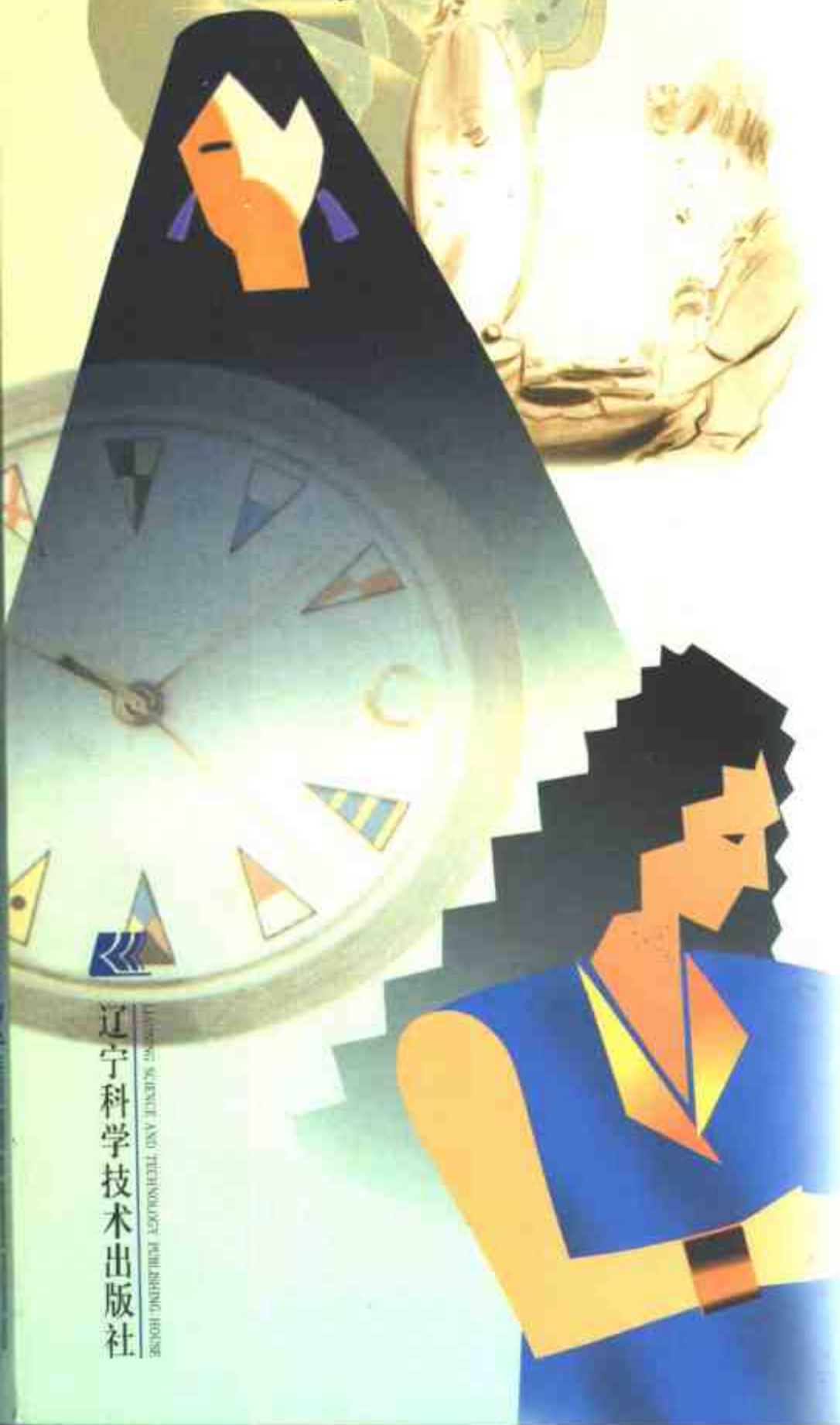


快乐  
健康

李国强 ● 展昭新 ● 于敏 ● 编著

# 白发变黑发

- 乌黑亮泽的头发 是机体健康无恙的外在表现
- 过早出现白发 是机体发生**危机**的信号
- 从现在起重视你的白发 白发变黑是可能的
- 防治白发应从整体考虑 善待你的头发 —— 如何洗发、护发和染发



辽宁科学技术出版社

LIANNING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

李国强  
展昭新 编著  
于 敏

# 白发 变 黑发

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

白发变黑发/李国强等编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 1

ISBN 7-5381-3333-X

I. 白… II. 李… III. ①白发-防治②毛发-保健 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56074 号

---

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳市第一印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.375

印 数: 5001 ~ 9000

出版时间: 2001 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2001 年 9 月第 2 次印刷

责任编辑: 李丽梅 李 夏

封面设计: 庄庆芳

插 图: 恩 泽

版式设计: 于 浪

责任校对: 杨 好

---

定 价: 12.00 元

<http://www.klrs999.cn/bj.htm>

## 前 言

乌黑亮泽的头发是一个人完美形象的特征之一，也是机体健康无恙的外在表现。人们在不断提高物质生活水平的时候，对美发、护发也日益重视起来。现代生活中，人们面对着一个复杂的环境，各种外在的、内在的有害因素都会对头发起着伤害作用。人们经常会遇到有关头发的各种问题，这些问题不仅有损形象美，更重要的是会对人的心理造成一定的压力，其中过早地出现白发这一现象就是一个不容忽视的问题。人们在琳琅满目的美发、护发产品面前，应该学会正确地选择和使用它们，方能收到预期的效果。本书简要地介绍了头发的组织结构、生理特性及白发的成因，从调节情志、合理安排饮食、加强锻炼、药物治疗等多方面论述了白发的防治方法，并对洗发、护发及染发的一些基础知识作了讲解，同时还搜集了大量的古今防治白发的有效方剂，供广大读者参考。

本书在编写过程中参阅了一些医学、美容、保健等书籍和相关文献，特此致谢。



## 目 录

### 前 言

## 第一章 健康的头发来自健康的体魄

1. 勿轻视你的头发,它是窥视自我的一面镜子/3
2. 亘古不变的定律——发为血之余/6
3. 发与心、肝、脾、肺、肾五脏息息相关/8
4. 人种不同,发质各异/11
5. 黑色素颗粒的种类和数量决定发色/13
6. 白发何时出现属正常/16
7. 当恼人的白发出现时/18
8. 白发变黑发,恢复青春活力/21

## 第二章 白发缘由

1. 了解头发的实质/27
2. 何谓“先天性白发”/35
3. “黑发—灰发—白发”是机体退化的标志/37
4. 何谓“少白头”/39
5. 精神因素是使头发变白的罪魁祸首/40

6. 有毒矿物质的蓄积会使白发提早出现/43
7. 拔掉白发,后患无穷/46
8. 错误地梳发、护发——徒增白发/48
9. 热与紫外线会引起头发结构的改变/51
10. 染发造成的伤害/53
11. 白发与疾病/57

### 第三章 白发变黑发

1. 消除精神紧张是白发变黑发的首要环节/63
2. 合理的饮食是白发变黑发的物质基础/71
3. 锻炼是白发变黑发的良师益友/89
4. 防治白发的物理方法/101
5. 改善白发从内到外/107

### 第四章 洗发、护发及染发

1. 健康的头发来自正确的洗发方法/125
2. 选择适合自己的洗发品/128
3. 护发素对头发的影响/133
4. 保持优美发型的发定型产品/139
5. 染发及染发剂/143

## 第五章 防治白发的古今验方精选

1. 中医食疗方/155

2. 中医药方/170

附录 主要经脉走行、穴位定位表/192

<http://www.klrs999.cn/bj.htm>

第一章

健康的头发来自  
健康的体魄





## 1. 勿轻视你的头发，它是窥视自我的一面镜子

### ◇头发问题

时尚的话题，总也离不开美容、美发。当你漫步在繁华的街区，琳琅满目的美发用品、装饰品，会令你目不暇接，美发厅更比比皆是。的确，拥有一头美丽飘逸的秀发，再加上得体的装饰，能使你脱颖而出，充满自信。然而，也有不尽人意之处，人们经常会遇到诸如头发分叉、打结、头发干燥、枯焦、无光泽、易折断、头皮屑增多，甚则掉头发、头发过早变白等问题，这些问题不仅有损形象美，更重要的是这些问题会对心理造成一定的压力。这时人们大多会考虑到去选择诸如洗发剂、护发剂、染发剂之类的东西以弥补不足，但倘若稍微使用不当，反而会弄巧成拙，造成不应有的后果，并形成恶性循环。

### ◇健康的头发来自健康的体魄

健康的头发，看起来清洁、无油腻、光滑而亮泽，柔软而易于梳理，即使随着年龄的增长，头发生长变慢，色素减少，但仍然能够维持其结构的完整，保持其外观的光滑亮泽。头发为人首之冠，与面部、手部一样，经常暴露于外，不可避免地会受到大自然中日光、风沙、雨雪的侵蚀，使其难以永远保持乌黑亮泽。另一方面，人体是一个有机的整体，古人云：“有诸内必形于外。”身体的健康与否也能反映在体表。头发是体表一个重要的组成部分，虽然用肉眼看，它的粗细不足1毫米，似无足轻重，但实际上，它不仅保护着头部，而且还能够反映身体的健康状况，正所谓“明察秋毫”，所以说健康的头发来自健康的体魄。



千万别轻视你的头发，它是窥视自我的一面镜子。当你发觉头发异常，尤其是出现白发或脱发等现象时，首先要查找身体内在的原因，并积极改善它，这才是明智之举。



## 2. 亘古不变的定律——发为血之余

那么,头发与身体内在有何联系呢?众所周知,血液是维持生命活动所需能量的来源,头发正是靠毛母细胞从血液中吸收养分而生长。现代最新医学研究指出:毛发比较精确地反映出了血液的成分与状态。祖国医学也早在春秋战国时期,就认识到毛发的营养源于血,故云:“发者血之余。”“余”字古作“馀”,从字面理解,有多余的食物之意,而“血余”即是“多余”的食物变为血液的意思,换言之,毛发是因“多余”的食物使血液富含营养而得以生长。

中医学理论认为,发的生长,全赖于精和血,精血又同源,肾藏精,故说:“其华在发。”发的生长与脱落,润泽与枯槁,不仅依赖肾中精气的充养,而且还有赖于血液的濡养,故称“发为血之余”。青壮年时,由于精血充盈,则发长而光泽;老年人的精血多虚衰,故毛发

变白而易脱落,一般说来,这是正常规律。



毛发的血液供应





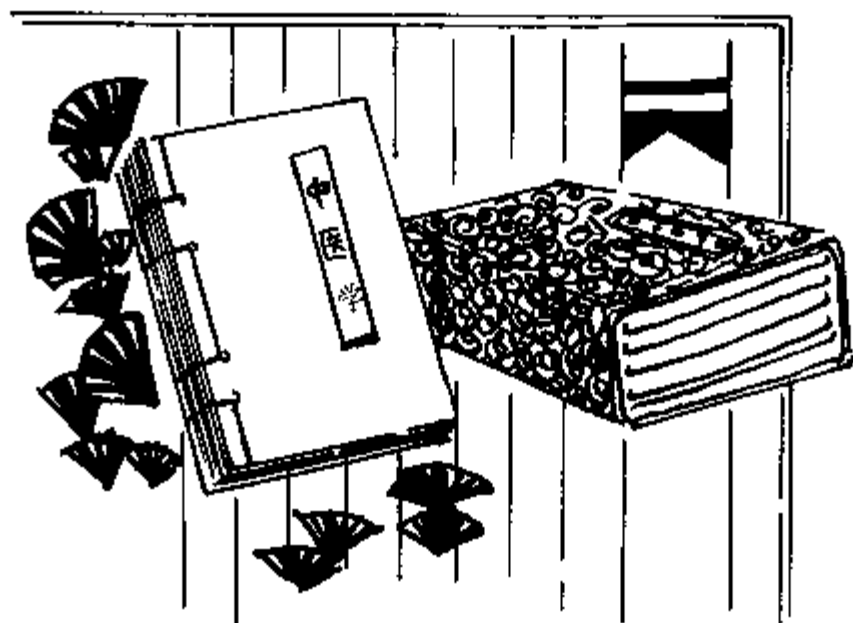
### 3. 发与心、肝、脾、肺、肾五脏 息息相关

◇发为血之余，血源于“水谷精微”及“肾中精气”

中医学认为，“发为血之余”。这个定律，说明了头发与血液密不可分的关系，但缘何又说“发与五脏息息相关”呢？这是由于血的生成、运行与五脏的正常生理功能是息息相关的。

祖国医学理论对此作了详细的论述。首先，脾胃为气血生化之源。血来自人体所摄入的饮食经脾与胃的消化吸收而形成的“水谷精微”。且脾主统血，其中统是统摄、控制的意思，即统摄血液在经脉（血管）中流行，防止逸出脉外。

前面提过，肾藏精，其华在发，精与血同源，因此肾脏不仅与毛发的生长与脱落有着直接因果关系，而且与血的生成也密切相关。



### ◇五脏功能正常是毛发正常生长的保障

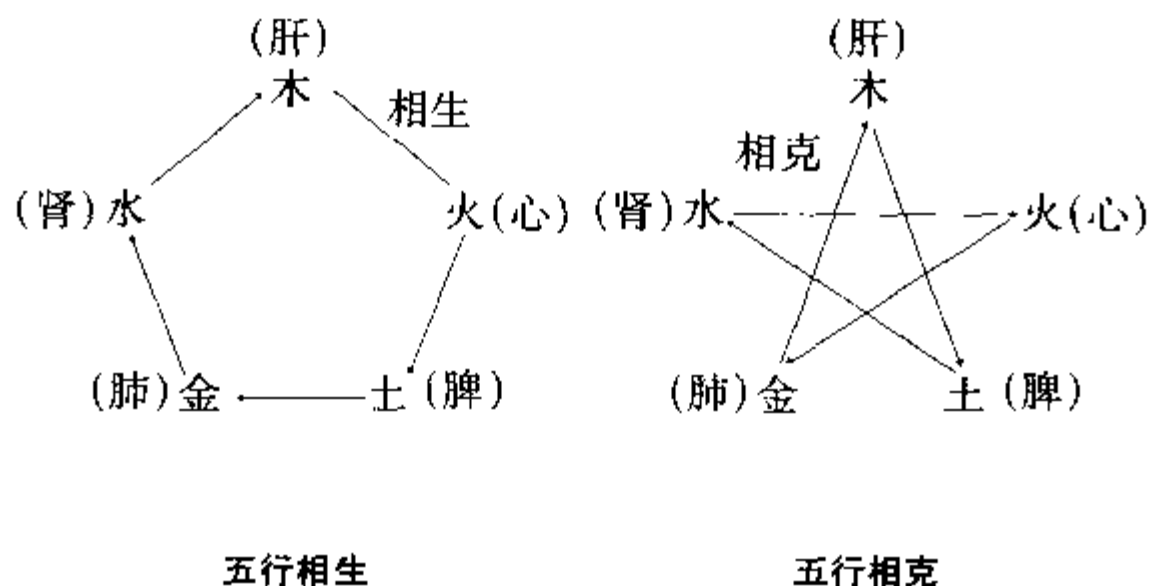
心主血脉，即心的功能包括主血和主脉两个方面。其中“血”就是血液，“脉”则是指血管。全身的血液，都在脉中运行，依赖于心脏的搏动而输送到全身，发挥其濡养作用。脉是血液运行的通道，它的畅通与否，直接影响着血液的运行，自然也影响着头发的荣衰。

肺朝百脉，主治节。朝即聚会的意思，指全身的血液，都通过经脉聚会于肺，通过肺的呼吸，进行气体交换，然后再输布到全身。同时肺还能辅助心脏，推动和调节着血液的运行，间接地促进头发的生长。

白发 变黑发

肝主藏血，是指肝有贮藏血液和调节血量的功能。藏血体现于肝内必须贮存一定量的血液，来维护肝的功能，并防止出血；调血即调节人体各部分血量的分配，特别是对外周（如四肢、皮肤等处）血量的调节，这不仅能维持机体生理活动的相对恒定，还能为头发的生长提供必要的养分。

依据中医五行学说，五脏之间的生理功能不是孤立的，而是相互联系、相互制约的。因此，在病理上也必然相互影响。由此可以推断，五脏中任何一脏出现异常，都可以直接或间接地影响头发的正常生长。



## 4. 人种不同,发质各异

### ◇不同种族、不同地域,发的形态各异

仅仅从头发的颜色,我们就可了解到,东西方人拥有不同的头发。东方人的头发一般为黑色;西方人,尤其是白种人的头发,可以说是色彩丰富。具体地讲,不同种族、不同地域,受遗传因素的影响,头发的形态各异,最基本的有3种形态,即黄种人发、白种人发和黑种人发。

黄种人的头发是直的圆柱形,黑色,较粗(直径在120微米以上)。白种人头发的形态变化较大,有的是直的,也有的呈波浪状;直径变化也大,横切面呈卵圆形;颜色从黑色到浅黄色,甚至几乎为白色。黑种人头发的外形细密、卷曲,呈黑色,横切面亦为卵圆形,但一侧平边,其边缘明显地扭曲,故很易受到外界物理

白发 变黑发

化学等因素的影响。

由于人口的迁移和不同人种之间的婚育,特别是移民较多的国家如美国,不同人种婚育所生子女的头发可混合上述的基本形态。



黄种人



白种人



黑种人

不同人种发横断面示意图

◇头发的粗细依人种而不同

另外,人种不同,头发的直径大小也有区别。一般东方人单位面积头发的密度比西方人小,但直径比西方人大。头发的直径,欧洲人约为 50 ~ 90 微米,亚洲人则为 120 微米左右。一般来说,直径小于 60 微米的头发称为细发,直径在 60 ~ 80 微米之间的头发称为中等发,直径超过 80 微米的头发称为粗发。



## 5. 黑色素颗粒的种类和数量决定发色

### ◇黑色素细胞产生黑色素颗粒

在旅游区，每当遇见外国友人，我们经常会情不自禁地驻足注视他们多彩多姿的头发。在宏观上，我们已经知道，不同种族、不同地域，受遗传因素的影响，头发的形态各异。在微观上，决定头发颜色的则是存在于头发中的一种被称为黑色素的物质，而且每根头发中均含有这种黑色素。黑色素在头发中的含量越多，头发就越黑；若黑色素在头发中的含量较少，头发则偏向红、棕、黄、灰、银等较淡的颜色。若将黑发浸在漂白剂中，它会随时间的推移，渐渐转变成褐色，这就是黑色素与药物产生化学反应后，被释放出来的结果。

更确切地说，头发的颜色是由黑色素颗粒的种类

和数量共同决定的。黑色素颗粒是由位于毛发根部的黑色素细胞产生的，并随头发的生长而带入整根毛发。黑色素颗粒有两种，即：真黑素和褐黑素。前者为深色素，多见于黑发及白种人的浅黑色毛发中；后者为淡色素，多见于红发及黄发中，红发中几乎全部为褐黑素。在许多人的头发中常混有这两种色素颗粒，真黑素多则头发呈黑色，褐黑素多头发则呈其他颜色。发中两种色素颗粒的多少，不仅人与人之间有所不同，甚至在一个人身上的每根头发之间也不一样，而这是由基因决定的。

灰发中含有很少的黑色素颗粒，且分散在整根头发中。白发中完全不含黑色素，白色只是由于其反射光线而形成的视觉效果。无黑色素的头发在其生长之初看起来为黄色（生蛋清的颜色），在以后才逐渐转变为白色。

### ◇黑色素细胞也会衰老

人到中老年，头发生长速度变慢，头发的颜色也由黑变灰最后变白。这是由于黑色素细胞产生的黑色素颗粒逐渐减少所致，因此也可以说黑色素细胞的活动力决定了发色。事实上，每个人所拥有的黑色素细

第一章 健康的头发来自健康的体魄

胞的数量几乎一样，虽然，发色取决于黑色素颗粒的种类和数量，但黑色素颗粒终究是由黑色素细胞产生的。





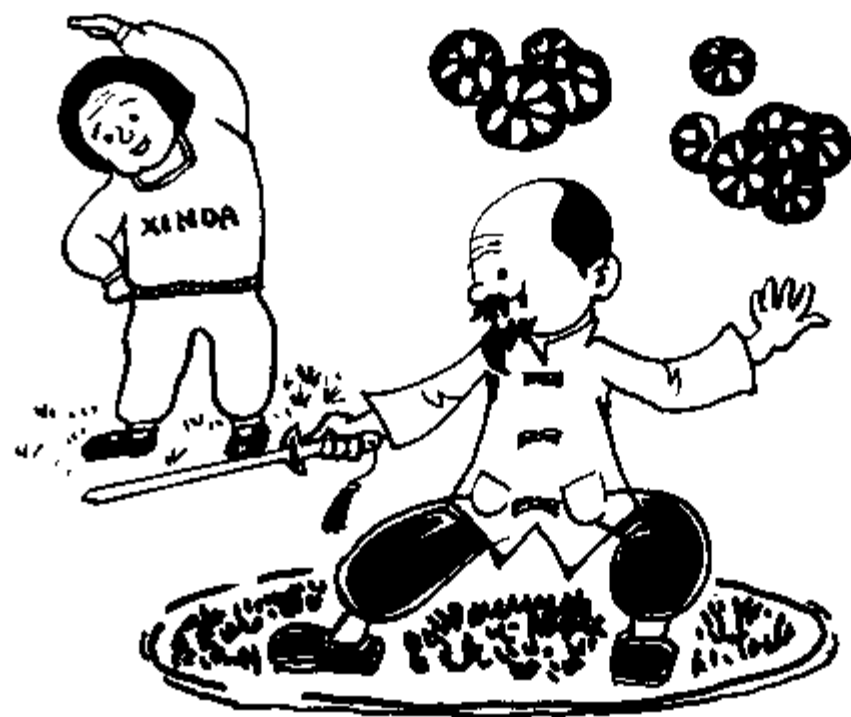
## 6. 白发何时出现属正常

由于白发在人们的眼里意味着衰老，因此，在物质生活水平日益提高的今天，别说年轻人，就是年长者也会不惜花费金钱去改善它。然而值得关注的是，近十几年，年轻人过早出现白发的现象，却有增多的趋势。尤其对于年轻女性来说，过早出现白发，无异于当头一棒。

那么，究竟何时出现白头发才算正常呢？对此，目前尚无定论。我国古代医书《素问·上古天真论》一书中，论述了人体生、长、壮、老、死的自然规律，它说：“女子七岁肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通……六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白……”“丈夫八岁，肾气实，发长齿更……六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白……”从中可以得知女子 42 岁、男子 48 岁之前出现白发应为异常。值得注意的是，古代与当今的物质生活水平、人的健康水准与寿命，相差甚

## 第一章 健康的头发来自健康的体魄

远。古时“人生七十古来稀”，现今百岁老人不罕见。那时，女性 42 岁、男性 48 岁已属老年，而今天的社会，老年人的年龄界限却在 60 岁以上。即使年近 60 岁的长者，也不乏满头黑发之人。因此，何时出现白发，并没有一个明确的年龄界限，还要靠人们的生活条件、饮食习惯、精神状态及遗传因素来决定。





## 7. 当恼人的白发出现时

### ◇化妆品阻挡不了衰老

爱美之心人皆有之,尤其是年轻女性,清晨起床,面对成堆的化妆品,对镜梳妆打扮,是为了使自己看起来更年轻,更漂亮,更充满活力。然而,岁月无情,化妆品阻挡不了肌肤的渐渐衰老,皱纹会悄然爬上额头、眼角。当白发提早出现时,一个人便会比实际年龄显得苍老许多,这种苍老感往往是化妆品无论如何也掩盖不了的。这时,怎么办呢?是让烦恼消磨意志,“坐以待毙”,还是逐根拔除,抑或是依赖染发剂?答案当然是否定的。

前面提及,近十几年来,为白发而烦恼的年轻人呈增多趋势。这可能是由于社会环境的变迁,饮食结构的改变,以及高科技所带来的生活节奏加快等因



素,给人们造成了较大的心理压力所致。此外,不正确的护发、烫发、染发等,也是白发过早产生的诱因。

### ◇了解自己,建立对策

当发现白发时,哪怕只有一根,也不能等闲视之,在采取措施之前,要深刻地反省自己。请先了解一下你是否存在以下不健康行为或不良感受。

- ①发梳材质为铁或塑料;
- ②梳头时过度用力;
- ③经常烫发、吹发、染发,不自觉地伤害头发;
- ④夏季外出,不带遮阳帽或遮阳伞;
- ⑤发现白发,一拔了之;
- ⑥生活没有规律,经常感到疲乏、劳累,甚则失眠、健忘、智力衰退;
- ⑦饮食结构单一,营养失调,食欲亢进或不振;
- ⑧情绪不稳,爱生气,发脾气,歇斯底里样发作;
- ⑨感到最近体质下降,烦恼,经常这或那不舒服;
- ⑩家中长辈或亲属中有人过早出现白发。

