長依賴血的滋養；頭髮是否富光澤，反映身體氣血虛實狀況。《黃帝內經·素問》中提到「腎者……其華在髮」。頭髮的生長或脫落、潤澤或乾枯，與腎中精氣是否充足有關。因此想養護秀髮，必然從氣血、補腎入手。

古人沒有五花八門的洗髮護髮產品選擇，且洗澡洗髮是一種儀式。沐浴一詞中的「沐」字意指雙手捧水洗髮的樣子。因為洗澡洗髮是古代達官貴人才能享受的特殊待遇，其頻率和步驟都有明確的等級區分，地位愈高的人士沐浴儀式愈複雜。因此歷史中遺留下美容護髮古方，大都是流傳自皇族、後宮的秘方。

#### (1) 天然染髮——大豆煎

源於《隋煬帝後宮諸香藥方》，黑豆自古以來被認為是烏髮良藥，不僅可以染髮，更可補腎益脾。內服強壯筋骨，外用美容養顏。

材料：黑豆 250g、米醋 750ml

用法：黑豆泡醋 20 至 48 小時後，加熱煮爛，過濾去滓，用小火濃縮至稠膏狀。將頭髮洗淨，乾後把藥塗於頭髮上，約半小時後洗淨，染色維持效果 3 至 5 天，經常使用可保持頭髮光澤

功用：染髮美髮。主治白髮、黃髮

#### (2) 除油去屑——乾洗頭香白芷散

源於《御藥院方》，白芷辛散芳香，王不留行可去頭風白屑，此方可去頭皮更使秀髮清香。

材料：白芷、王不留行各 60g

用法：材料磨成細末，每次取適量攪入乾燥髮內，輕力擦去油垢，用梳子刮去藥末即可

功用：去除頭髮垢膩，保持髮質光亮

#### (3) 脫髮救星——長髮滋榮散

本方亦源於《御藥院方》，有助於生髮，材料準備及方法亦十分簡便。

材料：生薑皮（烘乾）、人參各 30g

用法：將上述材料磨為細末。使用時切一塊生薑，切面蘸藥末於脫髮處搽，隔日一次

功用：助髮生長，主治脫髮

#### (4) 烏髮潤髮——中醫烏髮洗方

材料：皂角 500g、製何首烏 250g、蜂蜜 25g、食用醋 25g

作法：皂角用熱水泡軟，搗成糊狀；與製何首烏、蜂蜜、醋混合放入鍋內，煮沸半小時以上，待製何首烏煎至軟爛，除渣留藥液備用。每周用此藥液洗髮 1 至 2 次

功用：烏髮潤髮，防白髮

### 簡單食療

#### 烏髮美容首選黑豆

除了外用藥，可於日常膳食中添加補益腎臟，益氣養血之物，尤其以黑色食物為主：如黑豆、黑芝麻、黑木耳、桑葚子等。《黃帝內經》指五色入五臟，其中黑色入腎，多食黑色食物有益於補益腎氣，可烏髮養髮，更可以強筋骨，防耳鳴。

日吃 27 粒黑豆保青春？

其中，美容美髮方面最適宜的食材是黑豆，自古就有傳說具備延年益壽的作用。明代李時珍曾在《本草綱目》中，講述有個叫李守愚的人，他每天早晨起來，吞服 27 粒黑豆，結果到老了也不顯衰老。宋朝時蘇東坡的詞中也曾描述少男少女爭食黑豆得以養顏的故事。

在現代營養學研究中發現黑豆除了含有高蛋白質、脂肪酸及維他命外，還特別含有黑豆多糖、異黃酮及黑豆色素等，這些成分有助抗氧化抗衰老，被視為美容養顏佳品。

#### (1) 養顏醋豆

材料：黑豆 500g、米醋 500g

作法：將黑豆洗淨瀝乾，倒入米醋浸泡 2 至 3 天。將泡好的黑豆濾出瀝乾，隔水蒸至軟爛，再把豆放在陽光下曬乾，曬至豆皮起皺。最後放入密封罐保存

用法：每日服用 10 至 15 粒

#### (2) 烏髮偏方

材料：枸杞子 50g、黑芝麻 50g、核桃仁 50g、黑豆 250g

作法：先將黑豆泡水 3 至 4 小時，黑芝麻、核桃仁炒熟或烤熟備用。水中加入枸杞，煮沸轉小火煮 20 分鐘，然後放入已泡好的黑豆，煮至水即將乾，黑豆軟爛時關火。把事先炒熟的黑芝麻與核桃仁用攪拌機攪碎，倒入涼透的黑豆中拌勻，然後裝入密封罐中冰箱冷藏

用法：每天早晚各一匙

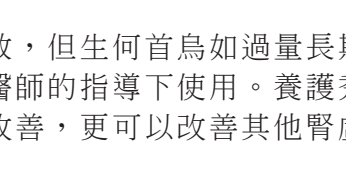
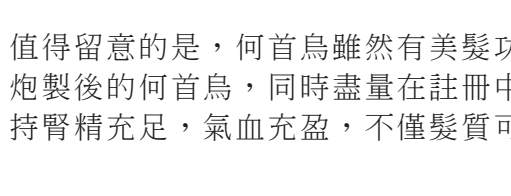
#### (3) 烏鬚延年

材料：製何首烏 200g、枸杞子 120g、陳皮 100g、生地 100g、槐角 100g、破故紙 80g、當歸身 120g、旱蓮草煮汁 200ml、桑葚汁 200ml、烏雞 1 隻、黑豆 1000g、老酒適量

作法：先用烏雞煮湯至兩大碗；取黑豆，去扁破者不用，及以上各藥和雞湯、老酒放入砂罐內用中火緩緩煮乾，去藥存豆

用法：每日早晨吃豆 1 匙可令鬚髮變黑

值得注意的是，何首烏雖然有美髮功效，但生何首烏如過量長期服用可能引起不良反應，因此宜盡量選擇炮製後的何首烏，同時盡量在註冊中醫師的指導下使用。養護秀髮不僅需要「外修」更需要「內養」，保持腎精充足，氣血充盈，不僅髮質可改善，更可以改善其他腎虛、血虛徵狀。



資料來源：

明報健康網

mingpaohealth.com

### Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 明報 www.mingpao.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.