

將中醫中藥的補養功效

溶入日常生活中

中醫中藥可以幫助人類強身保健，以及治療和預防許多老年性慢性疾病。亦可以幫助人類頭髮的健康。即是可以治療和預防因為老年而出現的白髮和禿髮。

如果人類的頭髮在 40~50 歲就開始變白，很多男仕在 50~60 歲頭髮就開始稀疏禿髮的話，那麼，中藥就可以令人類的頭髮衰老現象延緩 10~15 年才開始。或者到再老都能保持頭髮烏黑和濃密。

在我 43 歲的時候白髮在頭頂上長了出來。開始的時候我會一見就拔掉它，但正如很多人所說的白髮拔一條就會長多幾條。但不拔總覺得很礙眼。我想，我是中醫師。我相信中藥可以控制白髮生長。我開始嚐試用所有可以黑髮生髮的中藥煲水洗頭。洗了一段時間仍未有效果。怎樣用什麼中藥預防白髮這個問題一直在我腦海徘徊揮之不去。要引證中醫中藥可以有補養復原的功效，一方面為了自己的需要，一方面出於本人對專業知識的探討。

我不應該單從中藥功效上鑽牛角尖，我的思維要返回中醫基礎理論上和人體的生理病理過程上。古人有云：“髮是血之餘”。首先，我們要知道頭髮為什麼會變白和會禿髮的基本因素。

人體在 40 歲身體器官就開始步入衰退期。身體最早出現衰退的就是我們的宗氣和元氣，然後就是我們的肝臟。氣的衰退影響了我們的血液循環，減慢了血液的運行，就會令血液中的雜質容易沉積在血管壁令血管壁變厚硬化。而且年紀大了，肝臟功能退化也會引致全身的細小動脈痙攣令血管受壓和缺氣變窄。所以人在 40 歲後身體的衰退直接影響血管開始衰老。血管老化的問題就是引致全身很多部位的微血管萎縮堵塞的原因。特別是頭皮下的微血管萎縮堵塞，令頭髮供血不足，供血不足的頭髮就會慢慢變白和禿髮。

根據這個原理我開始考慮用什麼中藥擴張頭皮下的微血管才是幫助頭髮生長的最好辦法。外洗是最直接，而且外用不需經過消化系統就可以選用較烈性的大辛大溫祛寒的中藥。因為大辛大溫的中藥最具辛散溫經通脈的作用，可以祛通血脈中的寒凝血瘀。雖然大辛大溫的中藥傷陰不可以內服，但長久外用是完全可以的。用大辛大溫的中藥直接擴張頭皮下的微血管和毛髮囊效力非常之強，再加上營養頭髮的中藥一齊滲入毛髮囊內培養髮根令頭髮更可以健康生長。外洗是一種中醫的治療手法，直接接觸直接起作用更有利頭髮生長。

1995 年我開始了我的臨床實驗。我組織了 60 人參與，分成 3 組。第一組目標是減少白髮和令白髮轉黑，第二組目標是解決頭髮稀疏和嚴重脫髮問題，第三組是幫助男性脂溢性禿髮。我將自己已經反復試用有效的特定中藥配方煎成水劑給每一個參加者使用。要求他們隔日洗頭一次，每次都要將藥水加熱在已干淨的頭上反復洗 10 分鐘左右，為期 3 個月。

3 個月後，測試的結果令人滿意。效果神速而且明顯。以下我每一組列舉三個病例：

第一組白髮人仕：

病例一：38 歲女仕，未婚，測試前白髮大約有 35 條左右。中藥沐洗後其 35 條白髮消失了。

病例二：78 歲女仕，頭髮已經全部花白。中藥沐洗後已有 50% 的黑髮在髮根長出大約有 1~2 寸。

病例三：66 歲男仕，全頭頭髮已白了 60%。中藥沐洗後改善了 20%，以前睇落白髮多過黑髮，現在睇落黑髮多過白髮。

第二組頭髮稀疏嚴重脫髮人仕：

病例一：50 歲女仕，頭髮嚴重稀疏散亂無華。自述家中的地下和床上睡枕常見很多脫落的頭髮。用中藥沐洗 3 次脫髮明顯減少，3 個月後頭髮較前烏黑了，濃密了。而且睇落柔順有力有光澤。