如果你对以上①~⑧问题中的一种或几种回答“是”,那么请立即改掉上述不良习惯,以防不良后果继续发生。如果你对第⑨⑩问题回答“是”,那么同时

**白发** 变黑发

应检查一下身体，了解自己是否患有某种疾病。如果是，要抓紧时间积极治疗，以求康复；如果不存在健康方面的原因，就要考虑遗传因素了。



## 8. 白发变黑发,恢复青春活力

### ◇采取措施,赶走白发

如前文所述,对于过早出现的白发,积极寻找症结,去更正它、改善它,应是首当其冲的。但若想彻底根治白发,却并非易事,不仅要依靠实施正确的方法,包括食疗、指压按摩、针灸等(具体方法见第三章),更重要的是要有持之以恒的毅力。只有两者兼备,才能解决白发问题,恢复头发本来的润泽、亮丽。

世俗观念认为:白发根本无药可救,尤其是老年人的灰白发,只能是使用染发剂,决不可能从根本上解决问题。然而科学家经过研究,发现赶走白发,恢复黑发,并非梦想。

### ◇白发仍有变黑的潜力

1990年,日本科学家杉山圭吉和山本郁雄、竹内拓司等人共同研究证实:白发仍有变黑的潜力。他们发现白发发根中存在一种名为酪氨酸酶的酶,这种酶能将氨基酸转化成黑色素,并且发现了制造这种酶的“设计者”——传令RNA(核糖核酸)的踪迹。如能开发出可以激发这种潜力的物质,白发就有望在短期内变为黑发。

### ◇“黑色素细胞”体外培植获得成功

最近有一则来自国外的消息,英国布雷德福大学生物学家德斯蒙德·托宾和他的合作者正在探索如何促使进入发根小囊的未成熟黑色素细胞尽快成熟,并使其分泌足够的色素来满足头发正常生长的需求。为此,他在试管中培养头发色素细胞并获得成功。更为可贵的是,他还同时成功地激活了灰白发根中引起色素分泌的睡眠细胞,从而使灰白发恢复“青春容颜”的梦想变为现实。这一重大突破引起科学家们的兴趣和重视,圣·托马斯医院的著名皮肤科专家

戴维·芬顿教授赞誉托宾博士为“发囊外部培植黑色素细胞世界第一人”。托宾本人说：“我们正在研制一种能够激活灰白发发根色素细胞的洗发剂，这将造福成千上万头发过早变白的人们，使他们能够彻底摆脱长时间拔、染白发所带来的苦恼。研究表明，这是完全可以做到的。”

科学界的种种迹象预示着白发变黑发，使人们恢复青春容颜的那一天不再遥远，我们热切地期待着。







## 第二章

# 白发缘由





## 1. 了解头发的实质

在现实生活里，不难发现这样一种事实：同龄人当中，有的人看起来比实际年龄年轻，有的人看起来比实际年龄老。同样，为什么有的人白发过早地爬上双鬓，而有的人到了中老年却依然满头黑发，神采奕奕？白发过早出现的原因多种多样，在叙述前，我们先来说一说头发的构造和头发的生长过程。

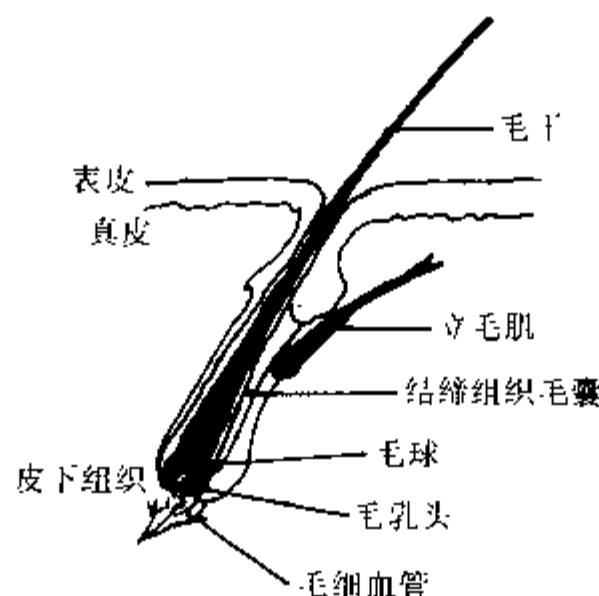
### ◇纤细的头发蕴含着复杂的结构

你知道吗，我们每个人拥有大约 10 ~ 15 万根头发，别小瞧一根根头发，它们共同保护着重要的头部。另外，不知你是否了解，一根纤细的头发可以悬吊 100 ~ 150 克的重量而不折断，在所有天然纤维中，头发是最坚韧的，而这应归功于它复杂的结构。

大体来说，头发是由毛与毛囊两个不同部分组成

## 白发 变黑发

的。毛在筒状的毛囊中生长,像小苗破土一样,钻出头皮,再不断向上生长,形成我们肉眼看得见的头发。我们将露出皮肤表面以外的这部分称为毛干。别小瞧细细的毛干,用显微镜观察它的剖面,可以看到它由内向外有3层结构,分别是毛髓质、毛皮质及毛小皮。3层结构均由角朊细胞(主要成分为蛋白质)按不同方式排列而成,使得毛发不容易断裂。我们再来看看深入皮肤以下的毛囊,它的结构也十分复杂,其横切面由内、外毛根鞘和结缔组织鞘所构成。毛囊下端包绕着毛的根部,略膨大,就像水仙花的根一样,称为毛球。而毛球下端向内凹入的部分则称为毛乳头。毛乳头即是制造头发的“工厂”。因为毛乳头内含有丰富的结缔组织、神经末梢及毛细血管等,可以源源不断



毛发的结构

地向毛球中的毛母细胞输送营养,对毛发的生长起到了决定作用。

### ◇头发是这样长出来的

在胚胎初期,毛乳头一生成,便进入“毛抗期”。在这段时间内,毛囊会包住毛乳头,而毛乳头则与毛母细胞结合,再进入“毛球性毛抗期”。这时毛母细胞中会长出毛锥,即毛发的雏形,毛锥经毛乳头及毛母细胞吸收头皮毛细血管中的养分,日益成长,不久便冒出头皮,形成一根独立的头发。以上的变化,均发生在胎儿期,接下来的变化则是诞生以后的事情。

头发从毛囊深部的毛球不断向上生长,每根发可生长若干年。在此期间,虽然用过洗发精清洗、护发素护理、剪发、吹发、日晒、风吹、烫发、染发或漂白,甚至毛干受到某种严重的损伤,都不会影响毛球继续生长,直至最后发本身脱落,毛囊休止一段时间后再产生新的毛发,这个过程称为发生长周期。头部的每个毛囊从婴儿到出生后的几十年中,大致可发生 20 个生长周期。

发的生长周期共分以下 3 个时期,这 3 个时期的变化是一个连续的过程。

## 白发 变黑发

### (1)生长期

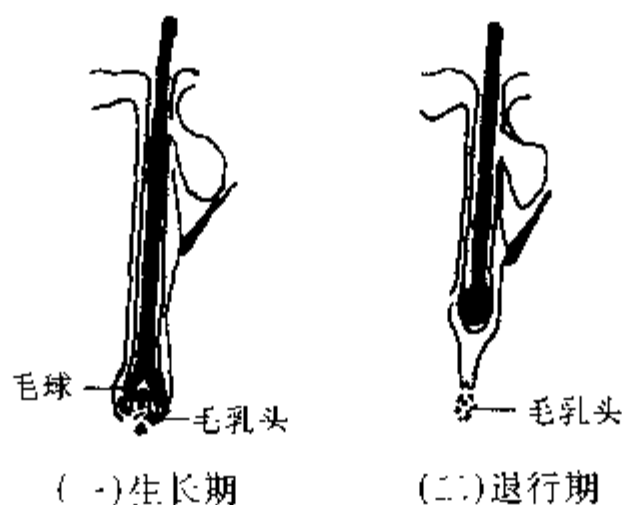
在生长期，毛球内毛母质细胞分裂旺盛，头发每月可生长1厘米，并能持续2~7年，故头发最长可超过1米。在整个生长期，毛球中的黑色素细胞都在不断地产生黑色素，而老年人的黑色素相对会减少，但头发生长的状况会依旧。另外，头发的生长速度也存在着变化。一般来说，在冬季比在夏季生长速度快，这是由于毛囊存在生长期与休止期之间的变化。

### (2)退行期

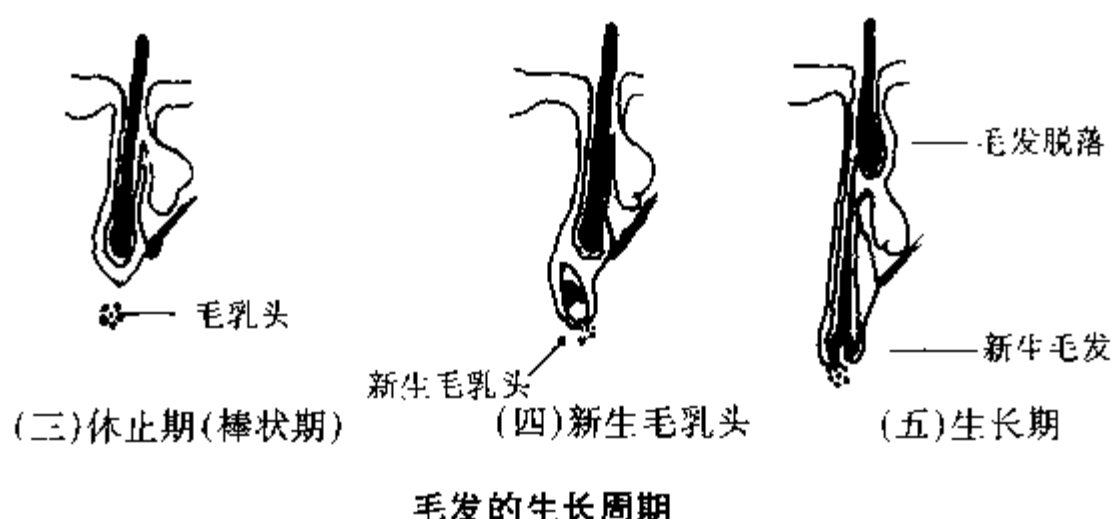
即生长中期。生长期后接着为一短暂的退行期。此期可持续2~4周，期间毛囊停止生长头发，也不产生黑色素，毛囊底部开始向皮肤表面移动。

### (3)休止期

又称生长终期。此期可持续3~4个月，在此期间内毛囊开始生长新的发。







### ◇头发的新陈代谢

世间万物，都有着其自身的发生发展过程，这是自然规律，头发也不例外，从萌生到脱落须逐渐演变。据统计，正常头发的数量平均每人约 10 万根；最快生长年龄为 15 ~ 30 岁，最慢生长期为婴儿和老年时期；平均生长速度为每天 0.35 毫米，男性头发的生长速度稍快于女性。另一方面，平均每日会丧失头发 25 ~ 100 根，而每根头发的寿命约为 1 000 天。

老的头发随着毛囊底部向上推移而自然脱落，或是很容易地被拔出而不觉得疼痛。当我们梳头或用洗发精洗头时，脱落的头发，多数是处于这一时期的头发，因此，头发的脱落是新发代替老发的正常过程。在

## 白发 变黑发



任何一个时候，头部大约都有  $1/10$  的毛囊处在休止期。如在生长期拔掉头发，头顶部至少需要 129 天才能出现新的头发，颞部大约需要 117 天。

头部不同区域的头发的生长期、退行期、休止期的比例，在女性没有区别，在男性如不考虑年龄因素，

处于 3 个时期的头发在头部不同区域的百分比

| 性别 | 区域   | 生长期(%) | 退行期(%) | 休止期(%) |
|----|------|--------|--------|--------|
| 男性 | 顶部   | 78     | 3      | 19     |
|    | 枕部   | 83     | 2      | 15     |
|    | 颞部   | 88     | 1      | 11     |
|    | 整个头部 | 83     | 2      | 15     |
| 女性 | 整个头部 | 88     | 1      | 11     |

(引自 OttBraun - FaLeo 等: Seminars in Dermatol 1985, 4: 46)

其在不同区域的比例则有所不同。

### ◇如何判断头发是否健康

健康发测试在医学上常用于毛发疾病的诊断,在这里提出,谨供读者参考。

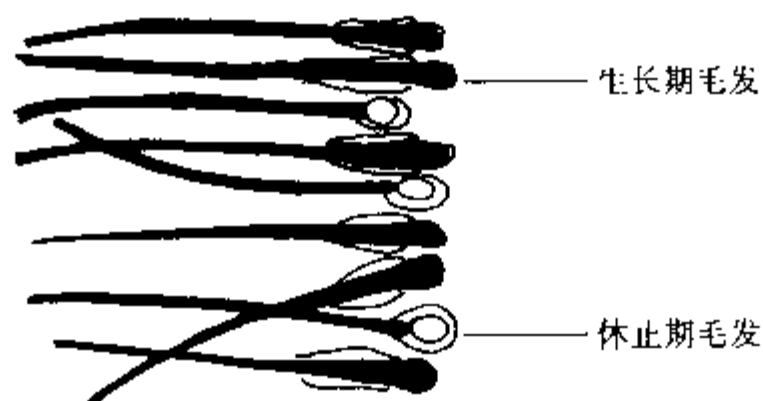
#### (1)毛发牵拉实验

用拇指和食指夹住约 20 根头发,轻微用力牵拉,每次牵拉拔出的休止期头发(杵状发)少于两根为正常,多于两根则可能有异常休止期头发脱落,如拔出生长期头发,应做进一步检查。注意此试验不应在梳头或洗头后做。

#### (2)拔毛试验

该试验可精确计算出生长期与休止期头发的比例,但常导致生长期毛发的明显变形。休止期毛发计数在正常人占 4% ~ 7% (平均 13% ~ 15%),这种差异主要是性别和年龄不同所致。休止期毛发计数大于 25% 是休止期秃发的诊断指标,大于 20% 可能存在异常。但是此种试验可引起头部不适,若非必要,一般情况下,不宜施行此法。

白发 变黑发



处于生长期及休止期毛发

(3) 其他方法

检查头发健康与否还有多种方法, 包括头发及头皮屑的光镜检查, 真菌的 wood 灯检查, 活检, 培养和特殊的实验室检查等等。

## 2. 何谓“先天性白发”

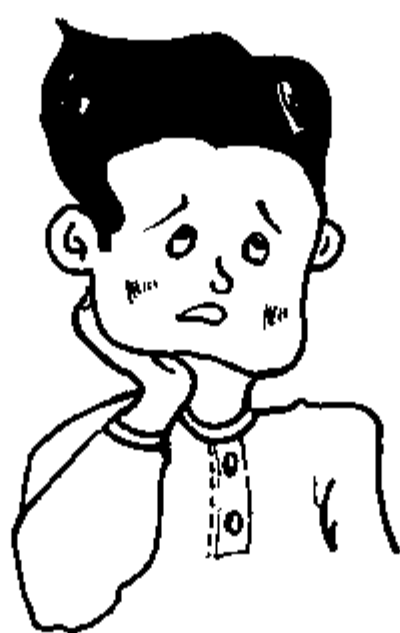
白发分先天性白发和后天性白发两大类。所谓“先天性白发”，就是指出生后头上就已经有数片白发。“后天性白发”包括的范围则较广，常见的有老年白发、中年白发、少年白发，还有少数人在很短时间内头发大量变白。

先天性白发非常少见，常与遗传有关，最多见于患白化病的病人。这种病人全身毛发均为白色，除此之外，全身皮肤、双眼也为白色。此病为隐性遗传，是由于酪氨酸酶基因突变，进而导致黑色素产生减少或缺乏（黑色素细胞数量正常），引起弥漫性色素减退。目前尚无治疗此病的有效办法，只能应用遮光剂，避免日晒，防止皮肤红肿。

另外，先天性白发大多数发生在某一局部，即只出现一片或数片白发，常在出生时即有，有的也可在生后发生。这是由相邻的一群毛囊黑色素减少或缺乏

白发 变黑发

所致，常见于某些综合征，如：Waardenburg 综合征为额部白发；Vogt - Koyanagi 综合征表现为头发、眉毛、睫毛和体毛均为白色；Alezzandrini 综合征患者的白发为偏侧性，伴有同侧面部白癜风和视网膜炎。



### 3. “黑发—灰发—白发”是机体退化的标志

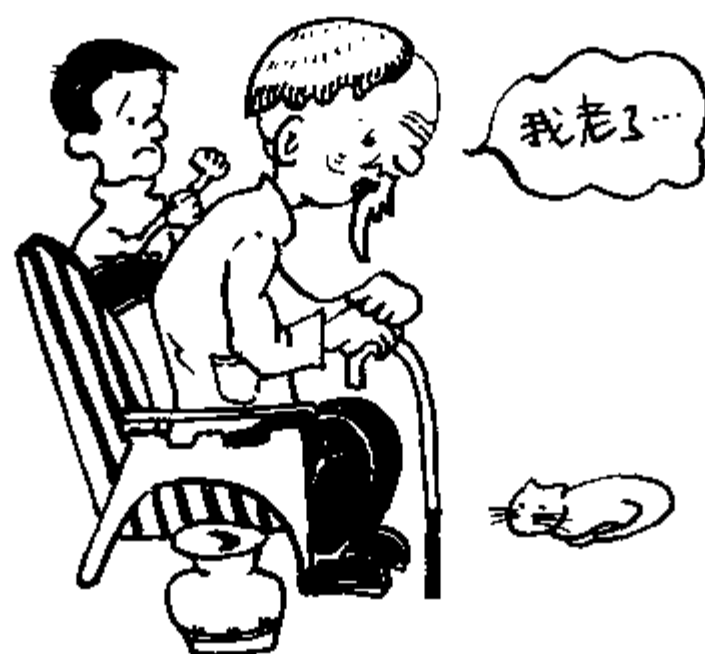
后天性白发当中,中老年白发最为多见。而从医学角度,应称为灰发。因为由黑发完全地转变成白发,是一个渐进的过程。随着年龄的增长,一些有色素的头发逐渐被色素少的头发所替代,外观看起来呈灰色。当色素少的发丝增多时,整个头发看起来就会由灰色转为白色。约有 25% 的人在 20~25 岁已经出现一些白发,这有如在一个平静的心湖掷上一块石头。到 45~55 岁时,白发日趋明显,又好像告诉一个人,你正走向老年。80~90 岁仍未出现白发者屈指可数。一般来说,发的变灰普遍开始于两鬓,然后出现在头顶部,最后逐渐波及到整个头部。

人体与世间的万物一样,同样有着生、长、壮、老、死的自然规律。机体的各个组织、器官就像机器上的零部件一样,也会被消耗,并且偶尔会出现故障。而皮肤或头发就像一面镜子,随时可反映出机体的内在变



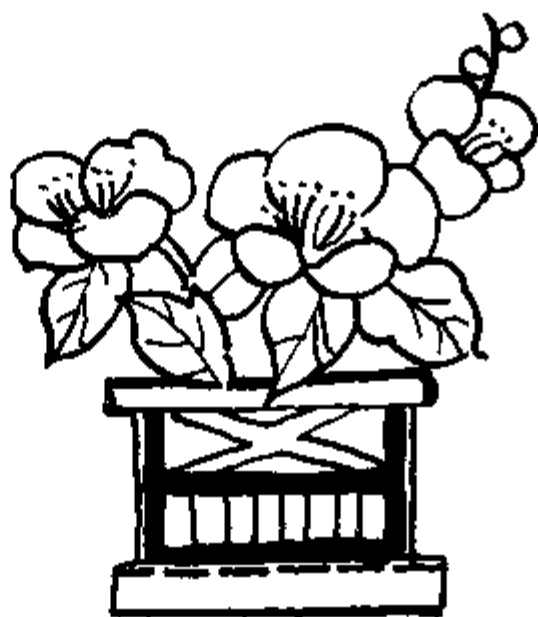
白发 变黑发

化，如突然出现皮肤老化，产生皱纹，头发失去光泽、因干枯而折断，表面上是由于毛母细胞功能减退，黑色素细胞活动力降低，导致黑色素生成减少，从而使头发由黑变灰，再由灰变白，但实际上这也是身体所发出的警告，您的体内一定是发生了什么变化，您得注意这种现象产生的原因了。



## 4. 何谓“少白头”

“少白头”亦称早熟灰发，是指 20 岁之前即出现白发，绝大多数有家族性。这种白发与中老年性白发不同，它不是与机体的衰老同步出现，你会看到一张娃娃脸，头顶却冒出根根白发，这使许多年轻的朋友异常烦恼。“少白头”除与遗传因素有关外，还与肠道功能紊乱、缺乏氨基酸和泛酸有关。此外，一些疾病也可伴发早熟灰发，如恶性贫血、甲状腺功能亢进、心血管疾病、早老症、Rothmund-Thomson 综合征、Werner 综合征等。





## 5. 精神因素是使头发变白的罪魁祸首

◇愁一愁，白了头，笑一笑，十年少

除了衰老、家族性或患有某种疾病外，后天使头发变白的罪魁祸首当属精神因素。俗话说，“愁一愁，白了头，笑一笑，十年少”是有一定科学道理的。

每个人都有七情六欲，七情即喜、怒、悲、思、忧、恐、惊七种情志变化，这是机体的精神状态。中医按五行学说理论将七情划归于五脏（详见下表）。

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | 木 | 火 | 土 | 金 | 水 |
| 脏  | 肝 | 心 | 脾 | 肺 | 肾 |
| 情志 | 怒 | 喜 | 思 | 悲 | 恐 |

正常情况下，七情是人体对客观事物的不同反

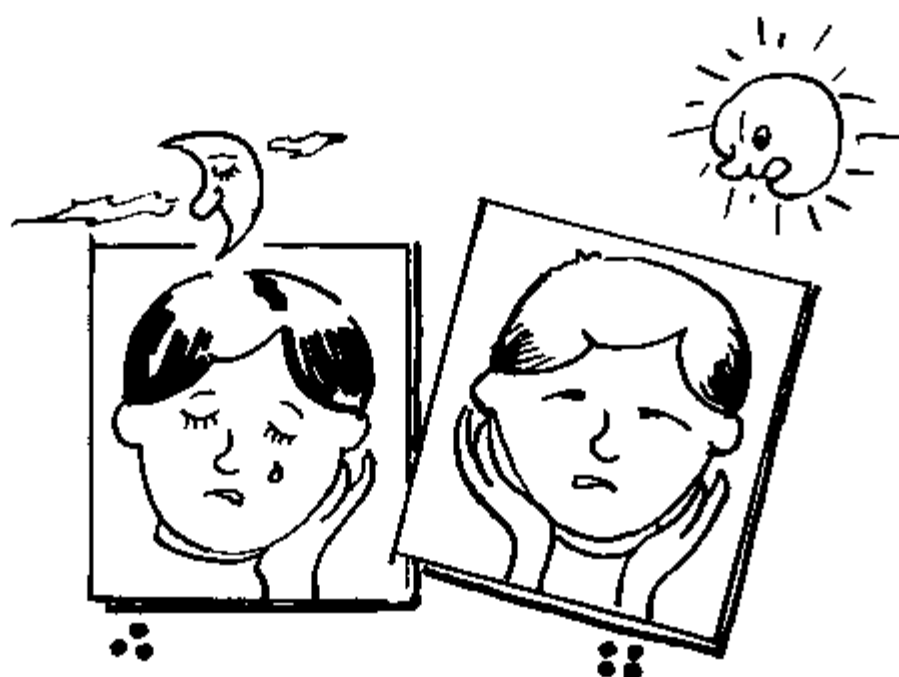
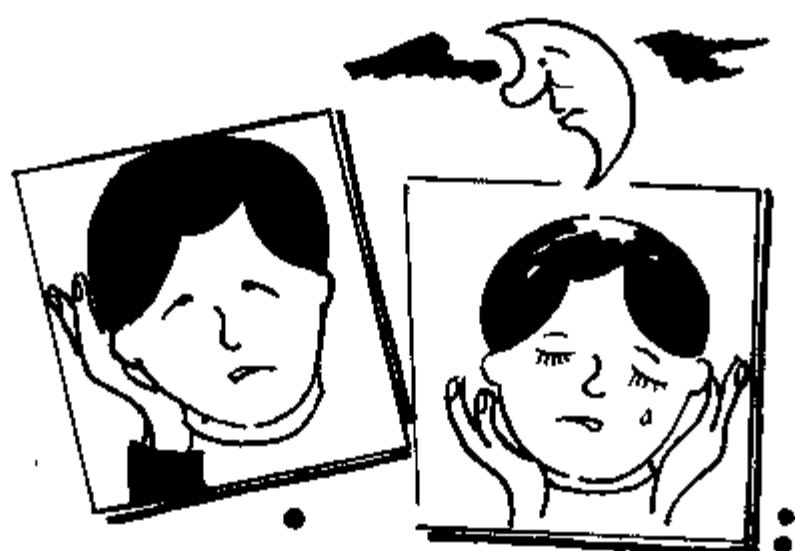
映,一般不会使人致病。只有剧烈的、强烈的或长期持久的情志刺激,超过了人体本身的承受能力,它才成为致病因素,故又称“内伤七情”。

