

從前談起脫髮，多數人都認為是中老年人的「專利」，但現今有不少年輕男女均出現不同程度的脫髮，歸究原因可能與他們經常染髮、電髮、環境污染、經濟狀況轉差、工作壓力沉重等等有關，以上的生活習慣及環境因素所造成的壓力，都會導致我們營養失衡，以致愈來愈多男女面對脫髮這問題。



**脫**髮不但有外因，亦有內因，所以在治療脫髮時，亦應該採用內外兼施的方法。可配合針灸療法，刺激穴位，促進血液循環、調整頭髮生長週期，使毛囊再生。再加上中藥食療，整體改善身體血氣或肝腎虧損的情況，令頭髮回復健康生長。

### 防止脫髮 護理有「法」

中醫有謂「髮為血之餘」，青少年期血氣旺盛，頭髮自然生長得濃密烏黑明亮，但男性於中年以後，因家族遺傳或雄性荷爾蒙過多，男性荷爾蒙二氫睪丸酮（DHT）會縮短頭髮之生長期。若頭髮毛囊中含有大量DHT，頭髮毛囊便會逐漸收縮，導致頭髮愈來愈短小及幼細，繼而逐步脫落。現今都市人不但生活壓力大，精神狀態長期處於急促、緊張的水平，空氣及食物污染，飲食失調，再加上經常使用定型泡沫及染髮劑等化學品，會破壞頭髮毛囊的健康及頭髮的生長期。長期過量使用美髮用品，會導致頭髮脫落，出現種種頭髮稀疏現象，如鬼剃頭、脂溢性脫髮、虛弱型脫髮及荷爾蒙分泌失衡式脫髮，而脫髮的年齡亦有愈趨年輕化的現象。

要預防脫髮，平日除應多吃海帶、紫菜等海藻類食物、魚肉、蛋、大豆類食物、牛乳類等食物，還要小心選用護髮用品，建議使用屬水溶性、純天然物質或植物成份的洗頭髮水、護髮產品。✔

# 何首烏浸酒 預防脫髮

話你知

## 何首烏是甚麼？

味苦甘，性微溫。何首烏除有眾所周知的烏黑鬚髮的作用外，更有補腎益精、養血益肝、固精補骨、解毒、潤腸通便、增強生殖力和抗衰老的功效。《本草備要》有記載：何首烏能「補肝腎、澀精、養血祛風，為滋補良藥」。現代研究發現，何首烏能促進神經細胞的生長、調節血清膽固醇、降低血糖、提高肝細胞轉化和代謝膽固醇的能力。



## 肉蓯蓉黑豆浸酒

材料：

黑豆一斤、補骨脂、何首烏、肉蓯蓉、當歸、懷牛膝、茯苓、菟絲子、枸杞各一兩、遠志五錢、黑糯米油三斤。

做法：

黑豆隔夜浸透，將藥材放入布袋內，加入8碗清水，文火煲2小時，然後將黑豆放入黑糯米酒內，封口七天後，每天吃十至二十粒。

功效：

固腎烏髮、益心腎、助生髮，適合男性肝腎虧損型脫髮、虛弱型脫髮及少年白髮者。