病例二：28 歲男仕，頭髮稍稀疏，自述每次洗頭時都有很多脫髮，很擔心會過早出現男性禿髮。用中藥沐洗 5 次後脫髮明顯減少，減少脫髮而且可以一直保持，擔心的心理消除。

病例三：33 歲女仕，未婚，頭髮稍稀疏，自述每次洗頭都有很多脫髮。用中藥沐洗 10 次後脫髮減少，家中地下長期有很多頭髮的現象已改善。

第三組男性脂溢性禿髮：

病例一：52 歲男仕，髮線嚴重向後，已脫的部位有 70% 已表面光滑無頭髮了，30% 仍可睇到髮根及有很弱小的毛髮。用中藥沐洗 3 個月後，存在的小毛髮變粗了變長了，有髮根的地方也長出短短的頭髮。

病例二：35 歲男仕，髮線稍向後。用中藥沐洗後兩額角已長出頭髮了。

病例三：59 歲男仕，禿髮部位在頭頂大約有 8cmx8cm 的範圍，前額頭髮亦非常稀疏。用中藥沐洗 3 個月後禿頂部位已經生長大約有 20% 的頭髮。雖然現代醫學認為脂溢性禿髮是屬於遺傳性雄激素源性禿髮，沒有治療的辦法。但是如果堅持用有效的中藥長期沐洗可以減少頭部的油脂分泌和擴張毛髮囊，擴張頭皮下的微血管讓頭皮供血充盈有利頭髮生長而達到改善的效果。

雖然測試的效果令人滿意，但要經常煲中藥洗頭始終會令日常生活添加麻煩。一般人都很難堅持長久使用。在測試的 3 個月中就有 15 人在第一個月已經退出了，有 10 人在第二個月退出，堅持到最後只有 30 人。連我自己堅持了 3 個月也放棄了。

在我放棄了幾個月後白髮又再長出來了，我知道這都是衰老的自然規律。我應該再想一個能夠長期堅持的使用方法。

隔天洗頭是我的習慣，頭髮骯了就需要洗這是日常生活要做的事情。我可以將濃縮的中藥混入洗髮水中，那麼大家便可以在不自覺中堅持長久使用了。雖然洗頭時中藥會隨清潔液很快一齊沖走，但我相信有接觸就會有吸收。因為，中藥的功效必須持續使用，才可以達到“日子有功”的效果，長期使用，才可以逆轉身體的衰退現象。

我又開始了新的研究路線。就是將中藥養髮水劑變成中藥養髮洗髮露供自己使用和供我的病人使用。就這樣，我和我的客不知不覺用了 20 年。在這 20 年中，我得出的結果就是使用我的中藥洗頭水的人越來越多。如果有一個人開始用很快就影響一家人都用，或者全公司的人都跟著用。到現在，在沒有推廣和宣傳下只靠人傳人的口碑經營已經有上萬的人使用了。那些用家都是很熱衷很依賴的忠實用家。他們給我的信息就是有白髮的人用後白髮會減少，脫髮多的人用後會減少脫髮。長期使用者頭髮會越來越多而且越來越烏黑有光澤。

人的容貌是否讓人感覺年輕那是一個很主觀的問題，但是人的頭髮是否讓人感覺年輕，頭髮是烏黑還是花白，是濃密還是稀疏，那麼就是一個很客觀的問題了。現今社會人數最多的一群是 50 後和 60 後，這群人開始步入衰老。但他們仍然很有能力，仍然很想保持自己的較年輕容貌。還有一群就是 70 後和 80 後，他們也正步入中年開始有衰退的現象，這一群人更加需要保持年輕的容貌。所以，幫助頭髮盡量保持烏黑和濃密是現今社會的需要。

或者，現在坊間有很多不同的可以令頭髮烏黑濃密的方法，或者，亦有很多中醫師有自己的經驗秘方。但民間的秘方和私人的經驗都只限於小部分人使用受益。在此我想向大家表達一種信息就是要將中醫中藥的補養功效溶入日常生活中，將中醫中藥的養生概念廣泛地得到推廣和應用就是中醫中藥將來的最好出路。