还记得吗?在第一章,我们叙述了头发与五脏息息相关,从五行归属,可以得知,情志过激,则怒伤肝,喜伤心,思伤脾,悲伤肺,恐伤肾,这告诉我们,过度积蓄内在压力或承受压力过久,会令身体各部位产生异常现象,进而在短时间内使黑发大量变白。

### ◇真有“一夕白发”吗

由精神因素导致黑发变白的例子很多,影视剧中就常用夸张的手法,以一夜之间头发全部变白来体现一个人突然受到的强烈的精神打击。那么“一夕白发”可能吗?据传说,法国的玛莉·安托渥奈特皇后在革命军的追捕与深陷牢狱的恐怖之下,漂亮的金发一夜之间全部转白,宛如老妪。其实,白发是由发根至发尾逐渐变白而形成的,因此,黑发不会因为受到精神打击而突然地变为白色。况且,黑发中的黑色素颗粒不具有生物活性,本身不会自然分解掉,即便日光使其变白也需很多年。玛莉皇后的故事只能解释为巨大的精神压力是造成头发短时期变白的原因。

白发 变黑发



白发变黑发

## 6. 有毒矿物质的蓄积会使白发提早出现

### ◇头发中必需的与有毒的矿物质

第一章曾提及毛发能够忠实地反映出血液的成分与状态。取毛发的一部分,以 IcP(Interchange Plasma 高同波诱导结合分离器)做毛发分析,可通过筛检结果来了解毛发的成分,进而窥知人体的健康状态。在医学临床上,经常用毛发分析法,探知血液中如锌、磷、铁、钙等人体必需的矿物质含量是否缺乏。

毛发具有将有害金属排出体外的重要功能。毛发除了含有砷、钙、铁、磷等人体必需的矿物质之外,还含有水银、铅、镉、砒等有毒矿物质。正常情况下,人体所必需的矿物质含量会维持在一个恒定的水平,有毒矿物质含量是非常低的。如果有毒矿物质含量升高,相对的,必需矿物质的含量会降低,这势必加重头发

排毒的负担。

### ◇头发中有毒矿物质增加导致白发增多

白发过多者的毛发经分析，与正常人相比，其必需矿物质的含量明显降低，其中尤以钠、锰、锌、铬的含量偏低，同时，有毒矿物质的含量升高。我们可以来分析一下，为什么有毒矿物质含量会升高呢？首先，今天的社会生活节奏加快，快捷食品品种繁多，如速食面、糖果、饼干、儿童食品等。这些食品含各种添加剂、防腐剂、膨化剂等，长期地、过量地食用，使体内有毒矿物质的含量蓄积增多。其次，某些化妆品、美发用品的成分中，含有铅、水银等有毒物质，经皮肤渗入到机体，也使体内有毒矿物质含量升高。第三，如果机体的肝、肾解毒功能衰退，使有毒矿物质不能顺利排出体外，同样会使体内有毒矿物质含量升高。

由此可见，不适当的饮食、化妆品的滥用以及肝肾功能的减退，均可使体内有毒矿物质含量升高，加重头发排毒的负担，其结果必然使头发变白。







## 7. 拔掉白发,后患无穷

### ◇白发千万不能拔

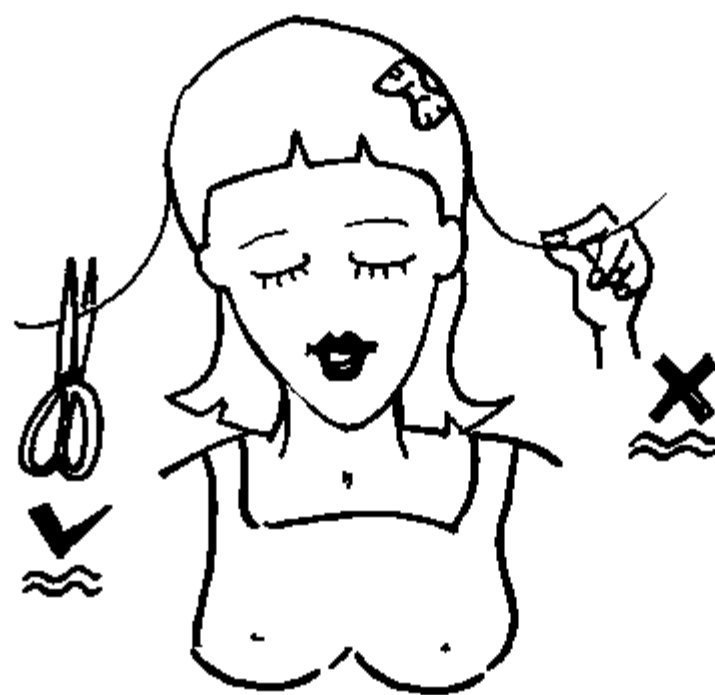
当一根根白发从头顶上冒出,许多人会忍不住将它拔掉,然而,这却是白发者的大忌。未施以任何治疗的白发,会自己老化、脱落,之后再长出新的白发。如果在未自然脱落之前便拔掉它,会伤害皮肤组织,特别是其中的毛母细胞,反而会使白发越拔越多。

假如,拔发的方式过于粗暴,且成为一种习惯,会使发根受伤,不能再长出新的头发。白发烦恼加掉发烦恼,无形中增添了新的精神压力。因此,请立即停止拔白发的坏习惯。否则,一旦形成恶性循环,将会后患无穷。

◇只有几根白发,请用剪刀来对付它

如果头上只有星星点点的白发,你又十分在意的话,不妨用剪刀在靠近头皮的部位剪去它。这样做虽然麻烦,但不失为兼顾外表美观及发根健康的好方法。若白发集中在局部,不妨换个发型,或是改变一种梳法,加以遮盖。

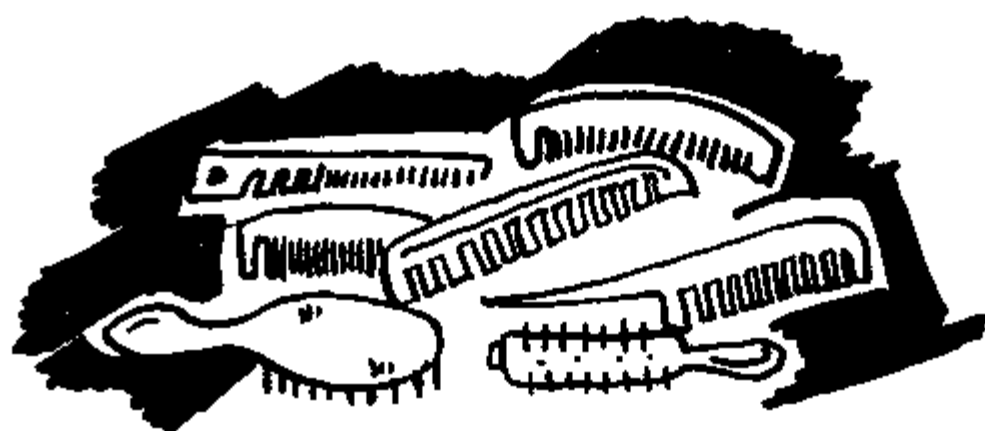
总而言之,出现白发,你应该做的是接受正确的治疗,加强毛母细胞的功能以再生黑发。



## 8. 错误地梳发、护发——徒增白发

### ◇有讲究的发梳

众所周知，梳发不仅能理顺杂乱无章的头发，而且，正确的梳发方法绝对有益于头发的保养。因为正确地梳发，可以促进头皮的血液循环，消除疲劳。头皮血液循环顺畅，更重要的是使毛母细胞保持正常状态，头发生长更快，并且既能预防白发发生，又能防止掉发，效果极佳。合适的发梳，首先要求梳子的齿排列距离要合适，若过稀则不能将头发理顺，过密则不但梳理费劲而且容易扯断头发。更不能用篦子篦头。其次，梳头过度用力，则易损伤头发；过轻则不利于头发的生长。第三，梳子的材料应以木质、竹质、骨质等为宜，切勿选择铁、塑料等材质，因为不适宜的材料容易在梳头时产生静电，从而破坏毛发的角质层。

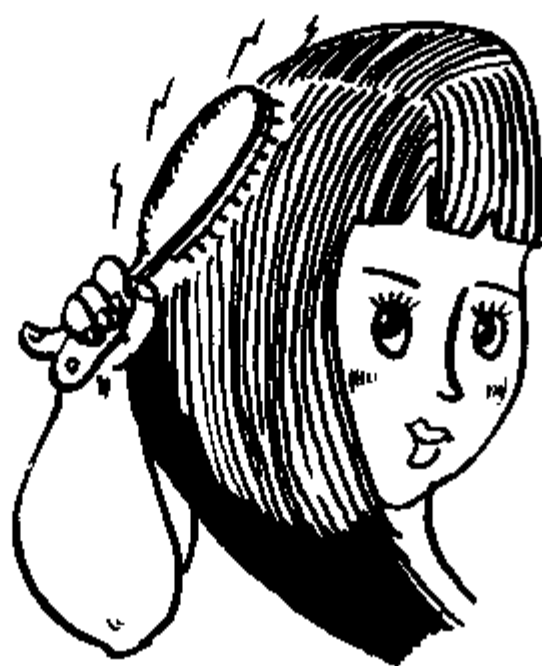


### ◇选择美发用品要慎重

与错误的梳发方式一样,错误的护发方式也能损伤头发,使白发增加,一些质量低劣、廉价,或是过期的洗发精、护发素、摩丝、发胶、烫发剂等用品所含的有毒化学成分对头发非常有害。就拿洗发精来说,大多数含有烷基硫酸、直链烷基硫酸钠或钠芳香剂等阴离子,这些都是界面活性剂,虽然去污力极佳,但连滋润头皮的油脂也都被一同洗去,造成头皮过于干燥。更严重的是,这些活性剂会伤害毛发的制造工厂——毛乳头。而且若冲洗得不彻底,残留在头发上的洗发

白发 变黑发

精经过日晒，很快会产生化学反应，破坏毛发中的黑色素。因此，奉劝诸君，在选择护发用品上，一定要慎重，不要贪图一时便宜。



## 9. 热与紫外线会引起头发结构的改变

### ◇正确使用吹风机

我们知道，头发的正常生长，需要头发复杂结构的完整性来支持，如果头发的结构被改变，哪怕是一点点变化，都会使头发发生异常。

日常生活中，破坏头发结构的真凶，当属“热”。这里的“热”指的是高温。头发中的蛋白质在温度超过 70 摄氏度时，其氨基酸便开始分解。通常，洗发后，很多人习惯用吹风机尽快吹干头发，并且整理出一个发型。而接近吹风机喷口的温度有时可达 150 摄氏度左右。所以一旦过度使用吹风机吹整头发，用不了多久，毛发的组织结构便会被破坏，而且过热的吹风甚至会使头发烧焦。正确使用吹风机的方法是：吹风口离头发至少 10~20 厘米；吹风机与头发呈 70 度角；吹发



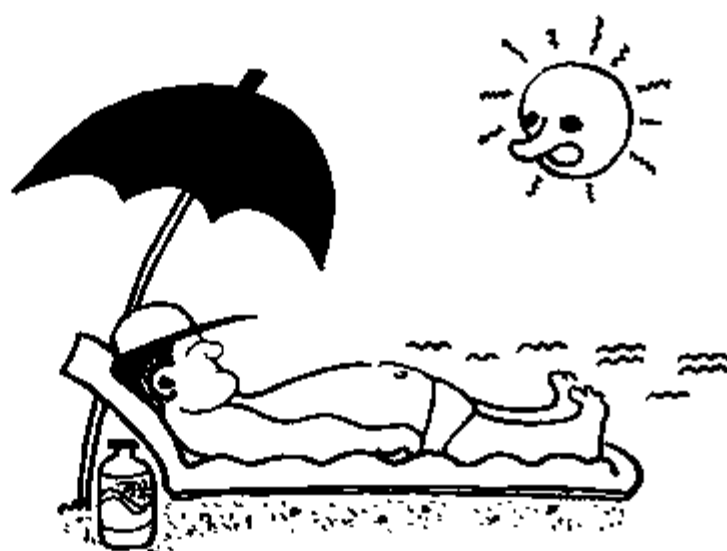
白发 变黑发

时间不宜过长、次数不要过频，最好先抹上含保湿成分的护发霜。因为头发含有 10% ~ 13% 的水分（吹风能使头发的含水量低于 10%）。这样做才能使头发柔软如丝，不易被热损伤。

◇防止紫外线直接照射

夏天，阳光直射地面，其强烈的紫外线会破坏头发蛋白质的链状结合（称为 S-S 结合），使发质变脆，因此在紫外线特别强烈的 5 ~ 9 月份外出时，别忘了戴一顶帽子，以遮阳护发。到海边游玩更需要戴一顶遮阳帽，因为海边的紫外线更强烈，而且游泳后，头发上会附着一些盐分，再经过紫外线照射，将会损坏黑色素。因此上岸后应立即用清水冲洗头发。

针对头发的弱点，生活中应尽量减少和避免对头发的高温伤害，如热烫发、高温作业、桑拿浴等等。



## 10. 染发造成的伤害

### ◇ 靓丽的背后隐藏着危机

染发剂的诞生，着实给白发者带来了一定的福音，并引起了不小的轰动。随着染发剂种类的增多，使用方法的简化，在我们周围，除花甲老人之外，已很难看得见白发的影子。过去，染发只限于白发染黑，而今，在流行大潮的浪尖上，一些靓男俊女用深棕、亚麻、酒红等生动明亮的色彩抹去了沉闷、单调的黑色，向周围表达着自己独特的个性。与此同时，染发剂市场也日益繁荣，殊不知，在这些表面现象的背后，却危机四伏。

染发只能暂时掩盖住白发，却不能从根本上解决白发问题。事实上，染发时不仅要当心引发皮炎，而且一些染发剂对头发及头皮均有影响，因而阻止白发变

白发 变黑发

黑发，甚至有使原有的黑发转变成白发的危险，成为产生白发的原因之一。

### ◇染发的伤害是如何造成的

染发剂的种类不一，每种均有其不同的使用要点（详细内容请见第四章）。以碱性染发剂为例，它含有碱性成分的氧化染料，一般在使用时，先将含有帮助药剂渗透毛发的活性剂及油分的第一剂，与由双氧水调配而成的第二剂混合，再快速涂抹于头发上。两剂产生化学反应，从而将头发染成黑色或茶色，但同时也摧毁了头发的主要成分——蛋白质与黑色素。

为了使大家看得明白，我们先来介绍一下头发是如何被染色的。首先，要想使头发着色，染发剂先破坏了毛干的3层结构，以便使染料渗入。这样，蛋白质纵的、横的连结均被截断，角质层中大量的黑色素亦遭破坏。其次，随着头发第一道防线——角质层的瓦解，染料逐渐渗透，将会造成毛发深处的营养素外溢，并在洗发时流失。因此，长期或大量使用染发剂，会导致头发中的营养素及水分被强制排出，使头发变干并分叉。此外，染发剂逐渐由皮肤的表层，下达至真皮，并进入毛发的制造工厂——毛乳头，一方面使毛乳头的

再生能力被破坏,另一方面与皮肤内的蛋白质结合为抗原,形成过敏反应。

必须提醒那些经常染发的朋友,某些染发剂不仅仅引起头发或头皮局部的问题,而且还能对整个身体产生不良影响。要知道,各种染发剂皆含有几十种化学成分,例如,有的染发剂含硝基苯、苯胺等有毒的化学物质,非常容易被皮肤吸收,对人体产生危害。医学专家指出,如果长期使用染发剂,这些有毒物质只要1%被皮肤吸收进入人体,就会蓄积中毒。专家们为此告诫人们,警惕“病从发人”。有的进口染发剂还含有醋酸铅,含铅量是家用油漆、颜料含铅量的5~10倍。铅一旦进入人体后,难以排除体外,就会引起蓄积中毒,出现头晕、头痛、倦怠乏力、四肢麻木、腿肚子痉挛性疼痛、腰痛等一系列铅中毒症状,并且进入肝肾和脑髓后,会破坏这些脏器的功能,严重者将丧失劳动能力。也许有人会问:我使用了很长时间染发剂,并未发现有什么异常啊?笔者在这里提及染发的危害,只是想告诉大家,在选择染发剂时,一定要使用那些质量好并适合自己发质的染发剂,尽量避免发生不良反应,以防染发危害健康。

白发 变黑发



白发变黑发

056

## 11. 白发与疾病

### ◇白发的古书记载

古代,白发亦叫做“发白”。白发病名首见于《诸病源候论》为阳气虚衰于上。《诸病源候论·白发候》谓:“若气血虚,则肾气弱;肾气弱则骨髓枯竭,故发变白也。”

### ◇中医学对白发的认识

中医学认为,白发与心、肝、脾、肺、肾五脏均有密切的关系。不论“情志所伤”、“气血两亏”、“血热偏旺”,还是“肾精不足”,均可引起白发。因此,我们也可以把容易出现白发的人分为4种体质类型:肝郁型、血虚型、血热型、肾虚型。关于这4种类型人产生白发

后的具体治疗方法,将在第三章作详细的介绍。

### ◇白发是许许多多疾病的征兆

白发见于许多种疾病当中,大体归纳为以下几类。

#### (1)神经性疾病

某些综合征,如早老症, Rothmund - Thomson 综合征, Werner 综合征, Waardenburg 综合征, 肌强直性营养不良综合征, Book 综合征, Vogt - Koyanagi 综合征, Alezzandrini 综合征等。

#### (2)遗传性疾病

如白化症等。

#### (3)慢性消耗性疾病、传染病

如结核,恶性贫血,梅毒,伤寒等。

#### (4)内分泌障碍疾病

患有脑垂体或甲状腺之类内分泌障碍的全身疾病,如甲亢等。

#### (5)心血管疾病

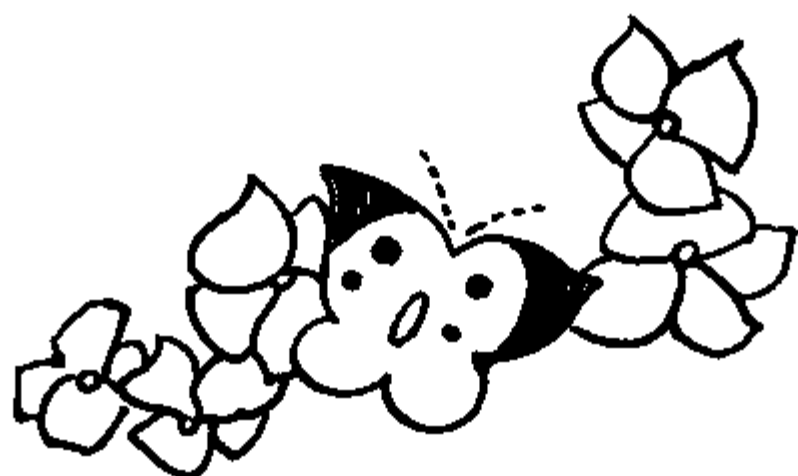
如心肌梗塞,高血压,外周动脉疾病等。

#### (6)其他

如白癜风,神经纤维瘤,胃肠功能紊乱等。



综上所述，白发可以说是许许多多疾病的征兆，有的人在发现白发的同时，伴有身体消瘦、乏力、困倦，难以坚持工作，就应及时到医院进行检查。





### 第三章

## 白发变黑发





## 1. 消除精神紧张是白发变黑发的首要环节

### ◇不良精神因素是头发变白的重要原因之一

白发产生的原因有很多,其中不良精神因素及神经疾病则是头发变白的一个重要因素。俗话说“愁一愁,白了头”,我们可以举出许多“一夕白发”的例子,当您的情绪发生变化时,往往会影响您的身体健康,如遇到某些刺激,有的人性情暴烈,一句话不投机就会大动肝火,产生莫名其妙的激烈情绪;而有的人性格内向,遇到不良刺激,也会产生明显的抑郁倾向。精神紧张、压抑、恐惧、悲观失望这些不良情绪阻断了黑发生长的连续性,逐渐产生白发。要使白发重新变为黑发,首先就应消除精神紧张,调整好情绪,这是白发复黑的首要环节。那么怎样做才能调整您的情绪呢?首先要调整您的呼吸,其次是改善您的睡眠,最后是

保持乐观的心情。

### ◇调整呼吸,使身心放松

呼吸与饮食是同样重要的,饮食不科学会导致疾病,若呼吸不科学,也同样有害健康,中医认为“肺主气,司呼吸……外合皮毛”,这里的“司呼吸”就是调节人体的呼吸功能;“外合皮毛”,就是指从外观上看,表现在人的皮肤和毛发的正常生长。呼吸功能正常,保证了人体新陈代谢的正常进行,毛发才能正常生长,头发才能乌黑亮泽。同时从中医学“五志分属五脏”来看,肺在志为忧,忧愁和悲伤均属于非良性刺激的情绪反应,这些不良情绪,可以影响到人的呼吸功能。相反,人的呼吸功能失调,机体对外来非良性刺激的耐受性就下降,而易于产生悲忧的情绪变化,最终都将影响毛发的色泽。

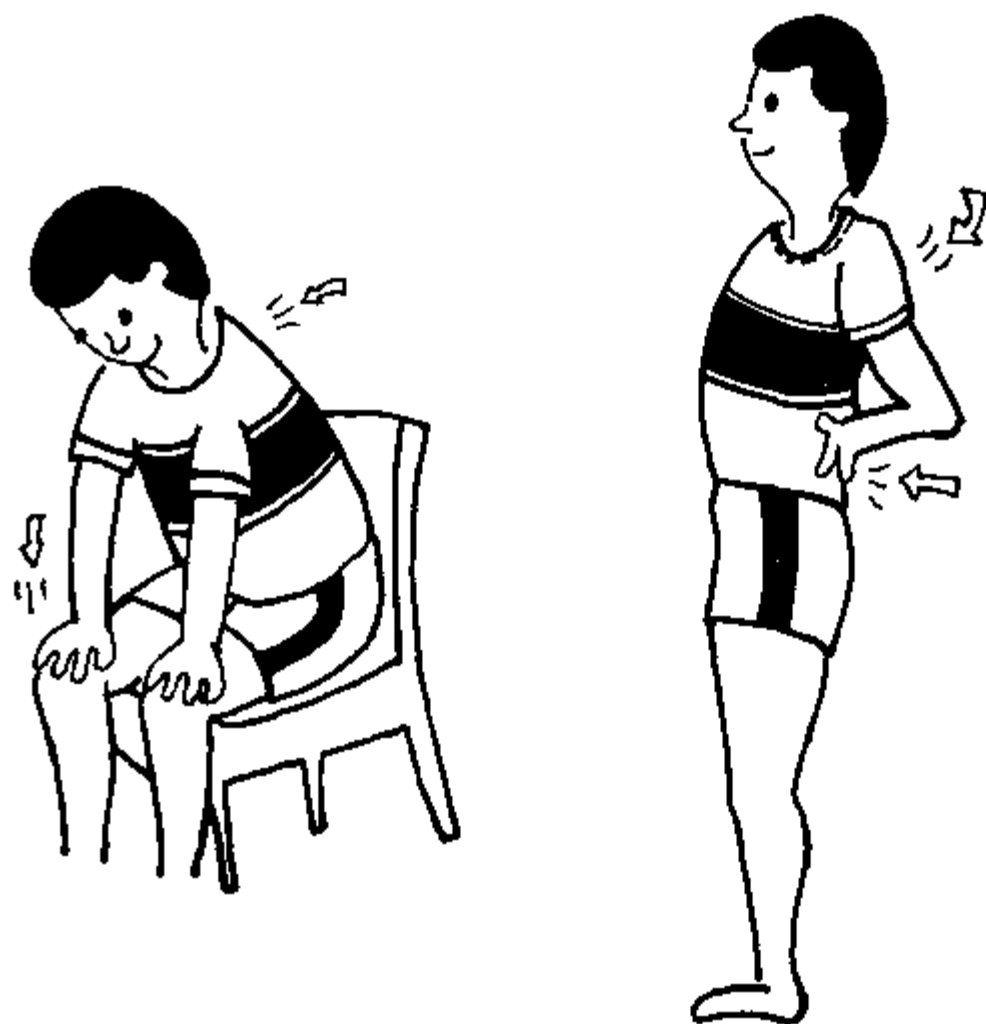
这里向您介绍一种简便易行的科学呼吸法——横膈膜呼吸法,可以起到调整身心的作用,它可分为坐姿、站姿和卧姿3种。

