

## 頭髮色澤攸關腎之健康

中醫認為「腎之華在髮，而髮又為血之餘」。故腎氣盛則髮生長，腎氣衰則髮脫落，腦髓減則髮素白。由於頭面為諸陽之會，而血脈上榮於面，其血氣盛則髮美而長，氣多血少則髮美而短，氣少血多則髮少而惡，氣血俱少則其處不生髮，氣血俱熱則髮黃而赤，氣血俱衰則髮白而落。

因此，正常人的頭髮表現為烏黑澤潤、富光亮、彈性且根疏而勻，其為身體健康的表徵，即腎氣旺盛、精血充足的表現。

### 腎氣不足的頭髮表現

#### 髮黃稀疏乾枯者

為精血不足的表現。常見於大病之後，或虛損病人，有時甚至全部掉光。而毛髮過多可見於「先天性全身性多毛症」，由腎虛血燥，風邪侵入使然。

#### 局部脫髮

突然局部性的斑片狀脫髮，多屬血虛受風，又稱「斑禿」，俗稱「鬼剃頭」。調養方面，應注意補血防風寒。

#### 青少年脫髮

青少年頭髮稀疏易落，多屬腎虛或血熱。而伴有腰酸背痛、雙腳無力者，屬腎虛；此外，血熱是指熱過剩的狀態，情緒易怒為其特徵，容易勞神傷血，此為血熱。

#### 兒童髮如穗

小兒髮結如穗，多見於疳積，或由於先天不足、後天失養以致脾胃虛損所致。

✓ 疳積：中醫上指小孩面黃肌瘦、肚腹膨脹的症狀。一般臨床徵狀有毛髮稀落、易怒、吸吮手指、腹瀉等。多因斷奶過早、飲食不節制、腹中有寄生蟲所引起。

#### 髮色變化

頭髮的色澤變化與臟腑病變有密切關係，如老年人白髮為腎虛精虧，青少年白髮則屬憂愁思慮，血熱內蘊；頭髮色黃而枯多為腎氣不足，精損血虧；灰髮或灰白髮是因先、後天不足，精血不能上榮所致，常見於甲狀腺功能失調、早衰、老年性白斑、結節性硬化症（患者出生時的皮膚即呈現多角形或樹葉狀灰黃白斑，一生大小不變，偶有白斑呈分節形或如碎紙般分布在皮膚上）、白癜風（為常見多發的色素性皮膚病，以局部或泛發性色素所形成的白斑為特徵）、斑禿等病症；紅髮則多見於砷、鉛中毒。