#### (1)坐姿

坐在椅子上,两脚稍分开,两手轻放在大腿上,然后上体尽可能向前屈,使重量落在手腕上,此时颈部

放松,头下垂,两肩不能帮助呼吸,这样在吸气的时候横膈膜和胃部就会被推向前方。

在充分体会到只用肺部呼吸和用横膈膜呼吸不同时,才能接下去练习。



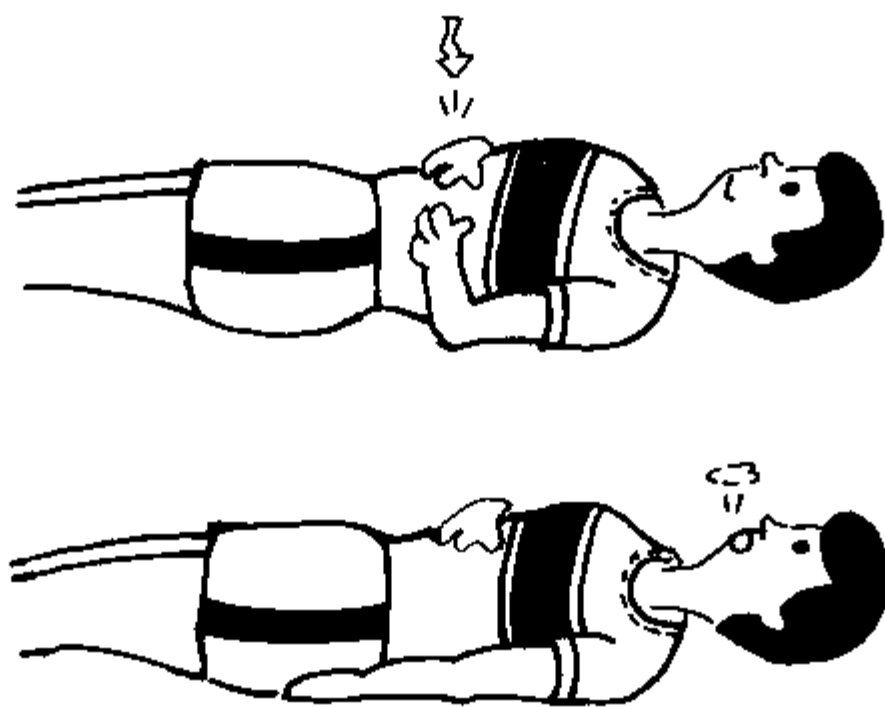
## (2) 站姿

将两手腕放在腰后肋骨之下,将肋骨向前按压,两肩胛骨用力靠近,两肩不要往上抬,一吸气腹部就向前凸起,可以对着镜子练习。



### (3)卧姿

仰卧于床,两手平放在腹部上,充分吸气,两手向下腹部稍稍用力压,这样腰部就有上浮之感,脊柱呈正常的生理曲线,这时除下腹部以外,身体其他部分较放松,气从鼻吸入,一点点地、慢慢地吐出。为了将气全部吐出,此时要用手按压腹部,练习10余次,第2天醒来,再做10余次深呼吸后起床。



练习时,腰部不要用皮带系住,一手放在胃部,吸气的时候横膈膜鼓起,进行调整。气由鼻吸入,从绷紧的嘴唇慢慢地“噗——”地吐出。这种练习进行一段时间后,尽可能长时间地屏住气,接着断断续续地把气

从口中吐出。在练习时肩不得上下起伏。

这种呼吸法会使您逐渐感到心情舒畅,心平气和,有益于缓和紧张的神经,消除身心疲劳。

### ◇改善睡眠,防止头发变白

人的一生有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,睡眠的好坏直接关系到身体健康。长期睡眠不足,对健康的危害很大,首先表现在神经系统过度疲劳,出现神经衰弱,精力不济,记忆力减退,头晕、脑胀、眼花、耳鸣、全身乏力,严重时还会影响到全身各个系统,出现器质性病变或早衰。睡眠正常,大脑得到充分休息,紧张的神经得到放松,身心疲劳得到缓解,使肌体气血调和,头发得到滋养,从而可防治头发过早变白。保证睡好,就要做到以下几点。

①首先要养成良好的作息习惯,准时入睡,定时起床,建立起时间上的条件反射,这样有助于睡眠的深度和促进大脑疲劳的消除。

②睡前不要做剧烈的运动和使大脑高度兴奋的活动,可以散散步,使精神放松,情绪稳定。

③室内温湿度适宜,保持空气清新,如感到稍有凉意的室温最适宜入睡。

白发 变黑发

④保持被褥平整,内衣清洁柔软、干燥,枕头不宜过高或过低,因为枕头过高过低都会影响大脑血液循环。

⑤睡前不宜进食过硬食物,如玉米、豆类、锅巴等,不宜过饱。晚饭最好在睡前两小时吃,不要喝茶或咖啡,不要吸烟、饮酒及吃刺激性食物。

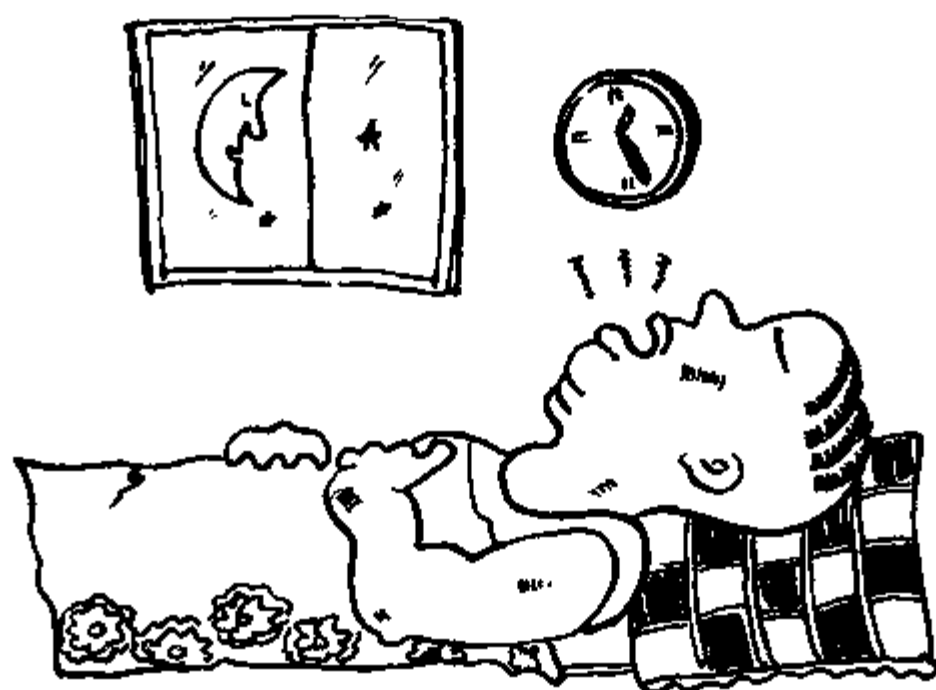
⑥如果环境嘈杂,可用棉花堵塞耳道,减少噪音刺激。不要蒙头或俯卧,以免影响呼吸,睡眠时,仰卧或右侧卧位较好。

⑦睡前听听优美婉转的音乐,用热水泡足 10~20 分钟,往往有助于睡眠。有条件的,还可在睡前用温水沐浴,效果会更佳。

⑧神经衰弱的人往往思绪万千,不能平静,这时切莫急躁,可以集中精神去想一个问题,或似有似无地听听钟表的嘀嗒声,或注意自己的呼吸,也可以默默数数,由 1 到 100,周而复始。

⑨睡前梳头,最好梳到头皮发红、发热为止,这样可以疏通头部血液,既有利于入睡,同时又有护发作用。

⑩睡前可按摩脚底的涌泉穴,左右各 200 次,既有助于入睡,又可健身。



### ◇保持乐观的心情,充满朝气和活力

俗话说“生气催人老,欢乐变年少”,说说笑笑能使人心情愉快,消除烦恼,解除内疚、忧郁和紧张心理。笑能刺激大脑,使大脑产生一种叫做儿茶酚胺的激素,这种物质可以激起人体内部产生一种天然麻醉剂,从而减轻疼痛和不适感。

笑有自然的、心情愉快的微笑,有眉开眼笑,有喜笑颜开,以至开怀大笑。微笑能牵动少数几块面部表情肌肉;哈哈大笑,以至前俯后仰,能使全身肌肉参与活动,使许多器官得到运动。有专家把笑的功能列举

白发 变黑发

为以下 10 大好处。

①增加肺的呼吸功能；

②清洁呼吸道；

③清除神经紧张；

④使肌肉放松；

⑤抒发健康的感情；

⑥有助于精力的发挥；

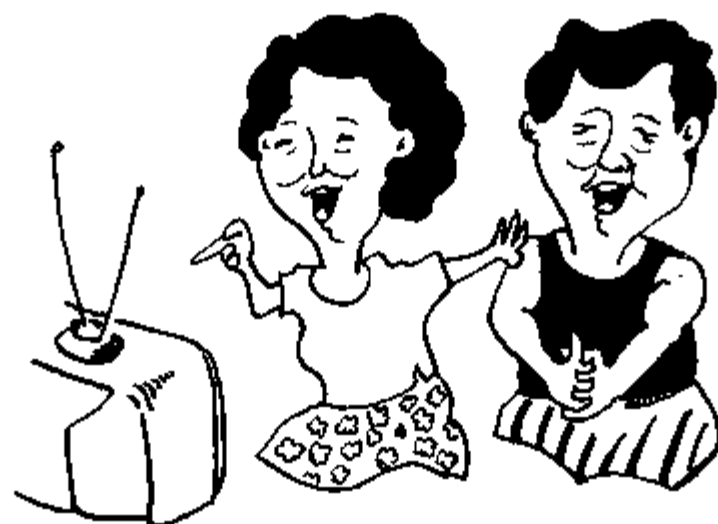
⑦驱散愁闷；

⑧减轻“社会束缚感”；

⑨有助于克服羞怯的情绪、困窘的感觉以及各种各样的烦恼，并有助于人们之间的交际和友谊；

⑩笑能帮助人们适应环境，乐观地对待现实。

笑之所以能增进健康，给人以活力和朝气，以至延年益寿、乌发养颜，主要还是因为笑体现着一种欢乐和积极情绪。



## 2. 合理的饮食是白发变黑发的物质基础

### ◇有益于增加头发营养的食品

祖国医学认为“发为血之余”，就是说人体气血充足头发才能正常生长发育。饮食中若缺乏叶酸、泛酸、蛋白质、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub> 或高度营养不良，都是早生白发的重要原因。饮食中缺少铜、钴、铁等微量元素也可导致白发的出现。





白发 变黑发

头发所需的主要营养成分，多来源于绿色蔬菜、薯类、豆类和海藻类，大多是“黑色食物”，对于预防白发是有益的。

**绿色蔬菜：**菠菜、芹菜、韭菜、绿芦笋、辣椒等。

这些蔬菜能美化皮肤，有助于黑色素的运动，使头发永葆黑色。同时，由于这些蔬菜中含有丰富的纤维素，还能不断增加头发的数量。

**豆类：**大豆、黑豆。

豆类食品能起到增加头发的光泽、弹力和滑润等作用，可防止头发分叉或断裂。大豆蛋白是中老年防止早秃的最佳食品。

**海藻类：**海菜、海带、裙带菜等。

这类食品中含有丰富的钙、钾、碘等物质，不仅能促进脑神经细胞的新陈代谢，还可预防白发过早产生。

**富含维生素 E 的食物：**卷心菜、鲜莴苣、黑芝麻等。

维生素 E 不仅可以抗衰老，还可以改善头发毛囊的微循环，促进头发生长。

除此之外，甘薯、山药、香蕉、菠萝、芒果等，也是有利于头发生长发育的食品。

动物肝脏以及柿子、番茄、马铃薯中，均含有一定





量的铜、铁等元素,有利于预防白发或头发枯黄。

### ◇不利于头发生长的因素

应该注意的是,糕点、快餐食品、碳酸饮料、冰淇淋、糖果、巧克力等这些食品多为年轻女性所喜爱,如果饮食过量,就会影响头发的正常生长,并容易使头发出现卷曲或生出白发。倘若血液中含有过多的酸性物质,如大量的乳酸、丙酮酸、碳酸等,这些物质都容易使头发枯黄。过量食用糖果及动物脂肪,则会使机

## 白发 变黑发

体在代谢过程中产生酸性物质,从而使头发发黄。吸烟过多,也会影响头发的生长。

### ◇古籍中记载的生发、乌发食品

中国古籍书中有许多关于生发和乌发的食品记载,现将其作用、应用方法简要汇总如下。

| 名 称 | 作 用    | 应用方法 | 备注       |
|-----|--------|------|----------|
| 扁豆  | 防止头发变白 | 长期服食 | 《食疗本草》   |
| 大麦  | 防止头发变白 | 长期服食 | 《食疗本草》   |
| 鹅肠菜 | 乌发     | 服食   | 《至惠方》    |
| 山韭  | 生发     | 服食   | 《本草纲目拾遗》 |
| 莲花  | 乌发     | 服食花蕊 | 《本草纲目》   |
| 柚花  | 生发     | 服食   | 《本草纲目》   |
| 鲤鱼  | 乌发     | 服食   | 《本草纲目》   |
| 鸡肠草 | 乌发     | 服食   | 《本草衍义》   |
| 芭蕉  | 乌发     | 取汁外搽 | 《本草衍义》   |
| 莎草根 | 生发泽发   | 服食   | 《名医别录》   |
| 瞿麦  | 生发     | 服食   | 《名医别录》   |
| 石榴  | 乌发     | 服食   | 《本草纲目拾遗》 |
| 石榴花 | 乌发     | 外洗   | 《本草纲目拾遗》 |
| 猕猴桃 | 乌发     | 服食   | 《本草纲目拾遗》 |

### ◇白发变黑发的简易食谱

#### (1)何首乌粥

组成：制何首乌 30~60 克，粳米 100 克（可用大米代替），大枣 3~5 枚，冰糖（或白糖）少许。

制作方法：本粥有两种制作方法。

第一种方法：

①将制何首乌放入锅中，加入适量的水浓煎 20 分钟，除去渣滓。

②将粳米、大枣洗净放入①中，用慢火煮成粥状，将熟时，再加入适量冰糖即可。

第二种方法：

①将制何首乌研成粉末备用。

②将粳米（或大米）与红枣放入锅中先煮至半熟。

③将制何首乌粉加入①中，煮至粘稠时加冰糖（或白糖）即成。

功效：补肝肾，益精血，乌须发。

主治：须发早白。

用法：温服 1 日 1 次，常服有效。

注意事项：忌与猪血、羊血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜

白发 变黑发

同食,忌用铁锅煮粥。

(2)桃仁芝麻粥

组成:桃仁 10 克,黑芝麻 10 克,黑大豆 10 克,大米 200 克。

制作方法:

①先将黑大豆煮至半熟。

②加入桃仁、黑芝麻及大米,煮熟即成。

功效:乌发,生发。

主治:须发早白,脱发。

用法:早晚温服,常服效佳。

注意事项:血小板减少者或有严重出血倾向者慎用。

(3)糖水煮桃仁

组成:桃仁 500 ~ 1 000 克,红糖适量。

制作方法:

①将桃仁用清水浸泡 2 ~ 3 天。

②将泡好的桃仁剥去皮,放入红糖水中,煮成桃仁糖。

功效:活血养血,使白发转黑。

主治:少年白发,头发早白、脱发等。

用法:每日早晚各服 1 次,每次 3 汤匙,连服 2 ~ 3 个月。

注意事项:严重出血倾向者慎用。

#### (4)黑芝麻粥

组成:黑芝麻 25 克,大米 50 克。

制作方法:将黑芝麻、大米洗净共同煮粥。

功效:补益精血,乌须发。

主治:防治头发早白。

用法:每日早晚服,久服效佳。

注意事项:大便稀者慎用。

#### (5)黑芝麻炒面

组成:黑芝麻 120 克,面粉 500 克。

制作方法:

①将黑芝麻放入锅中,炒熟后取出,研磨成粉。

②将面粉倒入锅中,炒熟。

③将②倒入①中拌匀即成。

功效:补益精血,乌发。

用法:每日早晚开水冲服。

注意事项:大便稀者慎用。

#### (6)龙眼木耳汤

组成:龙眼肉 15 克,黑木耳 3 克,冰糖适量。

制作方法:

①将龙眼肉、黑木耳洗净后,放入锅中,加入适量水。

白发 变黑发

②再加冰糖适量,大火煮沸,然后用小火煮 10 分钟即成。

功效:补气血,安神志,乌发生发。

主治:白发,脱发。

用法:早晚食用,常服。

(7)何首乌煮鸡蛋

组成:制何首乌 60 克,鸡蛋 2 个,食盐、味精少许。

制作方法:

①将制何首乌切成片,与鸡蛋同煮至蛋熟。

②将鸡蛋剥去外壳,继续煮两分钟。

③放入味精、食盐即成。

功效:补益肝肾,乌发。

主治:精血不足,须发斑白,未老先衰。

用法:每日 1 次,吃鸡蛋饮汤,须坚持数月。

(8)芝麻核桃糖蘸

组成:黑芝麻、核桃仁各 250 克,赤砂糖 500 克。

制作方法:

①将黑芝麻、核桃仁炒热。

②将赤砂糖放在锅内,加水少许,以小火煎熬至稠厚。

③将①放入②中调匀即停火。

④将③倒在表面涂过食油的大搪瓷盆中,待其稍冷后,将糖压平,用刀切成小块即成。

功效:健脑补肾,乌须黑发。

用法:如同吃糖,口服数小块。

注意事项:大便稀者慎用。

#### (9)菟丝子粥

组成:菟丝子 15 克,茯苓 15 克,石莲肉 10 克,黑芝麻 15 克,紫珠末 100 克,食盐适量。

制作方法:

①将药物洗净与紫珠末煮成粥。

②加入食盐少许即成。

功效:滋阴补肾,乌发美发。

用法:每日 1~2 次,连服 10~15 天。

注意事项:大便干燥者慎用。

#### (10)芝麻兔

组成:黑芝麻 30 克,兔子 1 只,生姜 20 克,花椒 3 克,芝麻油 3 克,味精 2 克,卤汁适量。

制作方法:

①将黑芝麻洗净炒熟。

②将洗净的兔子宰杀下到沸水锅内,焯去血水后取出,备用。

③将清水倒入锅中,待水烧沸后,投入姜、葱、花



白发 变黑发

椒、食盐,再将②放入其中,煮至6成熟时,捞出稍凉,将汤汁倒掉。

④将卤汁倒入锅内,置中火上烧沸,下入兔肉卤熟,再捞出兔肉晾凉。切成约2厘米见方的块,装盘中。

⑤把味精加入芝麻油内调匀,淋在兔肉上,同时撒入黑芝麻,边淋边拌和即成。

功效:补益精血,适用于肝肾精血亏虚所致的头晕眼花,须发早白。

用法:佐餐用。

(11)二至鹌鹑蛋

组成:旱莲草30克,女贞子30克,鹌鹑蛋3枚。

制作方法:

①将二味药洗净,加水,与鹌鹑蛋同煮。

②蛋熟后剥去蛋壳,再煮5分钟即成。

功效:滋阴乌发,适用于肾虚所致的头发早白。

用法:每日1次,吃蛋喝汤,连服20日。

(12)天门冬饼

组成:天门冬1000克,芝麻12克,蜂蜜60克,黑豆粉500克。

制作方法:

①将天门冬加水浓煎20分钟。

②取汁 300 毫升,加蜂蜜熬炼 3~5 分钟。

③再加入芝麻、黑豆粉,和捏成饼,直径约 9 厘米,厚约 1.5 厘米。

功效:固齿黑发,延年益寿,常葆青春。

用法:每日 3 次,每次食 1 饼,嚼烂,温酒送服。

注意事项:腹胀者不宜服用,忌食鲤鱼。

### (13) 栗子大枣粥

组成:栗子粉 200 克,大枣 12 枚,桂圆肉 10 克,白蜂蜜 20 克。

制作方法:

①将大枣除去核后,与桂圆肉一同放入锅中,加水后共煮 30 分钟。

②加入栗子粉再煮 10 分钟。

③加蜂蜜拌匀即可食用。

功效:养颜,润肤,乌发。

用法:每日 1 次,连服 10~15 日。

### (14) 芡芝山药糊

组成:生山药 500 克,鸡蛋黄 3 个,芡实粉 50 克,黑芝麻 80 克,白糖 240 克,植物油 80 克。

制作方法:

①将山药蒸熟,捣制成泥。

②将黑芝麻炒香后,压碎。

白发 变黑发

③芡实粉加水后,用文火慢煮至浓稠后。

④加入蛋黄、①、②和白糖,调成糊状盛出备用。

⑤将植物油用文火烧至6成热后,将④倒入锅翻炒,透香即成。

功效:益气健脑,乌发养颜。

用法:常年食用面色润泽,华发返黑。

(15)首乌肝片

组成:制何首乌30克,猪肝或羊肝250克,水发木耳25克,黄瓜少许,黄酒10克,盐、醋、酱油、淀粉各适量,葱、姜、蒜适量,猪油、植物油各75克。

制作方法:

①首乌入药锅加清水足量,小火煎1小时,弃渣留浓汁备用。

②猪肝切成大薄片,葱切丝,姜切片,黄瓜洗净切2厘米方片。

③猪肝用一部分首乌汁、淀粉、酱油搅拌均匀,其余用首乌汁、酱油、黄酒、盐、醋、淀粉加汤适量调成芡汁。

④锅中加油适量,大火烧至8成热后,放入猪肝片,快炒熟透、捞出,留油少许。

⑤将姜末、蒜片放入④中煸香,再放肝片、黄瓜片、芡汁,拌匀炒熟即可。

功效:补肝肾,益气血,乌须发。

用法:每日1次,佐餐用。

注意事项:肥胖、高血脂者少食。

#### (16)糯豆乌发糕

组成:糯米400克,蚕豆250克,黑大豆250克,赤小豆250克,白蜂蜜450克,蜜桂花2克,冬瓜条100克,桃脯80克,炒核桃肉250克。

制作方法:

①将黑大豆、赤小豆、蚕豆、糯米一同磨成粉,蒸熟烘干。

②将冬瓜条、桃脯、炒核桃肉剁成细粒。

③在锅中加开水约100毫升,然后将锅放在旺火上,再加入白蜂蜜。

④待白蜂蜜溶化后加入糯米、豆粉炒匀,出香味后放入模型盒内做成米糕。

⑤在米糕上撒上蜜脯粒,上面再放入一层糯豆粉,然后再撒上一层蜜桂花,擀平压紧,待成形后取出即可。

功效:补肾固精,清热利湿。

主治:青少年阴虚内热,湿热内阻引起的头发发白,面疮等症。

用法:切小块用沸水冲成羹,空腹食用。

白发 变黑发

(17)冬虫夏草粥

组成:冬虫夏草 5 克,粳米 50 克,冰糖适量。

制作方法:

①将冬虫夏草研磨成粉状。

②将粳米、冰糖加水煮成粥状,待要熟时搅入①中煮熟即可。

功效:补气血,乌须发。

用法:温服,1 日 1 次。

(18)蒸黑豆

组成:黑豆、鸡蛋、核桃仁。

制作方法:将黑豆洗净并反复蒸晒后贮于瓷瓶内。

功效:乌须黑发,坚持服用,必有疗效。

用法:每次 6 克,1 日 2 次,嚼后淡盐水送下,同时每天再吃鸡蛋 1 个,大核桃仁 2 个。

(19)香炸蛎子

组成:净牡蛎肉 300 克,芝麻 100 克,熟猪油、鸡蛋黄、淀粉、精盐、味精、料酒各适量。

制作方法:

①芝麻洗净烘干。

②牡蛎洗净后放入热水中焯 2~3 分钟,捞出沥净水分,再加精盐、味精、料酒浸煨。再逐个蘸匀鸡蛋

黄。

③沾匀面粉,滚上芝麻后用手略压,使其粘牢。

④将锅洗净,倒入猪油,中火烧至6~7成热时将牡蛎逐个放入其中,炸熟后捞出,外沾花椒盐。

功效:补肝肾,润五脏,乌须发。

用法:佐餐用。

#### (20)首乌炖鸡

组成:制何首乌45克,雏鸡1只(约750克),盐、味精、葱段、姜片、黄酒各适量。

制作方法:

①将鸡宰杀,去毛,再将嘴尖、翅尖、腓尖、爪尖及内脏除去,然后洗净。

②将制何首乌洗净,用纱布包好,装入鸡腹内,放入锅中。

③加盐、葱、姜、黄酒及清水适量,用大火烧沸,撇去浮沫,改用中火炖约45分钟,待鸡肉烂熟,加味精,去药包即可。

功效:乌须生发,治少年白发、脱发。

用法:佐餐用,每周2剂,连服5周。

#### (21)桃仁炖蚕蛹

组成:桃仁150克,蚕蛹50克。

制作方法:将蚕蛹放入锅内略炒,与桃仁一起放



白发 变黑发

炖盅内,加清水适量,入锅隔水烧熟。

功效:黑发,适用于肝肾亏虚所致白发。

用法:每日 1 剂,分两次食用,连食 20 日。

(22)首乌笋片鸡丁

组成:鸡脯肉 200 克,笋片 30 克,制何首乌 9 克,干辣椒半个,橘皮、大料各适量,精盐 3 克,白糖 5 克,味精 2 克,料酒 10 克,水淀粉 15 克。

制作方法:

①制何首乌加适量水,用沙锅煮 20 分钟滤出汁。

②鸡肉切丁,加酒、盐、水、淀粉浸泡 15 分钟后温油炒熟。

③投入笋片,再加入首乌汁、橘皮、干辣椒、大料煮沸,加白糖、味精调味即成。

功效:补肾生血,护肤乌发,适用于精血不足的须发早白、腰膝酸痛等症。

用法:佐餐用。

(23)桂圆莲子粥

组成:桂圆肉、莲子、大枣、粳米适量。

制作方法:将上四味加清水煮成粥。

功效:滋补气血,乌发。

用法:每日 2 次,连服 15 ~ 30 日。



### (24) 百合生发粥

组成：黄米 60 克，百合 30 克，黑芝麻 30 克，粳米 250 克。

制作方法：

①将黑芝麻炒脆，研成粉末。

②将黄米、粳米分别洗净，与百合一起加清水，煮成粥即可。

功效：补益肝肾，乌发生发。

用法：每日一剂，连食 30 日。

### (25) 天冬菊花猪肝汤

组成：天门冬 15 克，鲜菊花 10 克，生地黄 30 克，猪肝 150 克，料酒、姜丝、油、盐适量。

制作方法：

①将生地黄洗净切成小片。

②将天门冬洗净，除去心。

③将菊花洗净，摘取花瓣。

④将猪肝洗净，切成薄片，放入盘中，加料酒、姜丝、盐腌 15 分钟。

⑤将生地黄、天门冬放入锅中，加清水适量。用文火煮沸 30 分钟，再放入猪肝、菊花瓣同煮 30 分钟。加油、盐调味即可。

功效：舒肝养血黑发，适用于肝血不足、肝气郁结

白发 变黑发

所致心烦失眠,口干口苦,毛发不泽或早生白发。

用法:食肉饮汤,隔日1剂,连食15剂。

(26)香蕉豆奶浆

组成:香蕉50克,柠檬25克,黄豆粉20克,牛奶150克,蜂蜜5克。

制作方法:

①香蕉去皮,与黄豆粉、牛奶、蜂蜜混合,一同倒入电动食物粉碎机内,搅打成汁。

②将挤出的柠檬汁滴入①中。

功效:防止白发出现,促进毛发生长。

用法:饮用。



### 3. 锻炼是白发变黑发的良师益友

#### ◇鹤发童颜要靠锻炼身体来实现

“生命在于运动”。运动可以促进机体新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。适当运动可使人有清新舒畅感，有利于解除精神紧张、焦虑，有助于改善睡眠，古罗马著名医生加伦认为“体操是天然的医生”。18世纪法国名医蒂索说：“运动就其作用来说可以代替任何药物，但所有的药物都不能代替运动的作用。”唐代名医孙思邈在《千金翼方》中说：“养生之道，常欲小劳。”这些论述充分体现了运动对于人生命的重要意义。

生活中通过气功、武术、体操、运动等各种锻炼方式，使人体全身阴阳平衡，气血通畅旺盛，养颜乌发，体形健美，延缓、减轻或消除衰老特征。身体锻炼改变

白发 变黑发

发色也应从整体出发。中医认为人体是一个有机的整体,颜面、毛发、皮肤等是整体中的一部分。头发乌黑光亮,皮肤白嫩,面色红润,体格健壮是健康美丽的标志,也是各脏腑、经脉功能正常,气血充盈的表现。因此,只有身体健康,气血流通,脏腑阴阳平衡,容貌才不会衰老,肌肤才不致枯槁,须发才不致早白。

运动要遵循自我调整法,依靠自己形体锻炼和思维、意念活动的导引,来调整自己身体内部的功能,发挥人体内外潜在的能力,使人气血旺盛,精力充沛,从而为发挥人体自我调节的生理机能创造条件。锻炼还能改善颜面及头部气血运行,疏通头部经络,达到毛发乌黑润泽、肌肤细嫩光泽的目的。只有自己掌握锻炼的尺度并且细心体会,才能逐渐收到效果。



### ◇延年益寿防白发——太极拳

太极拳是我国劳动人民在长期实践中总结出来的一种锻炼身体、祛病延年、延缓衰老的极佳运动项目,是我国劳动人民智慧的结晶。平时,我们可以用来健身的锻炼方法包括太极拳十三桩、简化二十四式太



极拳等。

练习太极拳时身体要轻松、自然、舒展及柔和,呼吸、意念与运动三者要和谐统一,动作和缓而连绵不断,运动量可随意调节,具有精神与肉体的双重防治作用,练习时应做到周身中正,舒神定心,以意导动,舒缓不拘,协调一致,是健体强身、延年益寿、乌发驻颜的有效方法。具体练习套路可参考有关太极拳书籍进行。在此向大家推荐由李德印编著的《太极拳入门与提高》一书。

### ◇几种美发乌发锻炼法

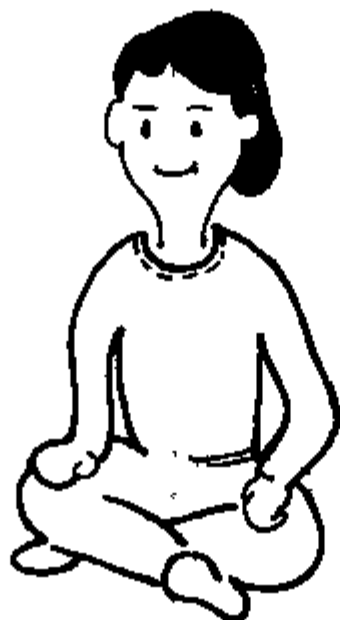
#### (1)美发导引锻炼法

头发以润泽、浓密、乌黑油亮为美,要想做到这一点,必须依靠人体精气的充盈和畅通。任脉督脉(见附录)是循行于人体躯干中的两条经脉,为人体阴阳脉之海,任督二脉之气血流通、充盈,则周身能得到气血充分的灌注、滋养。美发导引锻炼法通过导引任督二脉,使精气充盈畅通,自下而上润泽发根,并以局部手法刺激头皮,加速头皮气血的运行,使头发得到充分滋养,从而使头发乌黑、浓密、秀美。

锻炼方法:



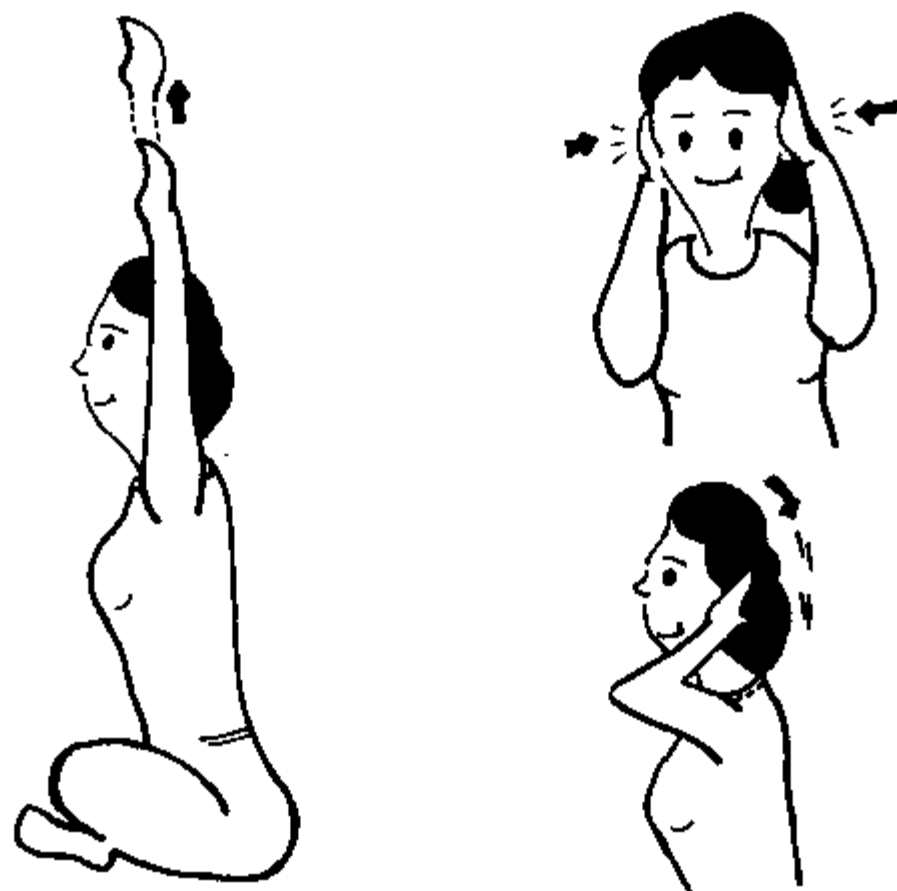
①松解头发,面东盘坐,全身放松,双手四指紧握拇指,置于膝上。端坐,凝神,排除杂念,两眼微闭,眼帘露光,上视泥丸(两眉间,百会下,又称泥丸宫,道家视其为上丹田)1~2分钟,然后以意念推动阴阳二气在体内的运动,阳气由尾椎骨端的长强穴开始,沿着督脉顺脊柱上颠顶(头顶),阴气由头至咽,沿着任脉的走行从胸腹正中而返回气海穴,阳升阴降,任脉督脉流行通畅,形成一个小循环往复,如此导引10次,以利大脑休息(具体经脉、穴位详见附录)。



②感觉像似握紧双拳,深长吸气后屏住呼吸,至不能忍受时再慢慢地分3次“嘘—嘘”将气吐出。将手举起,放松双拳,缓缓向头顶尽量伸举,两手由头顶经枕后以掌心掩耳按鸣5次,然后双手捋住头发由上而下顺摩5次,以疏通头部气血。



白发 变黑发



③将盘坐的两腿伸直，两脚并拢，用两手按在小腿上，上身前俯，头尽量着地，以导引督脉，共 10 次。



④将并拢的两腿分开，两脚相距 30 厘米，以两手握住小腿，头顶尽量着地，共 10 次。



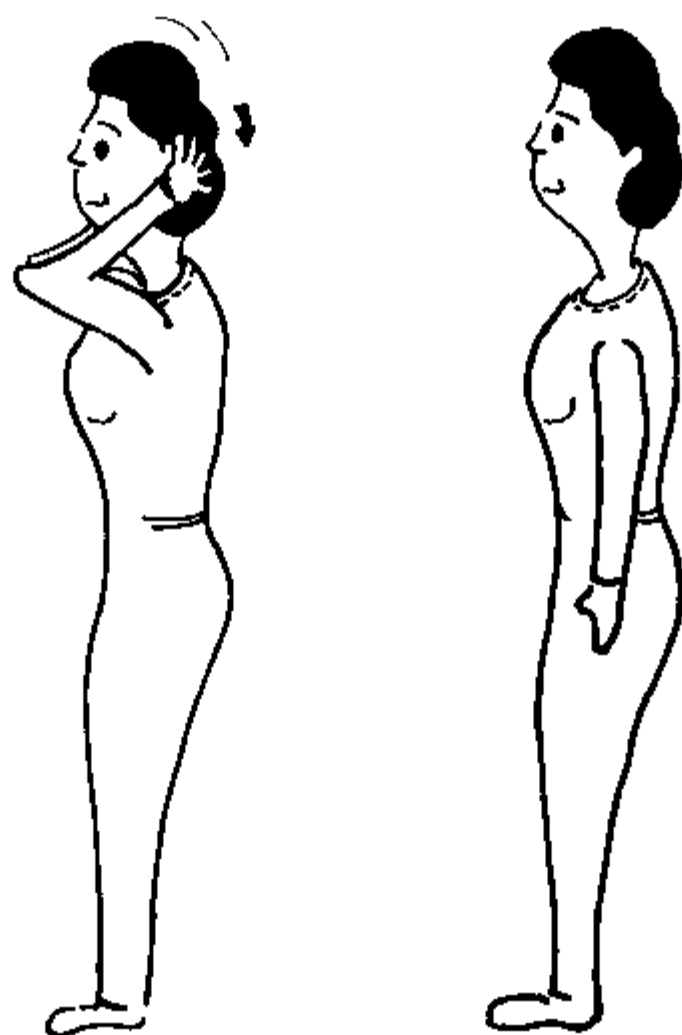
⑤由坐姿改为蹲姿，用两手将足趾向上扳，同时尽量低头，这样能使五脏精气遍布全身，上行于头，以引导精微物质灌注于头发，持续1~2分钟。



⑥由蹲姿变为立姿，双手十指自然分开，用指腹或指端梳抹头部，梳抹时由额前发际开始向后颈部，至头皮微热为止。

⑦心静神凝，臆想自己顶天立地，与天地融为一体，血脉通达，周身光明，持续1~2分钟。结束。

白发 变黑发



功效：乌发美发，强身健体。

要领及注意事项：

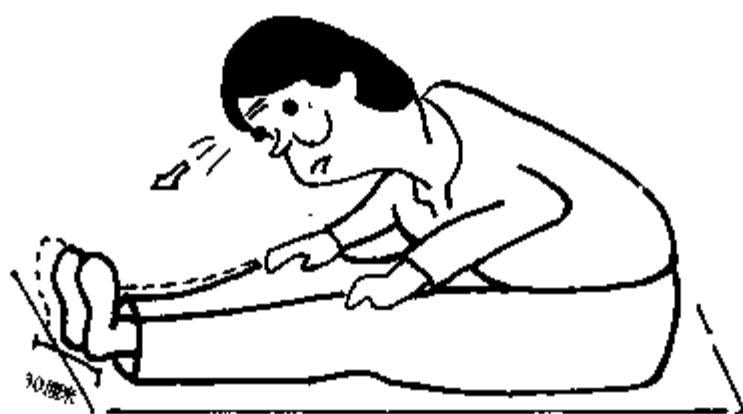
①本锻炼法主要以意念导引任督二脉周流，故锻炼时，先要排除杂念，培育自身正气，然后以意念推动阴阳二气运行。

②头皮、头发的局部锻炼法应始终意念与动作配合,形与意相结合,意与气相结合,这样头皮才能得到气血充分的灌注,头发才能得到充足的营养,从而达到美发、固发、乌发的功效。

### (2)低头触地润发锻炼法

锻炼方法:

①平坐于硬板床上,两腿向前伸平,身体保持正直,全身放松。两手分别按住同侧膝盖,身体前俯,使头尽量靠近小腿,每次前俯身的时间尽可能保持长久些。



②经过一段时间的锻炼,向前俯身时头部不费力地触到小腿。这时可将两腿分开,两脚距离约 30 厘米,同样两手按住小腿,向前俯身时使头接触床面,一

白发 变黑发

起一落,共做 24 次。

功效:此锻炼法可令头部血液循环通畅,使头发得到充足的养分,从而使头发乌黑光亮,不白不脆,柔软润泽。

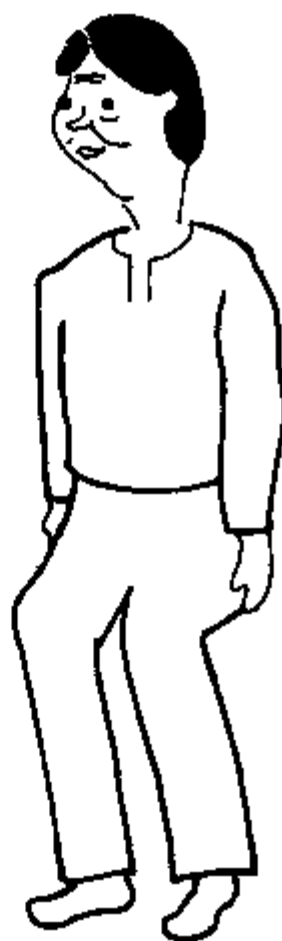
注意事项:开始做时动作要轻柔,不可用力过猛。锻炼时要排除杂念,心静似水。锻炼要持之以恒。

### (3) 乌发固发养发锻炼法

锻炼方法:

①身体正直站立,双脚与肩同宽,稍屈膝。百会顶天,颈部挺直,胸部回收,舒展背部,肩肘放松下垂,全身放松,年老体弱者也可取坐式练习,正身端坐,两手掌朝下置于双膝盖上,胸部回收,舒展背部,肩部放松下垂,全身放松。站、坐两式均闭口,舌尖顶住上腭,微微闭目,自然呼吸。

②排除一切杂念,心里一直想着涌泉穴(双足心处),左手仍自然下垂。用右手持梳于梳头理发,先从后顶穴沿督脉(头正中线)向上经百会穴(头



顶部)至前神庭穴到前发际处,梳 60~120 次。然后以督脉为界,把头部分为左右两半,以正中线依次向左梳至左侧承灵穴、本神穴一线,梳向仍从后至前,再从正中线依次向右梳至右侧承灵穴、本神穴一线。其次梳左侧鬓角处,从本神穴向下经太阳穴、和髎穴依次向后至率谷穴、角孙穴一线。再梳右侧鬓角处,梳法相同。然后梳后脑处,以正中线的督脉、风府穴、哑门穴始向左梳经玉枕穴、风池穴至天冲穴、完骨穴一线。再从正中线向右,梳法相同(具体经脉穴位详见附录)。



白发 变黑发

③睁开双眼，以两手掌搓热后捂住脸片刻，反复36次。



功效：通过梳头可以使头部脉络畅通，从而促进脑部的血液循环，使血行不滞，起到助阳消滞、祛风散湿之功效，使头发滋养有源，保持乌黑、不脱落。此外梳头尚能清理头屑，按摩头皮，起到去屑止痒的作用。



## 4. 防治白发的物理方法

### ◇从梳发做起,善待你的头发

梳头不仅是为了美观、端庄,还可以梳去头发上的灰尘和头屑,更重要的是在梳理过程中,头发能够受到一定的拉力,有利于头皮的血液循环,促进头发的生长。梳子要经常清洗保持干净,提倡“人各一梳”。

平时用手指梳头,有近似按摩头皮的功能。经常用手指梳理头发,能使气血流畅,头皮光润,促进头发健康生长,并且可以防治脱发、白发。中医古籍上称,此法若“能常行之,发不落而生”,“千遍梳头,发不白”。具体的方法是每日早、午、晚运动锻炼后空闲时,以双手十指自额上发际开始,由前向后梳拢头发至后发际,动作要缓慢柔和,边梳边揉搓头皮,每次约10分

白发 变黑发

钟。

妇女早晨梳理头发后，不要把头发扎得太紧，以免发根受压迫、牵拉而导致脱发。晚间睡觉时应取下发夹，放松长发。如果戴帽或缠头巾亦勿过紧。



◇简单方便、行之有效的按摩法

按摩可促进局部和周身的血液循环，促进新陈代谢，调整机体各种器官的功能，提高机体再生能力。同时，按摩还可以松弛神经，缓解压力，促进白发变黑和防止头发变白。下面我们来介绍几种健发按摩方法，

这些方法可以使头发乌黑、润泽、光亮,大家不妨来试一试。

(1) 将双手指腹放在前额正上方,轻微而稳固地揉捏头皮,超过前发际线、太阳穴和鬓角,逐渐向后移到头顶中心(百会穴),这样不断按摩约3~5分钟。然后双手指腹继续从头顶中心部,逐渐移向颈后,进行揉捏、按摩。特别是耳后部的颅骨隆起处应着重按摩,时间应为3~5分钟。操作前应将双手指甲剪短,并将手洗净,防止指甲擦伤头皮,损伤毛发。

(2) 左右手分别抓捏颈后部两侧,由上而下,约3分钟,动作要缓和,用力要适中。

(3) 用指腹从枕骨开始,自上而下缓慢用力按压20~30次。

(4) 双手拇指分别固定在双侧风池穴上,旋转用力按摩1~2分钟。

(5) 用双手稍用力抓捏双肩部20~30次。

(6) 此法也可称为“干洗头”法,即分别将双手十指放于同侧耳廓上,对称往返施以揉搓、按摩,然后形如浴洗头发之式,广泛干洗整个头部并重点按摩百会穴、防老穴、风池穴及健脑穴(具体穴位详见附录)。

(7) 双手十指屈曲,指端于头的两侧开始,广泛地向前向后、自左向右施以点按头部,似雀啄,直至头皮

白发 变黑发

部有微热、麻、胀感为宜。注意指甲应剪短,且不可搔抓。

(8) 此法也称五指拿推法。将五指分别放置两侧膀胱经、胆经及督脉上,在风池、风府、天柱穴上揉搓、按摩。直线向上点揉头维、阳白、攒竹、印堂等穴(具体经脉穴位详见附录)。

(9) 抹头。①双手食指、中指、无名指靠拢,由印堂穴经上星穴、百会穴抹至大椎穴共 12 次。②由双侧太阳穴直下,过耳前至人迎穴各 12 次。③由双侧太阳穴经耳后抹至肩井穴各 12 次(具体经脉穴位详见附录)。

(10) 取坐位或仰卧位,将双手拿心分别置于头颞部两侧,稍用力对按约 3~5 分钟。



### ◇可收到针灸效果的简易疗法——梅花针

梅花针疗法是一种应用针灸原理进行治疗的方法,但因针灸需要专业的知识与技术,所以相比之下,使用梅花针疗法,既可达到与针灸相同的效果,又是每个人自己都可以做到的。



梅花针疗法,古称七星针疗法,是用5~7根针刺激皮肤浅表一定的穴位或病变的部位,促进气血流畅,从而生发乌发。我们既可以使用专门的梅花针具(这些针具通常可以在药房或医疗器械商店里购得),也可以应用简便方法自己制作,其方法非常简单:将一根竹筷的一端劈裂,取5~7根缝衣小细针(5~6号),针头对齐在一个水平面上,然后用线束紧固定在裂隙部即可使用。

梅花针的使用方法可分为压法和叩击法。

#### (1)压法

食指及中指半屈,与拇指、无名指配合,握住梅花

白发 变黑发

针的头部,针与头皮呈直角,稍用力按压头部,并可配合呼吸移动梅花针,吐气的时候压,吸气的时候松手。

(2)叩击法

轻轻握住梅花针的握柄,稍用腕力弹击头部。

两种方法用力均宜轻而匀,以不出血或微微出血为度。每1~2天1次,10次为1疗程。

上述两种方法的部位主要为白发较多的部位以及百会穴与百会穴周围2厘米处、防老穴及发际等处(具体穴位详见附录)。



## 5. 改善白发从内到外

### ◇认识自己的体质是改善白发的前提

我们每个人的体质都是由先天禀赋和后天调摄长期相互作用而形成的，引起白发的原因会有很多，而每个人的表现也不尽相同，因此了解不同的个体素质，是防治白发的前提。中医学认为白发的发生主要是因为情志烦劳，所思不遂，致使肝气郁结，气血运行不畅，毛发失去滋养所致；或是因为青壮年人，肝旺血燥，水不涵木，血热偏盛，毛根失去滋养而发生头发过早变白；或是因为失血过多，劳累过度，忧思多虑进而造成脾失健运，气血生化无源，均可导致气血亏虚，毛发失于濡养所致；或是因为年老体弱，久病耗伤阴血，房事劳倦等因素，日久导致肾精不足，不能滋养毛发，致使须发早白，甚至脱落。



白发 变黑发

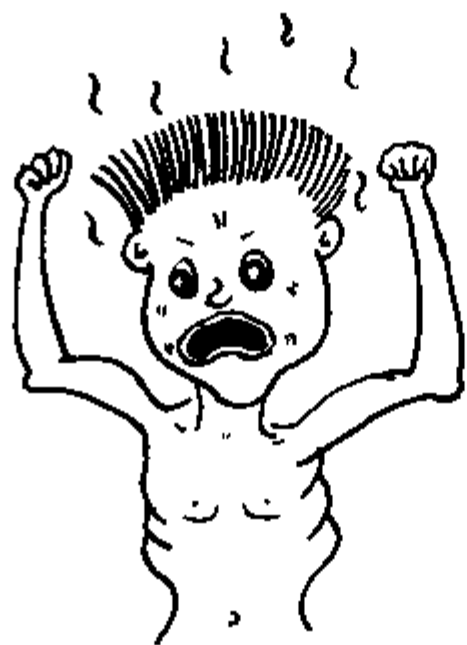
(1) 肝郁型

俗话说“愁一愁，白了头”。这就是中医学所说的“七情所伤”。过度的精神刺激，忧思悲伤，各种压力使情绪改变，引起机体产生一系列的生理变化，影响了人体的阴阳气血以及脏腑经络的功能，损伤了人体元气，从而导致疾病的发生，并使头发在较短时间变灰变白，甚至全部变成银白，即为常说的“一夕白发”。这种类型的人经常会出现精神抑郁、情绪不宁、急躁易怒、胸闷胁胀、长吁短叹、口干口苦、失眠多梦等症状，严重时还会出现头晕、目赤、耳鸣等现象。女性还容易出现月经紊乱、痛经等症状。也有的人表现为精神恍惚、心神不宁、悲忧善哭、多思善虑、心悸胆怯、失眠健忘、食欲不振等。