## 頭髮脆裂乾燥

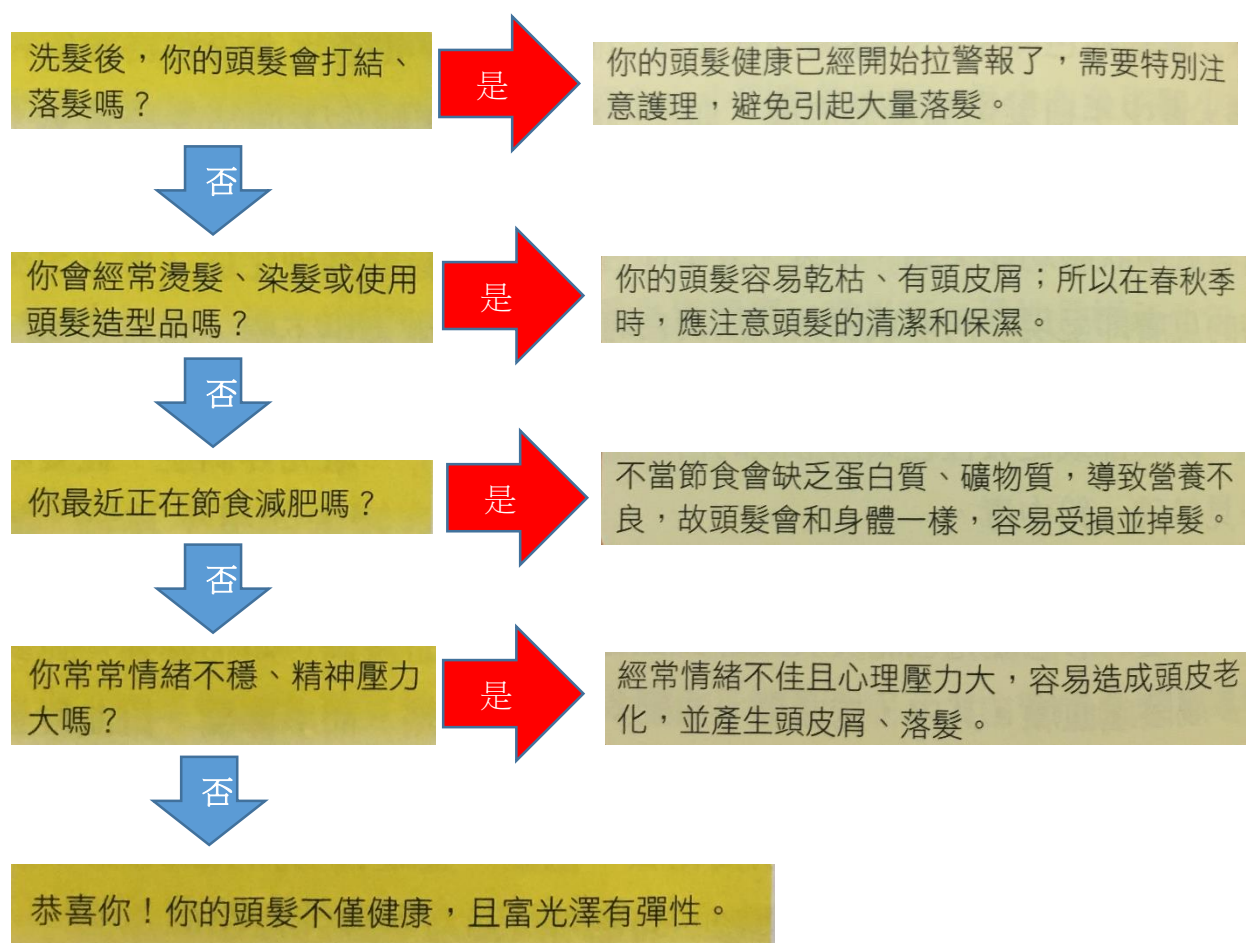
頭髮的形態變化也能反映臟腑及陰陽的氣血盛衰，如枯萎髮、脆裂髮多屬陰虛血燥。其中，捲曲髮、油髮多屬血熱。而串珠髮、扭曲髮皆因先天不足，精血虧虛造成。其串珠髮較乾、粗細不勻、狀如佛珠，易於折斷。而扭曲髮的表現為頭髮乾燥、扭曲，髮硬且易於折斷等。束狀髮則常見於銀屑病、脂漏性濕疹、黃騰等。

## 髮遲

髮遲表現為頭髮稀疏萎黃，為小兒五遲之一（五遲指站立、行走、說話、頭髮、牙齒等發育遲緩）多屬先天不足，體質虛弱等。

## 髮質自我檢查

人體毛髮的生長與腎精充足與否有關，故觀察頭髮的顏色、光亮程度及其形態，便能進一步推知人體健康狀況。以下為髮質的自我檢測，其特點在於可全面性的觀察毛髮狀態，以掌握影響頭髮健康的原因，並從此紀錄中找出問題的癥結點，進行合宜的調養。



## 頭髮顏色為身體健康的標誌

中國人的頭髮多為黑色或黑褐色，頭髮黑而有光澤，是人體健康的標誌，精血充足、腎氣足的表現。因此，當頭髮的顏色產生變化時，便表示身體出現了病變，應當多加留意。

顏色變化	相應健康情形
頭髮白色	中老年人頭髮斑白或全白，是血衰和腎虧的表現，屬於正常現象。
	青少年白髮，為腎氣虧乏的病態；頭髮在短時間裡大量變白，且面紅口苦，煩躁易怒，則為肝病的表現。
頭髮紅色或紅褐色	部分黃種人的頭髮略呈棕紅色，屬正常現象。
	可能是由鉛、砷中毒引起，應檢視自己是否長期身處不良環境裡。
頭髮發黃且乾枯稀疏	久病體虛或營養不良均會引起頭髮發黃、稀疏乾枯，多為精血不足的病體表現。

以上摘錄自 圖解面診健康養生全書