## (2) 血热型

“少白头”，顾名思义，就是指年纪轻轻就出现丝丝白发。中医学认为，血热型白发的发生是因为青壮年人血气方刚，情绪易于激动，肝气旺盛导致血热偏盛而使毛发失养导致头发早白，临床以青壮年人为多，头发先是焦黄，然后逐渐转为花白或早白。同时兼有烦躁易怒，面红口干，头部时有烘热感，小便短赤，大便干燥等症状。



## (3) 血虚型

中医认为“发为血之余”，就是说头发的生长要依赖人体气血的滋养，气血充足则毛发生长正常，乌黑亮泽，气血亏虚则毛发会过早变白，甚至脱落。各种原

白发 变黑发

因引起的人体气血亏虚使毛发失去滋养,就会出现头发枯黄、早白等情况。这种情况多发生在40岁以上者,其白发多数从鬓角开始,继而扩展乃至银发满头。此外,还可伴有头晕目涩、视物不清、手足麻木、心慌、失眠、多梦、记忆力减退、面色及唇舌淡白、疲乏无力等表现。

(4)肾虚型

中医认为肾为人体先天的根本,人体的生长发育与肾密切相关,毛发的生长与正常色泽也离不开肾精气的充养,肾精气充足则发色乌黑光亮。肾虚型白发多见于中老年人或久病体虚或房劳过度的青壮年。头发先由无光泽开始,逐渐花白或全白,甚至脱落。同时,伴有腰膝酸软、头晕眼花、视力减退、耳鸣耳聋、记忆力下降,甚至手足心自觉发热、夜间出汗等症。



## ◇选择适合自己的治疗方法

### (1) 适合肝郁型的自我治疗方法

这一型的白发主要由精神因素所致,首先要调整自己的情绪。这方面的内容,我们已经在前面向大家作了介绍,大家可以参照我们介绍的方法,自己试一试,相信对这一类型的白发患者会有所帮助。另外,在解除不良精神因素影响的同时,您还可以选择一些适合自己的食谱配合应用。如果先用一段时间效果自感不明显的话,还要配合一些药物进行治疗。可供选择的中成药有逍遥丸、珍珠安神丸、天王补心丹、柏子养心丸等,这些中成药在药店中均可购到,但应在医生指导下服用。此外,您也可以选择适合自己应用的中药方法进行治疗。这里,我们先介绍 5 种处方供您选择。

#### 方 1

组成:香附 20 克,陈皮 15 克,枸杞子 30 克,桑椹 30 克,炒枣仁 30 克。

用法:①水煎服,每日 1 剂,分 3 次服。

②按上述药量比例做成蜜丸,每丸重 6 克,1 次 1 丸,1 日 2~3 次,口服。

# 白发 变黑发

注释：处方中香附这味中药，中医认为味辛能散，微苦能降，微甘能和，性平而不寒不热，善于疏肝理气，调解气机，为理气良药。在《本草正义》一书中称“专治气结为病”。陈皮能理气调中，能升能降；枸杞子、桑椹功善滋补肝肾，在《滇南本草》一书中有“益肾脏而固精，久服黑发明目”的记载；炒枣仁能养心阴，益肝血而宁心安神。合方共用具有疏肝理气、安神益肾、乌须发之功效。

## 方 2

组成：佛手 15 克，香橼 15 克，制何首乌 30 克，柏子仁 15 克。

用法：①每日 1 剂，分 3 次水煎服。

②研细末装入胶囊中每次服 4 克，1 日 3 次口服；或做成蜜丸，每丸重约 6 克，每次 1 丸，早、晚口服。

注释：处方中香橼、佛手二味中药气味清香而不烈，性温和而不峻，既能疏理脾胃气滞，又可舒肝解郁，行气之功颇佳，可常用久服；制何首乌不寒、不燥、不腻，能补肝肾，益精血，可治精血亏虚，头晕眼花，须发早白。《开宝本草》称本品“益气血，黑髭鬓，悦颜色……”柏子仁具有养心安神之作用，《神农本草经》一书记载有“久服令人润泽，美色，耳目聪明，不饥，不

老,轻身,延年”。这些药物合用,可理气解郁,安神乌发。

### 方3

组成:柴胡 15 克,枳壳 15 克,白芍 10 克,黑芝麻 30 克,旱莲草 30 克。

用法:①水煎服每日 1 剂,分 3 次服。

②做成胶囊或蜜丸服用,每日 12~18 克,分 2~3 次服用。

注释:处方中柴胡能条达肝气而疏肝解郁;枳壳能行气宽中;白芍具有养血柔肝、平抑肝阳之作用;黑芝麻能补益精血,乌须发;旱莲草能滋阴益肾,《本草纲目》一书中有“乌髭发,益肾阴”这样的记载。这些中药共同应用能疏肝理气,养血乌发。

### 方4

组成:酸枣仁 30 克,远志 20 克,龙眼肉 20 克,郁金 15 克,合欢 15 克。

用法:①水煎服,每日 1 剂,分 3 次服。

②做成丸剂,每次 6 克,早、晚服。

注释:处方中酸枣仁、远志二味中药能宁心安神;龙眼肉能补益心脾,既不滋腻,又不壅气;郁金具有行气解郁的作用;合欢能安神解郁,古人说它能“令五脏安和,神气自畅”。以上诸药合方共用,可起到疏肝理



白发 变黑发

气、安神解郁的功效。

方 5

组成：茯神 20 克，牡丹皮 15 克，珍珠母 20 克，补骨脂 20 克，女贞子 30 克。

用法：①水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

②做成丸剂或胶囊，每日服 12 克，分 2~3 次服用。

注释：处方中茯神具有宁心安神的作用；珍珠母能镇心定惊；牡丹皮能凉血散瘀；补骨脂、女贞子二味中药能补肾阴阳，而乌须发。以上中药共同应用具有宁神定惊、补肾乌发的功效。



(2) 适合血热型的自我治疗方法

血热型白发患者，如患“少白头”的人，其病因多与遗传等因素有关，因此在治疗上比较困难。除饮食调理之外，应坚持选择适合自己的按摩方法、健身方法，并适当补充微量元素如锌、钴、钙、铜等。亦可选择



下列处方进行治疗。

### 方 1

组成：生地黄 20 克，牡丹皮 20 克，赤芍 20 克，熟地黄 30 克，制何首乌 30 克。

用法：①水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

②做成蜜丸或胶囊剂，每日服 12 克，分 2~3 次服用。

注释：处方中生地黄、牡丹皮、赤芍三味中药有清热凉血的作用；熟地黄、制何首乌可以养血滋阴、乌须发，《本草纲目》中称熟地黄能“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏，内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发”。五药同用能够清热凉血，养血乌发。

### 方 2

组成：生地黄 15 克，合欢 15 克，牡丹皮 15 克，制何首乌 30 克，枸杞子 30 克，菊花 10 克。

用法：①水煎服，每日 1 剂，分 3 次服。

②制成丸剂或胶囊剂，每日 12 克，分 2~3 次服用。

注释：处方中生地黄、牡丹皮可以清热凉血；合欢能够养心安神；制何首乌、枸杞子能够补益肝肾，养血乌发；菊花能清身体上半部位的热邪。以上中药共同应用，能清热凉血，养血乌发。

白发 变黑发

方 3

组成:菊花 20 克,生地黄 20 克,当归 10 克,覆盆子 15 克,牛膝 15 克。

用法:①水煎服,每日 1 剂,分 3 次服。

②做成蜜丸或装入胶囊中,每日 12 克,分 2~3 次服用。

注释:处方中的菊花、生地黄可以清热凉血;当归可以养血活血;覆盆子能够益肾固精,《名医别录》中说:“益气轻身,令发不白。”牛膝能够活血祛瘀,补肝肾并能“止白发”(《名医别录》)。全方具有清热凉血、养血活血、乌发之功效。

方 4

组成:桑叶 30 克,黑芝麻 30 克,生地黄 15 克,牡丹皮 10 克,赤芍 10 克,黄芩 10 克,制何首乌 20 克,旱莲草 20 克。

用法:①水煎服,每日 1 剂,分 3 次服。

②以此比例增加药量,为细末,炼蜜为丸,每服 9 克,每日 2 次。

注释:处方中生地黄、牡丹皮能清热凉血;黄芩能清身体上部热邪;赤芍能养血活血;桑叶可以疏风清热、凉血止血;黑芝麻、旱莲草、制何首乌可以养血补肾、乌发。全方具有清热凉血、养血乌发之功效。

### 方5

组成：生地黄 1500 克捣汁，茜草 500 克用水 5 盏，煎取汁，共煎 3 次。合二汁缓火煎成膏。

用法：每服半匙，空腹温酒下。

注释：生地黄能凉血养阴，茜草可以凉血止血，二药合用清热凉血，用于血热头发早白。



### (3) 适合血虚型的自我治疗方法

血虚型白发患者身体多较虚弱或经常患病，或营养不良，情绪比较低落，性格比较内向。在治疗上首先要调整好自己的情绪，消除忧虑，轻轻松松地迎接生活。可以选择适合自己的食谱，改善营养状况。此外要加强锻炼，而且锻炼要循序渐进。可以配合中成药如养血生发胶囊、人参归脾丸、八珍丸等治疗，亦可选用下面介绍的几个简便处方进行治疗。

### 方1

组成：黄芪 30 克，当归 15 克。

白发 变黑发

用法：①水煎服，每日1剂，分3次服。

②制成蜜丸或装入胶囊，每服6~9克，每日2~3次。

注释：处方中黄芪能补脾肺之气，脾为气血生化之源，肺主一身之气，为补气要药；当归能补血养血。二味药合用即为当归补血汤，用于治疗由于血虚而引起的各种疾病。

方2

组成：熟地黄20克，龙眼肉15克，制何首乌30克。

用法：①水煎服，每日1剂，分3次服。

②制成丸剂，每次6克，1日2次。

注释：处方中熟地黄可以养血补血、乌须发，制何首乌能补肾养血，龙眼肉能养血，均能乌发。三味中药同用可补血养血，用于血虚所致的须发早白。

方3 桑椹蜂蜜膏

组成：鲜桑椹（以紫色熟透者为佳）捣烂用纱布挤汁，放到锅内小火待稍浓缩后，加入适量蜂蜜，搅匀成膏即成。

用法：早晚各服1~2匙，开水冲服。

注释：处方中桑椹能滋阴益肾，用于因肝肾阴虚引起的须发早白；蜂蜜可以补益气血。二味中药合用

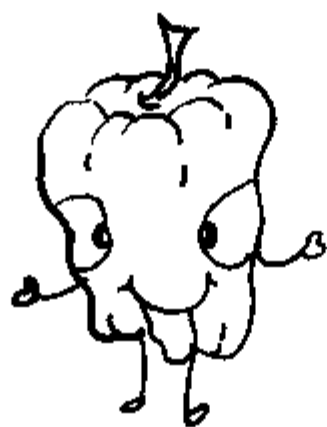
有补血乌发之功效。

#### 方4 灵芝丸

组成：灵芝阴干、黑桑椹晒干各 500 克，研成细末，炼蜜为丸，如弹子大(约 6 克)。

用法：每服 1 丸，温酒化下，1 日 2 次。

注释：处方中灵芝能补益气血，黑桑椹可以滋阴益肾，二味中药共同服用可治疗由于气血不足所引起的头发早白。



#### (4)适合肾虚型的自我治疗方法

肾虚型白发临床最为多见，但由于病程较长，非一朝一夕就能解除，所以在治疗上需要一定疗程。平时应加强身体锻炼，改善体质，再配合补肾食谱，持之以恒，并配合药物治疗会取得较满意的疗效。成药可选择六味地黄丸、首乌片、美冉丹等，若长期服用，定能收到较好效果。这里为大家提供 5 种处方，供自我治疗时选用。

白发 变黑发

方 1

组成:制何首乌粉。

用法:每次 3~6 克,冲服,1 日 2 次。

注释:何首乌其品种有赤白两类,赤者为雄,入血分,白者为雌,入气分,入药常赤白同用,秋后茎叶枯萎时或次年未萌芽前掘取其块根,洗净,切片,晒干或微烘干,称为生何首乌;若以黑豆煮拌蒸,晒后变黑色,称为制何首乌。治疗白发均应用制何首乌,其有养血益肝、固精益肾、健筋骨、乌髭发之功效,为乌须黑发之圣药。

方 2

组成:制何首乌粉 2 份,黑芝麻 2 份,桑椹 2 份,熟地黄 1 份,旱莲草 1 份。

用法:共研细末,炼蜜为丸,每丸重 6 克,每次 1 丸,日服 3 次。

注释:处方中制何首乌可补肝肾,乌须发;熟地黄能补血养血,乌须发;黑芝麻、桑椹、旱莲草能补肝肾,乌须发。这些中药共同应用具有补肝肾、乌须发的功效。

方 3 杜仲丸

组成:杜仲、补骨脂、胡桃仁各 30 克。

用法:研细蜜丸,每服 6 克,空腹服,1 日 2 次。



注释：处方中杜仲可补肝肾、强筋骨；补骨脂可补肾乌发；胡桃仁能补肾乌发，《开宝本草》中认为胡桃仁“食之令人肥健，润肌，黑须发”。这3种药物均为补益肝肾的良药，共同应用能补肝肾，乌须发。

#### 方4

组成：女贞子晒干为末，旱莲草捣汁熬膏，和前药为丸。每丸重约6克。

用法：每日睡前服1丸。

注释：处方中女贞子、旱莲草均是补肝肾、乌须发的良药。

#### 方5

组成：女贞子12克，桑椹15克，制何首乌12克，旱莲草10克。

用法：①水煎服，每日1剂，分3次服。

②制成丸剂或装入胶囊，每日12克，分2~3次服用。

注释：方中四味中药均为补肾养血、乌发之品。







## 第四章

# 洗发、护发及染发





## 1. 健康的头发来自正确的洗发方法

### ◇正确的洗发方法

洗发的水质以清洁的淡水、软水为佳,江河之水、井水、泉水属于硬水,其中所含的矿物质诸如钙盐及镁盐较多,不宜直接使用。这是因为钙盐、镁盐可刺激柔软的皮肤,并使洗发剂中的脂肪酸起化学反应,产生不溶性的沉淀,妨碍洗发剂起泡沫。另外,这些矿物质非常容易堵塞毛孔以及汗腺在皮肤表面的开口,从而影响头发的生长。若要使硬水软化,最方便的方法就是给硬水加温,使其中的钙盐、镁盐沉淀析出而成为软水。洗发时,水的温度一般以  $38 \sim 40^{\circ}\text{C}$  为宜,这样的水温可以起到清洁头皮、头发,改善头皮血液循环、消除疲劳、振奋精神等作用。因为头皮对温度的刺激

## 白发 变黑发

白发变黑发

1  
2  
6

比较敏感。水温过高会将头皮所需的脂膜层除掉,同时也会使头发因受热而失去柔软性,导致头发变脆、易断。相反,如果水温过低,则使皮脂硬化,难以溶解,影响洗发液对头发及头皮去污除垢的效果,并使头皮血管急剧收缩,从而使头发干枯、脱落。另外,若头发油性较大,洗发的水温可适当高一些;而头发若为干性、纤细柔软,水温则应低一些。

洗发时先用温水将头发完全湿透,再将洗发精均匀地用手涂抹于头发上,轻轻地揉搓头发,使之产生泡沫。同时用双手指腹往返交错、有顺序地对头皮进行揉搓、按摩,动作要协调、柔和、轻柔有序,切忌用指甲搔抓头皮。然后用水冲掉泡沫,将头发洗净。这时,双手应插入头发中,将头发抖动撩松。一般不提倡将洗发品用于干发或头皮上,如洗发间隔时间较长,则第一次不易获得丰富的泡沫,可重复1~2次。洗发精的用量可根据头发的长短而定,齐耳短发5毫升左右即可,齐肩的中长发10毫升左右为宜,过肩的长发用洗发精15毫升左右较合适。

一般来说,头发最后都是由清水来冲洗干净,但也有人用啤酒漂清剂。具体方法是先用约1/10瓶的啤酒均匀沐发,按摩15分钟后冲洗。再用约1/5瓶啤酒重复上述动作1次。这样漂洗的头发干得快,并且

美丽、自然,防止头发干枯、脱落。头发洗净后用干毛巾包裹起来。用双手压住干毛巾将水吸尽,或将头发晾干、晒干,也可用适当温度烘干。但决不能用毛巾使劲将头发搓干或拧干,因为头发潮湿时强度降低,容易拉断或脱落。

### ◇多长时间洗一次头发为好

洗发的频率应根据每个人的头皮及发质情况而定。对于头皮、发质偏干的人,洗发频率可以少一些,在夏季,约3~4天洗1次为宜,冬季则可1周洗1次。如果头发属于油性的人,而且头发油腻的速度快、程度高,就应该经常洗头,每两天洗1次甚至每天洗1次。有人担心经常洗头会给发质带来损害,但如果使用有信誉的厂家生产的高质量的洗发品,并选择正确的洗发方法,那你就不必再担心了,因为好的洗发品已将刺激性较强的成分去掉了。目前市售的洗发品多采用温和而有效的配方,所以每天洗1次头发不会对头皮及发质造成损害。



## 2. 选择适合自己的洗发品

### ◇脱颖而出的洗发精

洗发用品从古至今种类繁多,主要有植物、碱、肥皂、香皂及专用洗发精等。洗发精(洗发香波、洗发水、洗发液等)在欧美市场销售已有约 30 年的历史了,进入中国市场也将近 15 年了,并且取代了其他清洁材料而成为当前应用最为广泛的洗发用品。洗发精的主要功能是清洁头发及头皮,并为头发的梳理造型打下基础。洗发精具有以下几个优点:第一,它比香皂、肥皂类产品更加温和;第二,它能产生丰富的泡沫,清洁效果较佳,即使在水质较硬的情况下也能产生丰富的泡沫,起到软化的清洁作用;第三,肥皂等产品通常在头发表面留下一层沉着物,使头发失去原有的光泽,而洗发精则很容易清洗,不留下沉着物,从而使头发



保持其自然的光泽。目前常用的洗发精有以下几种：

### (1) 普通型洗发精

普通型洗发精的成分多为清洗剂，大多为半透明的液体，主要用于清洗头发和头皮，其特点为去污力强，泡沫丰富，价格便宜。

### (2) 药用洗发精

药用洗发精最常见的是去头皮屑洗发精。该洗发精不仅有清洁作用，同时具有去头屑的作用。其成分中，含有能抑制头皮的表皮细胞分裂及抑制糠秕孢子菌等微生物生长的药物。属于其他的药用洗发精还有生发药用洗发精、乌发药用洗发精等。

### (3) “二合一”洗发精

“二合一”洗发精具有清洁和护发双重功能，已成为市场中的主要产品，有逐步取代普通洗发精的趋势。

### (4) 儿童型洗发精

儿童型洗发精的配方特别强调温和性，其清洗剂的去污能力相对较弱，但刺激性亦较小，特别是对眼睛的刺激性更弱，主要用于皮肤娇嫩的婴幼儿。

## ◇ 了解洗发精的成分，更好地使用它

洗发精的种类虽然较多，但所有洗发精基本组成

白发 变黑发

成分大体相同,主要包括清洗剂、护发及润发剂、泡沫稳定剂、粘度调节剂、外观调节剂、防腐剂、香料、色素及特殊效果成分等。其中清洁剂含量最多,约占10%~20%。清洁剂是一种表面活性物质,主要为十二醇硫酸钠,这种物质一半亲水,一半亲油。亲油性部分很容易与油腻、污垢粘着在一起,而亲水部分与水分子粘合在一起,这样就可将油腻污垢等清洗掉了。

◇如何选择洗发品

面对林林总总的洗发品,如何去选择最适合自己的发质,达到最理想的清洁和护理作用呢?首先要选择信誉好的厂家生产的产品。这样的产品,是经过很严格的安全性测试后投放市场的,所以只要使用得当是安全可靠的。选择洗发品的另外一条重要原则就是要针对自己的发质进行选择。如果头发较短,没有损伤,头皮健康,普通型洗发精就可以了;如果头发较长,易于打结,发质已受损干枯,那就应该选择二合一的洗发精;对于发质细软,不易成型的头发选择含护发素较低的洗发精比较合适;发质粗硬、头发易于膨胀蓬松者,则应该选用含护发素较多的洗发精,或者在洗发后单独使用护发素;对于有头屑的人,应该选用去

头屑洗发精,并坚持长期应用。在 pH 上,干性发质的人宜选用 pH 在 5 左右(酸性)的洗发精,中性发质的人选用 pH 为 7(中性)的洗发精,油性发质的人,洗发精的 pH 应大于 7(碱性),但不应超过 8,这样比较合适。

优质的洗发精应具有以下 10 大特点:

- ①易于在头发上均匀分布、渗透;
- ②可迅速被水冲净;
- ③能很快去除头垢;
- ④对头皮无刺激或无过敏现象;
- ⑤冲洗后头发上没有残垢,碎屑;
- ⑥洗发后头发柔顺光洁,易于梳理;
- ⑦泡沫适中,手感滑润,气味宜人;
- ⑧非洁发用的添加剂越少越好;
- ⑨剂液稀薄而透明度较高,底部无沉淀物;
- ⑩用量少,但分布面大,可去除头垢。

#### ◇使用洗发品应注意这些问题

首先,洗发精最好不要直接放到干发上,因为干发上缺少水分,而洗发精中清洁剂一半是亲油的,一半是亲水的,缺少必要的水分就会使发质变得干枯而

白发 变黑发

无光泽。同时也应避免长时间用手接触未经稀释的洗发精,避免其对皮肤产生刺激。若因工作需要,长期接触者可使用润肤剂,防止造成皮肤干燥及损害。其次在洗发时应尽量将洗发精的泡沫用水冲洗干净,否则残留的洗发精日久会影响发的光泽。最后要防止洗发精直接进入眼睛,特别是未经稀释的洗发精,一旦进入眼睛应立即用水冲洗干净。

总之,我们要选择适合自己的、质量有保证的洗发产品,并正确地使用它。



### 3. 护发素对头发的影响

#### ◇使头发柔顺光泽的护发素

早在古代就有人用天然植物汁液及蛋清等物质来美发护发,随着人们对头发损伤的认识,现在大家都知道不良环境、化学物质、机械处理等都能对头发造成损伤。头发的损伤包括表层鳞片的脱落、缺损,发干枯、开叉和出现毛刺等。头发一旦受到损伤,将出现头发丝表面无光泽、缺少弹性,摸上去粗糙、脆弱,易打结,不易梳理等现象,从而失去了原有的美感。护发素则能使头发变得柔软、顺滑,易于梳理,并赋予头发自然的光泽,同时还能起到防止静电的作用。长期使用护发素,不仅可以在很大程度上修复头发的损伤,而且还能有效地防止损伤的发生。

护发素的种类较多,按性状可分为乳状剂(如护

**白发** 变黑发

发乳、护发膏等)、液状剂(如浓液护发素、透明液护发素等)、泡乳剂(如发泡剂护发素等);按用途可分为中性发用护发素,油性发用护发素,干性发用护发素,烫发前用护发素,烫发后用护发素,染发后用护发素,复合型护发素,营养、护发、固发三合一护发素等。此外,按护发后是否需要清洗还可分为淋洗护发素、免洗护发素等。淋洗型护发素多与洗发精配合使用,根据其护发效果又可分为一般护理型和强化护理型。一般护理型护发素多用于普通发质,而强化护理型护发素多用于有损伤的发质。强化护理型护发素有人又称为焗油护发素。

### ◇护发素的主要成分

护发素的主要成分有阳离子型表面活性剂、硅酮类化合物、油状化合物、脂肪醇和脂肪酸等。

阳离子型表面活性剂主要为季铵化合物,它能起到乳化油状物质的作用,并能与头发表皮蛋白中的阴离子相互吸引,从而吸附在头发表面而形成防护膜。因其带有长链脂肪族烷基,具有柔软和润滑的作用,所以,它能使头发柔顺、光泽。另外它也是防静电作用的主要成分,一般护发素中含量大约在 1% ~ 4% 之



间。

硅酮类化合物是指聚硅氧烷及其衍生物,其作用是使头发表面变得光滑,富有弹性。硅酮多不溶于水,需借助乳化剂来分散并留在发上。硅酮在护发素中的用量多在 2% ~ 10%。

油状化合物可以起到防止发中水分挥发的作用,从而保持发的柔软性,易于梳理。其在护发素中的分量因护发素种类不同而有较大差别。

脂肪醇和脂肪酸这类化合物,具有奶油般的手感,可以增加发表面的光滑性,使其易于梳理。其在护发素中的含量一般不超过 10%。

护发素中除含有以上成分外,还含有载体成分,多为水或水与酒精的混合物等。

### ◇选择护发素的方法

选择护发素应根据自己的发质及对护发程度的要求合理地进行。对于未烫、未染过的短发,如果每次洗发后容易梳理,则只需一般护发,可选用二合一洗发精或普通洗发精加具有一般护发效果的淋洗或免洗护发素;对于中等长度的披肩发或染过的发,若发梢分叉、不易梳理时,则需中等程度的护理,应选用强



化护理型护发素；过肩的长发因长时间受阳光照射而损伤，特别是曾经烫过的发，常会缺少光泽和柔软性，并且洗后粘结严重、不易梳理，这时应选用焗油护发素。另外还可根据特殊需要，选择具有特殊作用的护发素。

### ◇这样使用护发素

淋洗型护发素多为白色乳状粘稠流体，在洗发时与洗发精结合使用，其正确的方法是：先将洗发精洗净，然后将护发素挤到手掌上，用两手摩擦一下，再将其均匀地涂到头发上，从发根向发梢涂抹，亦可借助梳子将产品均匀地涂抹在头发的各个部位。涂抹时有一种滑溜的手感，因此可从手感辨别用量是否合适。涂抹后可留置1~2分钟，然后用水冲洗干净。

免洗型护发素既可用于湿发上又可用于干发上，用后不需冲洗，比较方便。

护发素应用频率一般与洗发的频率相同，如每次洗发间隔时间较长，而护发效果不能坚持到下次洗发，则中间可加用免洗护发产品。

### ◇介绍几种自制护发素

#### (1)大豆护发香波

黑大豆 500 克，煮熟留汤，待温度降至 38 ~ 40℃ 左右时洗头。再用清水漂净，最后滴几滴柠檬汁于清水中，再洗一遍。此方法能使头发乌黑亮泽。

#### (2)蛋白护发香波

将鸡蛋清（短发用 3 个鸡蛋，长发用 4 ~ 5 个鸡蛋）搅拌打匀至起泡沫，将头发浸入其中 3 ~ 5 分钟，然后用清水洗净。此法能使头发滋润光亮。

#### (3)柠檬护发液

将柠檬切开，取两片放入盛满水的脸盆中，至柠檬片被水完全浸透（pH 在 5 左右）。用此水洗发，再用清水漂洗。此法适合于被碱性洗发剂损伤的头发。

#### (4)橄榄油护发剂

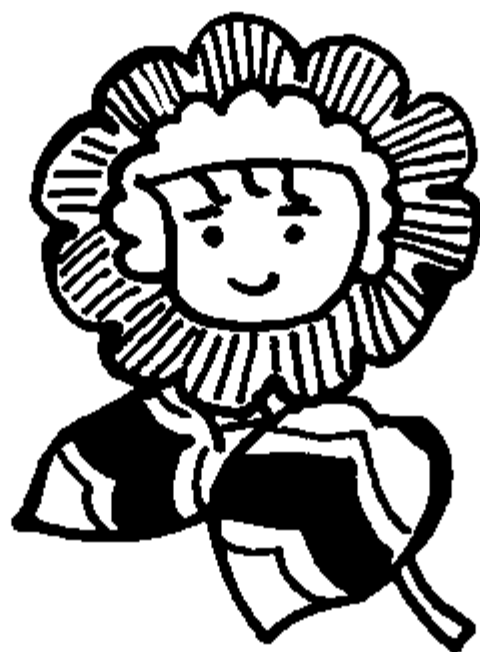
将两只鸡蛋打散搅匀直至起泡，再一边搅一边缓缓加入橄榄油（或麦芽油、玉米油、芝麻油均可）、甘油、优质米醋各 1 匙，混合均匀。用其洗发，对改善头发于枯有较好作用。

#### (5)洋葱洗发汁

取洋葱 7 头，捣烂，用纱布包好。洗发前先用此包

白发 变黑发

洋葱纱布拍打头皮，使洋葱汁渗至头皮，30 分钟后再拍 1 次，然后用清水洗净。此法用于头皮屑多、瘙痒较重者。



## 4. 保持优美发型的发定型产品

### ◇发定型产品的作用与成分

发定型产品的主要作用是在洗发护发的基础上，固定做好的发型，使其保持不变，这是美发过程中的一个重要步骤。

发定型产品种类较多，功能亦不尽相同，但化学组成及基本原理大同小异，主要成分有定型用高分子化合物、表面活性剂、可塑剂、中和剂、推进剂、增粘剂及溶液等。其中定型用高分子化合物是利用高分子的成膜性及粘性附着在发表面，并于发丝间形成薄膜，使发丝固定，从而保证发型具有一定的稳定性。发定型产品所用的高分子化合物，一般可溶于水或水与酒精的混合液中，无味，对人体无害。

## ◇几种常用的发定型产品

### (1)发乳与发蜡

发乳和发蜡都是传统的应用较广泛的发定型产品。发蜡由羊毛脂、凡士林、蜂蜡等组成；发乳由羊毛脂、单硬脂酸甘油脂、凡士林、蜂蜡、香精、乳化剂等组成。这两者间有许多相似之处，即全都含有较强的油性，但油而不腻，易渗入发内，并容易被水冲洗掉。这两种护发产品主要用于稳定毛发，使之平滑、富有弹性，增强其光泽，使头发更加乌黑光亮。

### (2)摩丝

摩丝可按定型能力分为“柔和型”与“加强型”。其特点在于它的发泡性，即从包装罐压出时呈泡沫状，使之易于均匀地涂抹在头发上，因其溶剂中含水较多，既适用于湿发，也适用于干发。

### (3)发胶

发胶局部定型作用较强，因其溶剂中含大量的乙醇，使用后能较快干爽，多用于干发。使用时将发梳理造型完成后，喷上一层发胶，即可起到固定发型的作用。发胶可按是否含有推进剂而分为“喷雾型”与“非喷雾型”两种。

#### (4) 啫喱膏

啫喱膏可按其粘度高低分为“啫喱膏”与“啫喱水”。啫喱膏有较强的整理乱发和定型的效果,如用于全部头发可造成紧贴头皮的发型,亦可用于局部造型。

#### ◇发定型产品的选择和使用

选择发定型产品需因人因发而异,如以局部定型为主,则多选择发胶;如要使头发乌黑发亮,可选用发乳或发蜡;如干发较乱且有损伤,应选用啫喱膏或啫喱水;而一般情况下,不论干发、湿发,均可应用摩丝定型。

发定型产品通常于洗发后及两次洗发间使用。摩丝的使用方法是將摩丝挤在手上,然后均匀地涂在头发上,再用电风吹干并同时造型。使用发胶应于距头发 20~30 厘米的位置上喷涂,喷涂时应注意避免喷向眼睛。使用啫喱膏时,可先沾些在手指上,然后从发根向发梢依次涂抹。

发定型产品的用量应视发的长度和密度而定,少了起不到定型作用,多了则使头发变得僵硬,用量适当才能使头发既定型又富有弹性。短发定型,用蛋黄

白发 变黑发

大小体积的摩丝即可,中长发可适当增加用量。

在这里要提醒大家注意,发胶、摩丝为易燃易爆物品,贮存时应注意放在阴凉处,不可接近明火,避免撞击,并要放在儿童无法接触的地方。





## 5. 染发及染发剂

### ◇一种流行的美发手段

在现代社会生活中,染发已成为一种十分流行的美发手段,许多人通过改变发的颜色来改变自己的形象,并且,已不单是将白发染成黑发,将头发染成红、黄、绿等各种颜色已成为都市青年人的一种时尚。倘若头发的颜色与肤色搭配得合适,会使你的眼睛显得更有神,整个面部都显得充满青春活力,进而缓解压力,增强信心,焕发青春光彩。

#### (1)皮肤和头发颜色的搭配

喜欢彩色头发的人,可根据自己皮肤的颜色、发质和头发自然色来改变头发的颜色。

对于灰白、乳白或者奶油色皮肤,任何颜色的头发都比较合适,你可以选择自己喜欢的颜色,如红色、

白发 变黑发

黑色或者浅一些的其他颜色。

淡红色皮肤的人，头发应选择中性色调，如银灰色、淡褐色或者浅棕色，如果与红色、青灰色或者金黄色相配则不十分协调。

黄色、灰黄色皮肤的人，头发应选择稍带蓝色、较鲜艳的深色调，如紫红色或者深赭色来中和你皮肤的黄颜色。

橄榄色皮肤的人，头发应保留黑色，橄榄色的皮肤和黑色头发为最佳搭配。如果你想变化，可以选择以红色为底色的深颜色，如紫红色、红棕色。

### (2) 发质与发色

在考虑哪一种头发的颜色能够使你的肤色更好看的同时，请不要忘记自己的发质，你的头发是稀而细还是密而粗。如果你的头发较稀最好全部染上颜色，以后大概平均每隔4周需要补染一次；如果你的头发较浓密的话，染成亮色或者暗色均可。一般来说，非常短而直的头发不适合使用亮色，然而对于短而卷曲的头发，亮色就显得很美。

### (3) 自然发色与染色

如果你的自然发色为黑色，可染成乌黑、蓝黑及其他深色色调；如果你的自然发色为灰色，可染成浅灰褐色、紫红褐色、浅棕红、巧克力色及各种较深的暖

色调；如果你的自然发色为褐色，可染成条纹状的金黄色、草莓红色、黑色、较深的红褐色、蜜黄色及赭红色等；如果你的自然发色为黄色，可染成各种暖色调，如蜜黄、红棕、淡黄、杏黄及浅黄色或浅褐色、红棕色、深栗色等；如果你的自然发色为金黄色，可染成各种较深的暖色调；如果你的自然发色为红色，可染成其他浅颜色或保持头发原色。

#### (4) 脸型与染法

方形脸：方脸型人颌骨较为突出，要使脸型下颌部位的线条显得柔和一点，可围绕脸部四周进行间发染色，应注意由头发中段开始染色，而无需由发根开始，颜色选择不宜太深，否则轮廓的改变不易衬托出来。

圆形脸：染色范围应集中在靠近前额及头顶位置，而脸部两旁的头发应染成较深色，这样可使脸型显得修长，使双颊看上去显得瘦一些。

长方形脸：脸部两旁的头发重点染色，而头顶部的发色比两旁的更深，前额只需稀疏地稍微染一些即可，这样使脸型显得丰满圆润。

小脸型：集中染刘海儿处，脸颊两边均匀间发染色，会使脸型显大，更加迷人。

倒三角形脸：耳朵以上重点染色，颌骨以下间发

白发 变黑发

染色,这样使脸部下方显得宽些。

椭圆形脸:这是一个完美的脸形,可全部头发染色,只要注意脸部两旁宜较深色,以突出椭圆脸形的完美轮廓即可。

### ◇使你美发再现的染发剂

#### (1)染发剂的种类

目前市场上的染发剂种类繁多,按来源可分为矿物性染发剂、植物性染发剂和有机合成染发剂。目前的植物性染发剂毒性较小,适宜选用。按染发剂的形态可分为染发粉、染发水(二液式、一液式)、染发膏、染发香波等。按染色持续时间长短,可分为暂时性染发剂、半永久性染发剂和永久性染发剂。我们目前应用的黑色染发剂大多为有机合成的永久性染发剂。

#### (2)染发剂的作用机理

不同种类的染发剂,其作用机理也不相同。暂时性染发剂是利用水溶性聚合物和油脂的吸附性,或利用高分子树脂的粘结性使染料固定在发的表面,而达到染发的目的。常用的有凝胶染发剂、染发摩丝等。一般经过1~3次洗头可全部脱色。半永久性染发剂是用各种方法将酸性染料浸透到发的皮质和髓质内,在

离子链的作用下而沉淀染色。一般半永久性染发剂可经得起 6~8 次洗头不脱色,长效半永久性染发剂可经得起 12~20 次洗头不脱色。永久性染发剂则是利用低分子的氧化染料如胺类和酚类的化合物,使其渗透到发的内部,并在氧化剂的作用下发生氧化聚合,形成高分子的色素沉着到髓质内,生成高分子色素,它们一般不会从发中游离出来,所以染色的效果会持续较长时间,可在 2~3 个月内不脱色。

### ◇如何让染发剂成为美发伴侣

#### (1) 如何选择染发剂

当你的头发有 1/4 变白时,使用和你的头发原色一样深浅的植物染发剂或者半永久性染发剂,将它们染色,它可以保持一段时间,大约经过 6~8 次洗头之后即被漂白。

当你的头发有 1/2 变白时,使用能保持时间更长一些的半永久性染发剂,应能经得起洗 12~20 次。

当你的头发全白时,可使用永久性化学染发剂,将头发染成自己喜欢的颜色,这种染发剂一般能保留 2~3 个月,但发根每隔 4 周左右需要补染 1 次。

如果你是第一次染发,我们建议你一定要慎重,



## 白发 变黑发

可以先选用毒性小、较易脱色的半永久性或植物性染发剂。在颜色上应选择接近你的自然发色,略深或略浅。如果染后你不喜欢,就待它自然褪色,亦可用洗发水将颜色洗掉。当你喜欢上了染发,并且希望在颜色上有所变化,那么你可以逐步试染各种不同的颜色。不过,不管你洗头有多勤快,都不要在3个月内就另换一种颜色,因为很可能会有残留的颜色,影响你的染发效果。

## (2) 染发剂的使用方法

使用染发剂前应认真阅读使用说明,严格按照程序操作,严格地说来,每个染发者都应做皮肤斑贴试验,这是预防过敏反应的有效办法。其方法是将少量染发剂配成使用浓度后马上涂在前臂屈侧或乳突(耳后隆起处)后部2厘米×2厘米大小的皮肤上,24小时后观察其反应,如有红肿、水疱为过敏,可更换其他染发剂。具体染发步骤如下。

①将染料和氧化剂按说明调匀,不可调得太稀或太稠,调好后放在玻璃器皿或陶瓷器皿中备用。

②洗发最好用酸性洗发剂,也可适当加入含蛋白质的滋养液。

③头发洗好后用干毛巾擦干,然后在发际周围涂上凡士林之类的油脂,并在脖子上围上毛巾,以免染

发剂刺激皮肤及污染衣领。

④将头发分成前后左右4个部分，先染其中一部分，其余的用橡皮筋扎好。用小刷子或牙刷蘸着染发剂从发根至发梢涂抹，注意每层都要染透，全部染好后再用宽齿梳子把整个头发梳一遍，使染发剂均匀分布于头发上。

⑤大约过1小时后（可根据不同产品，按说明定时）用洗发剂洗头，尽量把浮在头发表面的染发剂洗去。如果在水中加几滴柠檬汁，效果会更好，洗发时不宜过重揉搓，以免影响染色牢度，洗发后要适当揩干头发，以自然干燥为宜，使用电吹风吹干头发容易使头发变红。染好的头发若只黑不亮，可在头发上涂些发乳或头油。

彩色染发方法目前使用最广泛的是彩色焗油和喷染两种方式。

彩色焗油染发比较简便，先将头发洗净，然后涂上某种颜色的焗油膏，进行蒸气加温，最后再将头发冲洗干净，头发就变成自己想要的色彩了。彩色焗油一般可保持2~3个月。

喷染是将罐装的彩色发胶直接喷洒在头发上，可根据需要喷染好几种颜色，但颜色保持时间不长，只是一次性的，洗完颜色就不复存在了。



白发 变黑发

如染发后过一定时间部分染过的头发又长出白发需要补染，其方法就不同，应先将调配好的染发剂  $2/3$  的原液涂抹于新生长的白发上，其余  $1/3$  的染发剂加相等的水调和，染其他部分头发，这样可以使新染的和原染的头发色泽比较一致，染发后也要搁置一段时间（20 分钟左右），然后冲洗干净。

粉剂、膏剂、香波等染发剂，都有不同的操作方法，要按产品说明进行操作。

### （3）使用染发剂应注意的事项

染发剂最常用成分是对苯二胺，通过氧化生成苯醌二亚胺，这种棕黑色的不溶性物质具有较强的致敏性，少数人会引起局部或全身的过敏反应，形成接触性皮炎或发生头发断裂等不良反应。有人认为染发剂中的一些化学成分如 2,4 氨基苯甲醚等有致癌性，但美国毒理学会 1985 年报告认为在允许应用的浓度下无明显致癌和致畸作用，对大多数人来说是安全的。

对于染发剂过敏者，由于特殊原因确实需要染发时，可应用强的松 30 毫克/日，分 3 次口服，可起到一定的预防作用。发生头发断裂是由于染料氧化聚合过程的时间长，温度过高，染发剂浓度过大所致，因此，应选择不需要经过两次脱色过程的浅色染发剂为

好。另外,切不可在染发的同时进行烫发,也不能在已受损的发上再染色。染发剂的用量也要适当,尽可能使染发剂不直接接触到皮肤上。染发后应立即用清水冲洗头发,将残留的染发剂彻底清洗干净,这样可以减少不良反应的发生。

通常在刚染发后的 48 小时内不要晒太阳、淋浴或去海里游泳,尤其不要去经过加氯消毒的游泳池里游泳。因为在染发的过程中头发表皮张开了,很容易受到损害,需要等它重新关闭,才能进行上述活动。顺便提一句,若想脱去已染的发色,可以使用普通的深层清洁洗发剂,它能使颜色脱得快一些,但最好购买含有泛醇的洗发水,这样对保护头发会更有利。





第五章

防治白发的  
古今验方精选





## 1. 中医食疗方

**方1 桑椹膏** 《素问·病机气宜保命集》

组成：黑桑椹(以熟透色黑为佳)，冰糖适量。

制作方法：

①将黑桑椹洗净、捣烂放入锅中。

②加适量清水、冰糖，用小火慢熬成膏。

功效：补益肝肾，乌须黑发。

用法：每次服1~2匙，1日2次，开水冲服。

**方2 美髯蛋糕** 《养生食疗菜谱》

组成：黑芝麻400克，茯苓、当归、制何首乌、淮牛膝、枸杞子、补骨脂、菟丝子各20克，鸡蛋1000克，面粉1400克，白糖800克。

制作方法：

①将黑芝麻炒熟研成细末。

②将上述7味中药洗净烘干，研成细末。

③将鸡蛋打入盆内，加白糖，用掸蛋器掸约40分

白发 变黑发

钟,呈乳白色时下面粉,轻轻搅匀。

④中药粉末与黑芝麻面拌和调匀。

⑤将方木架放入蒸笼后,木架内垫油纸一层,将蛋浆倒一半于木架内,盖上笼盖用旺火蒸熟。

⑥撒上芝麻药面,再倒入余下的蛋浆擀平再蒸熟,翻于案板上,稍冷后切成60块。

功效:益肝肾,补气血。

主治:肝肾不足、精血亏虚的须发早白,头昏眼花,腰酸腿软等症。

用法:每餐2~3块,趁热食用。

方3 乌发糖 (民间验方)

组成:核桃仁250克,黑芝麻250克,红砂糖500克。

制作方法:

①将红砂糖放入锅内,加水适量。先用大火烧开,再用小火熬稠。

②加入炒香的黑芝麻、核桃仁,搅拌均匀后停火。

③倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中摊平,晾凉,用刀划成小块即成。

功效:健脑补肾,乌发生发。久服可预防早衰。

用法:每日早晚各食3块。



#### 方4 牛胆黑豆散

组成:黑牛胆 1 个,黑豆适量。

制作方法:

①将黑豆装入牛胆中,在阴凉处晾 100 日。

②再将黑豆研成粉末即可。

功效:乌发,用于青少年白发。

用法:用白开水送食,1 日 2 次,每次 20 克,连服 50 日。

#### 方5 桑椹芝麻乌发粥

组成:桑椹 60 克,黑芝麻 60 克,粳米 100 克,白糖 20 克。

制作方法:

①将桑椹、黑芝麻洗净,研磨成细粉,与粳米共同煮粥。

②待粳米烂时加入白糖即可。

功效:滋阴养血,固发乌发。

用法:每日 1 剂,连服 30 日。

#### 方6 二黑散

组成:黑芝麻 250 克,黑豆 250 克,食盐适量。

制作方法:

①将黑芝麻、黑豆分别炒熟,研成细末。

②拌入食盐即可。

**白发** 变黑发

功效:补益精血,乌发。

用法:每晚食用 20 克,连用 2~3 个月。

**方 7 三花核桃散**

组成:桃花 150 克,乌兰花 200 克,芝麻花 200 克,核桃仁 20 克,食盐适量。

制作方法:

①将上述桃花、乌兰花、芝麻花及核桃仁共同研成细末。

②加食盐拌匀即可。

功效:补肾,祛风,乌发,适用于精血不足、血虚生风所致的头发早白,头屑多,头皮发痒等症。

用法:每晚食用 20 克。

**方 8 桃仁煎黑豆**

组成:枸杞子 60 克,制何首乌 60 克,大核桃 12 个,黑豆 240 克。

制作方法:

①核桃仁炒香切碎。枸杞子、制何首乌加水 1 000 毫升,煎至 500 毫升时去药渣留汁,再放入核桃肉及黑豆,煎至核桃肉烂熟,药汁全部吸收,取出黑豆晒干食用。

功效:滋补肝肾,乌发。

用法:早晚空腹嚼服黑豆各 25 粒。

### 方9 淮药芝麻糊

组成：黑芝麻 150 克，淮山药 15 克，鲜牛奶 250 克，玫瑰糖 8 克，冰糖 150 克，粳米 70 克。

制作方法：

①将粳米用水泡 1 小时。

②将淮山药切成小粒。

③将黑芝麻炒香。

④将①②③共同放入盆内，加水及牛奶拌匀，上磨推出细茸。

⑤在锅中加入适量清水，放入冰糖使其溶化。烧沸后将④慢慢倒入锅内，加入玫瑰糖，并用力搅动，待成糊状即可。

功效：本品为保健益寿佳品，用于肝肾不足，须发早白，肌肤干燥，病后体虚等症。

用法：每次 1~2 匙，1 日 2 次。

### 方10 何首乌牛肉汤

组成：牛腱肉 250 克，制何首乌、龙眼肉各 30 克，大枣 8 枚，黑豆 100 克，生姜 10 克，盐、胡椒面、味精、芝麻油、酱油适量。

制作方法：

①将黑豆炒香至豆皮裂开。

②将牛肉切成 3 厘米见方的肉丁。

白发 变黑发

③将制何首乌、大枣洗净。

④将生姜切成薄片。

⑤将①②③和④与龙眼肉放入锅内，注入 10 杯水，用大火煮。至沸腾后，再调成中火煮 1 小时。

⑥放入适量的盐、胡椒面、味精、芝麻油调味即可。

功效：乌发润肤，治少年白发。

用法：吃肉饮汤。

方 11 桃仁羊肾汤

组成：羊肾 1 个，桃仁、生地黄、杜仲各 60 克，枸杞子 30 克，生姜 1 片，油、盐适量。

制作方法：

①将羊肾洗净，剥开，除去白筋膜，再切成片。

②将生地黄、杜仲、枸杞子、姜片洗净。

③将桃仁用开水烫去皮。

④在锅中倒入适量底油，烧热后，放入姜片略炒，再倒入①②③及清水适量，大火烧开后，再用小火煲 2 小时，加油盐调味即可。

功效：补肾益精，乌须黑发。

用法：食肉喝汤，每周 1~2 剂，连服 20 剂。

方 12 胡麻丸 《抱朴子》

组成：胡麻(黑芝麻)1 000 克，白蜜、枣各适量。

制作方法:

①将胡麻蒸熟,炒香后研成末。

②与白蜜或枣膏搓成如弹子大小的丸。

功效:补五脏,乌须发。

用法:每次1丸,1日3次,温酒送下。

注意事项:忌食鱼、狗肉、生菜。

### 方13 升麻芝麻炖大肠

组成:猪大肠30厘米,黑芝麻100克,升麻15克,葱、姜、盐、黄酒适量。

制作方法:

①将猪大肠用盐水洗净。

②把升麻泡软,与黑芝麻装入猪大肠内,两头用线扎紧。

③放锅内加清水适量,放葱、姜、黄酒、盐和猪大肠,大火烧沸后,再用小火炖2~3小时即可。

功效:补益肝肾,升提中气,华面健身。用于形瘦面黄、乏力气短、肢凉怕冷、易外感、腹痛隐隐、大便溏泄、食欲不振、腰肢酸软、头晕目花、须发早白、耳鸣者。

用法:每日1次,清早空腹或佐餐用。

### 方14 龙眼首乌羹

组成:龙眼肉20粒,制何首乌15克,当归6克,

白发 变黑发

大枣 6 个,冰糖 50 克。

制作方法:

①将制何首乌、当归烘干研成细末。

②大枣去核后,切成细粒。

③将龙眼肉剁细。

④锅内加清水约 700 毫升,再放入制何首乌、当归末,煎几开后下龙眼肉、大枣、冰糖,熬成约 300 克的羹汤即成。

功效:养血乌发。

用法:佐餐。

方 15 鲤鱼首乌汤

组成:鲜鲤鱼 1 条(750 克),制何首乌 15 克,姜丝、熟猪油、精盐、胡椒粉适量。

制作方法:

①将鲤鱼去鳞洗净。

②将制何首乌放锅内,注水适量,小火煎 1 小时,至分量减半时去渣取汁。

③放入鲤鱼,加水、熟猪油、姜、盐,大火烧沸,撇去浮沫,小火再炖 2 小时,至肉烂。

④撒入胡椒粉即成。

功效:适用于少白发、性功能减退,阳痿、早泄等症。

用法:吃肉饮汤。

### 方 16 腰肚枸杞汤

组成:猪腰子 2 个,水发全肚 20 克,枸杞子 25 克,精盐、味精、香油适量。

制作方法:

①将猪腰子洗净后去腰臊,切成 2 厘米见方的肉丁,放入沸水中焯。

②将水发全肚洗净切 2 厘米见方的肉丁,放入沸水中氽透。

③将枸杞子浸泡洗净。

④锅内倒入清水,放入①②和③,大火烧沸,撇去浮沫,再用小火煮 1 小时。

⑤加盐、味精调味,淋入香油即成。

功效:补肾,乌发,驻颜。

用法:饮服。

### 方 17 黄子乌鸡汤

组成:乌骨鸡 1 只,黄精 60 克,枸杞子 15 克,生姜 2 片,盐适量。

制作方法:

①将乌鸡宰杀洗净。

②在瓦煲中加清水,大火煮开,放入鸡肉、黄精、枸杞子、生姜后,改用中火煮约 3 小时。



白发 变黑发

③加盐调味即成。

功效：滋补肝血，乌须黑发。

用法：食肉喝汤，每周 2~3 剂，连食 1 个月。

方 18 牛肉贞子汤

组成：牛肉 500 克，女贞子 60 克，黑枣 6 枚，生姜 2 片，盐少许。

制作方法：

①将牛肉洗净切片，氽透。

②黑枣去核。

③将①和②均放入锅内，加清水适量，大火煮沸，再用小火煲 3 小时。

④加盐调味即成。

功效：补肝肾，益阴血，黑须发。

用法：食肉饮汤，隔日 1 剂，连服 30 剂。

方 19 首乌酒

组成：制何首乌 150 克，生地黄 150 克，白酒 10 千克。

制作方法：

①将制何首乌洗净后切成小块。

②将生地黄切成片。

③将①②晾干水分后放入酒坛中浸泡，每隔 3 日搅拌 1 次。两周后滤渣即成。

功效:滋补肝肾,养血乌发。

用法:每次饮 10~15 毫升。

方 20 甘菊首乌酒

组成:甘菊花 100 克,制何首乌 200 克,黄酒 500 毫升。

制作方法:

①将制何首乌捣成粉末。

②将①与菊花、黄酒装瓶浸泡 1 周后滤渣即可。

功效:益肾乌发。

用法:每次饮用 20 毫升。

方 21 黄精酒 《本草纲目》

组成:黄精、苍术各 1 000 克,地骨皮、柏叶各 1 250 克,天门冬 750 克,酒曲 2 500 克,糯米 2 000 克。

制作方法:

①将上述 5 味药共煮汁 5 000 毫升。

②加入酒曲、糯米,如常法酿酒。

功效:益精乌发。

用法:每日 2 次,酌量饮用。

方 22 延寿酒

组成:枸杞子 240 克,龙眼肉 120 克,当归 60 克,炒白术 30 克,大黑豆 100 克,白酒 5 000 毫升。

白发 变黑发

制作方法：

①将上述中药切片或粉碎，装入绢袋浸入酒中。

②两周后滤渣即成。

功效：补肾，养血，乌发。

用法：每日2次，每次1小盅。

方23 首乌黑豆酒

组成：制何首乌90克，生地黄、熟地黄、天门冬、麦门冬各45克，枸杞子、女贞子、当归各30克，黑豆60克，白酒2500毫升。

制作方法：

①将上述中药捣碎，装入纱布袋中，放入白酒中浸泡。

②两周后滤渣即成。

功效：补益肝肾，生发乌发。

用法：每日2~3次，每次服15~30毫升。

方24 乌发益寿酒

组成：女贞子80克，旱莲草、黑桑椹各60克，黄酒1500毫升。

制作方法：

①将女贞子、旱莲草粉碎。

②将桑椹捣烂，装纱布袋内，用黄酒浸泡。

③两周后滤渣即成。

功效:滋肝肾,清虚热,乌发益寿。

用法:每日早、晚各1次,每次空腹服20~30毫升。

### 方25 乌须酒 《寿世保元》

组成:制何首乌500克,生地黄、生姜片各60克,大枣肉、胡桃肉、莲肉、白蜜各45克,当归、枸杞子各30克,麦门冬25克,米酒3500毫升。

制作方法:

①将上述中药切碎,装入纱布袋,放入米酒浸泡两周。

②滤渣,加白蜜即成。

功效:补精益血,乌须黑发,延年益寿。

用法:每日早、晚各服15~20毫升。

### 方26 经验乌须酒 《万病回春》

组成:枸杞子60克,生地黄汁80克,醇酒1000毫升。

制作方法:

①将枸杞子捣碎,放入醇酒中密封浸泡3周。

②加生地黄汁搅匀,再浸泡1个月,滤渣即成。

功效:滋补肾阴,乌须黑发。

用法:每日早晚空腹温服20~30毫升。

### 方27 胡麻酒 《普济方》

白发 变黑发

组成：胡麻仁(黑芝麻)140克，黄酒1000毫升。

制作方法：

黑芝麻炒香捣烂成泥，放入黄酒中浸泡1周即成。

功效：补肝肾，润五脏，乌须发。

用法：每次15~20毫升，1日2次。

方28 常春酒

组成：常春果、枸杞子各200克，醇酒1500毫升。

制作方法：

将上述两味中药捣碎，用纱布装袋，浸泡7日即成。

功效：乌须发，悦颜色，强腰膝。

用法：每次服30~60毫升，1日3次。

方29 桑椹柠檬酒 《趣味中医》

组成：桑椹1000克，柠檬5个，白糖100克，米酒1800毫升。

制作方法：

①将桑椹与柠檬用米酒浸泡10日。

②滤渣，加入白糖即可。

功效：滋阴补血，用于阴血不足所引起的须发早白。

用法:每日早、晚各服 50 ~ 100 毫升。

方 30 地黄醴 《景岳全书》

组成:熟地黄 120 克,沉香 1.5 克,枸杞子 60 克,白酒 1 700 毫升。

制作方法:

将上述 3 味中药放入白酒中浸泡 10 日后,过滤即成。

功效:补肝肾,益精血,适用于肝肾阴亏的须发早白。

用法:每日晚睡前服 15 ~ 30 毫升。





## 2. 中医药方

### (1) 内服方

#### 方1 滋荣养发汤

组成：女贞子、炒黑豆、旱莲草各 12 克，制何首乌、熟地黄各 20 克，当归、白芍各 5 克，细辛 2 克，山茱萸 15 克，黑芝麻 30 克，炙甘草 3 克。

功效：补益肝肾，养血乌发。

用法：

①每天 1 剂水煎服，连服 3 个月。

②将上述中药研末炼蜜为小丸，如梧桐子大小，晒干。每次服 10 粒，每日 2~3 次。

#### 方2 柏子仁丸 《太平圣惠方·卷四十一》

组成：柏子仁、炒秦艽各 150 克，酸石榴皮、制何首乌、马齿苋、莲子草、旋覆花各 100 克。

功效：壮血脉，黑髭鬓，治髭鬓早白。

用法：捣罗为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每次服



30 丸,空腹热水送下,每日 2 次。

**方 3 扶桑至宝丹** 《摄生秘方·卷一》

组成:嫩桑叶末、白蜜各 500 克,黑芝麻 200 克。

功效:治毛发脱落、白发等症。

用法:将黑芝麻搗碎煎成浓汁,和蜜炼至滴小成珠。加入桑叶末做成丸状。每次服 10 克,早盐汤、晚酒送下。

**方 4 血热白发方**

组成:桑叶 30 克,黑芝麻 30 克,生地黄 15 克,牡丹皮、赤芍、当归、黄芩、女贞子各 12 克,制何首乌、旱莲草各 20 克。

功效:治血热须发早白。

用法:

①水煎服,每日 1 剂。

②以此比例增加药量,研成细末,炼蜜为丸。每次服 9 克,每日 2 次。

**方 5 乌发再生丸**

组成:何首乌、黑芝麻、核桃肉各 500 克,当归身 300 克,女贞子 350 克,枸杞子 250 克,黑狗脊、川芎各 200 克。

功效:滋阴补肾,养血乌发。

用法:研细末蜂蜜为丸,每丸 9 克,每次 1 丸,每

白发 变黑发

日 3 次,也可水煎服。

方 6 首乌丸

组成:制桑叶、补骨脂(盐炒)、女贞子、牛膝各 40 克,熟地黄、制金银花各 20 克,桑椹清膏、金樱子清膏各 70 克,墨旱莲清膏 48 克,黑芝麻 16 克,菟丝子、制稀莩草各 80 克,制何首乌 360 克。

功效:治肝肾两虚、头晕目花、耳鸣、头发早白等症。

用法:制成水蜜丸,每次服 6 克,每日 2 次。

方 7 桑椹黑发丸 《本草纲目》

组成:女贞子末(冬青树子)620 克(最好选用农历十月采收的女贞子,浸入白酒中 1 日内取出黄透晒干,研细末),桑椹子末 300 克(农历三月收,阴干),旱莲草末 300 克(五月收,阴干)和匀,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:主治肝肾阴虚,腰膝无力,衰老发白。

用法:每次服 70~80 丸,淡盐汤送下。

方 8 何首乌丸 《御药院方》

组成:制何首乌、大枣。将制何首乌用米泔水浸 1 昼夜,于银器内先排大枣,上放制何首乌,注水,高出约 5 指。用慢火煮至大枣极烂、制何首乌稍软为止。除去枣,再将制何首乌放入清水中浸少时,以竹刀去黑

皮，切成薄片，焙干捣制成末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

功效：补养脏腑，强壮筋骨，黑髭发，坚固牙齿，益寿驻颜。

用法：每次服 60 丸，1 个月后加至百丸，空腹温酒或米饮送下。

#### 方 9 神仙六子丸 《御药院方》

组成：牛膝、熟地黄、地骨皮各 90 克，小茴香 60 克，菟丝子、金铃子、枸杞子、覆盆子、五味子、蛇床子、制何首乌、木瓜各 30 克，研成细末，浸药酒后再澄清，煮面糊为丸，如梧桐子大。

功效：治气血衰败、髭发斑白及发少人髭鬓苍黄。

用法：每次服 50 丸，空腹食，用温酒送下。

#### 方 10 乌发蜜膏

组成：牛膝、补骨脂、黑芝麻、当归、枸杞、菟丝子各 50 克，制何首乌、茯苓各 200 克，用水浸泡后煎煮 3 次，合液浓缩成膏，加蜂蜜 1 倍后，调匀，加热至沸，离火待冷。

功效：补肾乌发。

用法：每次服 1 汤匙，开水冲服，每日 2 次。

#### 方 11 长寿丸 《普济方·卷四十九》

白发 变黑发

组成：地骨皮、熟地黄各 300 克，桂心、诃子皮、白芷、旋覆花各 30 克，杏仁（去皮尖）60 克，川椒 60 克，捣细为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

功效：乌髭发。

用法：每次服 50 丸，空腹温酒送下。

方 12 茯苓术散方 《外台秘要》

组成：白术 300 克，茯苓、猪苓各 120 克，桂心 150 克，研磨成末。

功效：健脾除湿，疗发白及秃落。

用法：每次服 1 匙，每日 3 次，饭后服。

方 13 神应养真丹 《外科正宗》

组成：木瓜、菟丝子、当归、川芎、白芍、天麻、羌活、熟地黄（捣膏）各等份，研成细末，熟地黄膏加蜜，制成丸，如梧桐子大。

功效：治各种脱发及白发。

用法：每次服百丸，空腹温酒或盐汤送下。

方 14 覆盆子丸 《御药院方》

组成：覆盆子、远志、杜仲、地肤子各 30 克，枸杞子、补骨脂、山茱萸、山药、柏子仁各 60 克，胡桃肉 30 克，共为细末，将山药末和白面、酒制成丸，如桐子大。

功效：壮筋骨，益精明目，黑鬓发。

用法:每次服 40~50 丸,空腹温酒送下。

**方 15 黑发乌须方 《福寿丹书》**

组成:黑豆 10 000 克,炒,何首乌鲜者 500 克,用竹刀切碎,干者 125 克,用木槌打碎,旱莲草 125 克,桑椹 90 克,生地黄 125 克,当归身 125 克,补骨脂 60 克,乌首老母鸡 1 只。上药具切碎,将老母鸡煮汤两大碗,然后加入诸药及黑豆,用小火煮豆,汤干为度,去药存豆。

功效:治须发斑白,目视不明。

用法:每日 2~3 次,每次空腹盐汤送豆一小杯。  
忌食萝卜。

**方 16 椒红丸 《圣济总录》**

组成:蜀椒炒汗出,曝干捣末,配地黄自然汁煎稠和丸。

功效:治元脏伤备,目暗耳聋,有明目益智、悦颜黑发之功效。

用法:空腹温酒送下。

**方 17 黑发延年方 《太平圣惠方》**

组成:远志、白茯苓、熟干地黄、地骨皮、菖胜子各 300 克,麦门冬 450 克,捣罗为末,枣肉和丸,如梧桐子大。

功效:黑发延年,驻颜明目,齿落望生。

白发 变黑发

用法:每日空腹,以温酒送下 40 丸,每日 2 次。忌食葱、大蒜、萝卜等。

方 18 女贞桑椹煎 《补药和补品》

组成:女贞子、制何首乌各 12 克,桑椹子 15 克,旱莲草 10 克。

功效:补肝肾,乌须发。

用法:水煎服,每日 2 次。

方 19 女贞子膏 《中医皮肤科诊疗学》

组成:女贞子 500 克,菝葜子 250 克。

功效:滋阴乌发,治白发、脱发。

用法:熬膏,每服 20 毫升,温开水送下,每日 2~3 次。

方 20 玉真丸 《圣济总录·卷一百八十五》

组成:菟丝子、龙骨各 240 克,鹿茸 180 克,韭子 135 克,捣末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:治早衰发白。

用法:每日 7 丸,每日 2 次。

方 21 菟丝子丸 《圣济总录·卷一百一方》

组成:菟丝子(酒浸 3 日),地骨皮各 90 克,枳壳(去瓢麸炒)240 克,生牛膝汁、生地黄汁各 500 毫升,前 3 味研成细末,用上述两汁和饼子,晒干,再研成细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。



功效:主治黑髭发。

用法:每次服 15 丸,早饭后温酒送下。

方 22 变白发令黑方 《太平圣惠方》

组成:地骨皮、生干地黄、覆盆子各 500 克,上药研成细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:变白发令黑,乌发驻颜。

用法:每次服以温酒送下 40 粒,服前忌食生葱、大蒜、萝卜等。

方 23 地黄丸 《圣济总录·卷一百一》

组成:生地黄汁 1 000 毫升,生姜汁 500 毫升,苣胜子、熟干地黄、旋覆花、桑椹子各 50 克,除二味汁外,研成细末,先将二味汁用银器煎熟,看稀稠,将药末和丸,如弹子大。

功效:乌须发。

用法:每日含化 1 枚。

方 24 八仙长寿丸 《寿世保元》

组成:生地黄 500 克,山茱萸 250 克,白茯苓 200 克,牡丹皮 200 克,辽五味子 125 克,麦门冬 125 克,干山药 125 克,益智仁 125 克,研成细末(不能用铁器)。炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:填精补髓,乌须黑发,返老还童。

用法:空腹温酒调下 40~50 丸。



白发 变黑发

方 25 地黄丸 《三补简便验方》

组成：生地黄、熟地黄各 120 克，炒沙苑、蒺藜、川牛膝、枸杞子、独活、菟丝子（酒制）、知母（盐水炒）、黄柏（酒炒）各 60 克，研成细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。

功效：生精养血，补肾养肝，祛风明目，黑须乌发。

用法：每次服 80 丸，淡盐汤或酒送下。

方 26 四物坎离丸 《医学入门》

组成：熟地黄 30 克，生地黄 45 克（酒浸捣膏），当归 60 克，白芍 45 克（酒炒），知母 30 克，黄柏 60 克（盐酒浸炒），侧柏叶、槐子各 30 克，连翘 15 克。上药研成细末，蜜丸梧桐子大。

功效：交通心肾，乌须黑发。

用法：每服 50～60 丸，温酒或白汤送下。

方 27 七仙丹 《丹溪心法》

组成：制何首乌 100 克（9 熏 9 晒），生地黄、熟地黄、麦门冬、天门冬、白茯苓、茴香各 6 克，将上述中药研成细末，蜜丸如弹子大。

功效：补心肾，驻容颜，黑须发。

用法：每日 1 丸，细嚼好酒送下，盐汤亦可。忌食白糖、肥肉，慎同房。

方 28 黑发仙丹 《事雅内编选注》

组成:熟地黄、桑椹各 50 克,万年青 1 500 克,黑芝麻 240 克,山药 1 000 克,南烛皮 120 克,花椒、白果各 30 克,苤胜子 90 克,为末蜜丸。

功效:乌须黑发。

用法:每服 15 克,早晚用酒送下。

方 29 苍术丸 《普济方·卷四十六》

组成:苍术、茯苓、甘草。苍术适量,用米泔水浸 2~3 日,逐日换水。刮去黑皮,切片,晒干,用慢火炒至黄色。捣成细末,每 500 克配茯苓末 180 克,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:治须发黄白。

用法:①空腹临睡时,用温开水送下十余丸。②将苍术末 180 克和甘草末 30 克拌匀,做成汤,送下丸药,每日 2 次。忌李、桃、雀、蛤等物 3 日。

方 30 二至丸 《医学入门·卷十六》

组成:白术、熟地黄、龟板、黄柏各 90 克,生地黄、山茱萸、当归、知母各 60 克,菟丝子、肉苁蓉、黄花、杜仲、山药、牡丹皮、白茯苓、人参各 30 克。研成细末,制成蜜丸如梧桐子大。

功效:治肝肾不足,须发早白,头昏目花。

用法:每次服 80 丸,用盐汤或温酒送下。

白发 变黑发

方 31 菊花丸 《扶寿精六》

组成:甘菊花(在菊黄白色盛开时采摘,阴干,研成末)、地黄膏(采生鲜者取自然汁,每 500 克加入蜜 100 克,放入瓦器内慢火熬成膏,忌铜铁)各 180 克,秦当归(去芦头梢尾,酒洗焙干,研成细末)90 克,覆盆子(阴历四五月栽秧时,熟红色,味甜者,俗名栽秧苞)、牛膝(淮上出者佳,酒浸透焙干研成细末)各 120 克,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:补诸虚,除诸疾,明目滋阴,常服血气永不衰,须发永不白。

用法:每次服 81 丸,早晚各服 1 次,盐汤、酒任下,忌白菜菹、猪血、木耳。

方 32 养心丹 《御药院方》

组成:甘菊花、远志、菖蒲、巴戟天、白术、茯苓、地骨皮、续断、枸杞子、细辛、熟地黄、车前子、制何首乌、牛膝、肉苁蓉、菟丝子、覆盆子各 15 克,研成末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:补五脏,黑髭鬓,壮筋骨,久服不老。

用法:每次 6 克,1 日 2 次,口服。

方 33 换白发方 《普济方》

组成:菊花、吴白芷、旋覆花、桂心、白茯苓、苕胜子各 3 份,萆澄茄、牛膝各 2 份,覆盆子、莲花须(阴

干)各 1 份,研成末,酒煮糊丸,如梧桐子大。

功效:乌发。

用法:每早空腹用酒送下 30 丸,中午时服 20 丸。服时须吃酒或饭以引动药力,忌萝卜、羊肉、生葱。

#### 方 34 益寿地仙方 《御药院方》

组成:甘菊花 30 克,枸杞、巴戟天、肉苁蓉各 60 克,研成末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:黑鬓发,和血驻颜,轻身健体,延年益寿。

用法:每次服 37 丸,空腹用盐汤送下,温酒亦可。

#### 方 35 旱莲丸 《万病回春·卷五》

组成:旱莲草、生姜、生地黄各 1 000 克,炒杜仲、五加皮、赤茯苓各 250 克,细辛 30 克,补骨脂 500 克,枸杞子、川芎各 120 克,没药 60 克,核桃仁 250 克。研成细末,用枣汤和成丸,如梧桐子大。

功效:滋阴补益,乌须黑发,治须发早白等。

用法:每次服 50 丸,用黄酒送下。

#### 方 36 旱莲生姜膏 《中国药膳学》

组成:旱莲草 500 克,生姜 30 克,煎水取汁加蜂蜜熬膏。

功效:治肝肾亏虚,头晕眼花,须发早白。

白发 变黑发

用法:每次服1匙,每日3次。

方37 白发丸 《中医治疗脱发》

组成:豨莶草、制何首乌各90克,旱莲草、女贞子、牡丹皮各60克,黄芩30克,生地黄、当归、黑芝麻各120克,研细面过100目筛,炼蜜为丸,每丸重9克。

功效:治白发。

用法:每次服1丸,每日3次。

方38 何首乌丸 《抗衰与美容》

组成:制何首乌750克,菖蒲250克,共同浸入米泔5日,逐日一换,用铜刀切,晒干。牛膝500克,天南星200克,将上述四味药研成末。醋5升,好酒10升,倒入药末调之,以大火烧开,小火熬成膏,制成丸,如梧桐子大。

功效:壮筋骨,乌髭鬓,悦颜色。

用法:每次服20~30丸,空腹时用盐汤送下,或临睡前用盐茶送下10丸。

方39 黄精膏 《普济方》

组成:鲜黄精500克,干姜90克,桂心30克,先将鲜黄精压汁,煎煮,冷却后加入清水,再放入干姜、桂心,煎至近黄色,加酒适量。

功效:乌须发,补益延年。

用法:每次1~2匙,饭前服,每日2次。

**方40 仙茅丸 《圣济总录》**

组成:仙茅、苍术各50克,糯米泔水浸5天,阴干,枸杞子50克,车前子36克,白茯苓、茴香(炒)、柏子仁(去壳)各24克,生地黄、熟地黄各12克,共同研成细末,用酒煮成糊状,再制成丸,每丸重9克。

功效:强壮筋骨,补益精神,黑鬓须,聪耳明目。

用法:每次1丸,饭前用温酒送服,每日2次。

**方41 神仙训老丹 《寿亲养老新书》**

组成:山药、熟地黄、生地黄各150克,枸杞子300克,制何首乌600克,川椒90克,牛膝90克(酒浸),黑大豆150克(生用),肉苁蓉150克,藁本300克,捣成末,用赤何首乌糊制成丸,如梧桐子大。

功效:用于白发返黑,延年益寿。

用法:内服,每次30~50丸,每日2次。

**方42 五神还童丹 《重订瑞竹堂经验方》**

组成:赤石脂、川椒、朱砂、茯神、乳香各30克,为末,枣肉为丸,如梧桐子大。

功效:乌发泽发,抗老延年。

用法:每日1次,空腹用温酒送服15丸。

**方43 七宝美髯丹 《积德堂经验方》**

组成:赤、白何首乌各250克,赤、白茯苓各250



白发 变黑发

克,牛膝 240 克,当归 240 克,枸杞子 240 克,菟丝子 240 克,补骨脂 120 克。研成细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:滋肾强精,温肾助阳,乌须黑发,用于阴阳两亏、精血不足、须发早白者。

用法:每次服 50 粒,空腹用温酒或米汤、白开水、盐汤送下。

方 44 秦椒丸 《圣济总录》

组成:秦椒(炒焦黄)、生干地黄(焙干)、旋覆花、白芷各 30 克。研成细末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:润燥黑发,治髭发色黄憔悴。

用法:每次服 30 丸,可用米泔水调服。

方 45 却老乌须健阳丸 《医学入门》

组成:赤何首乌、白何首乌各 500 克,牛膝 240 克(以黑豆汁拌蒸 3 次),赤茯苓、白茯苓各 500 克,菟丝子、补骨脂各 200 克。研成细末,炼蜜为丸,如弹子大。

功效:补肾填精,乌须黑发。

用法:每服 1 丸,温酒送下,每日 2 次。

方 46 乌须内补人参丸 《遵生八笺》

组成:人参、砂仁、木香、沉香、槐角子、生地黄(酒洗)、桑椹、熟地黄各 15 克,山药(去皮)、茯苓、川椒

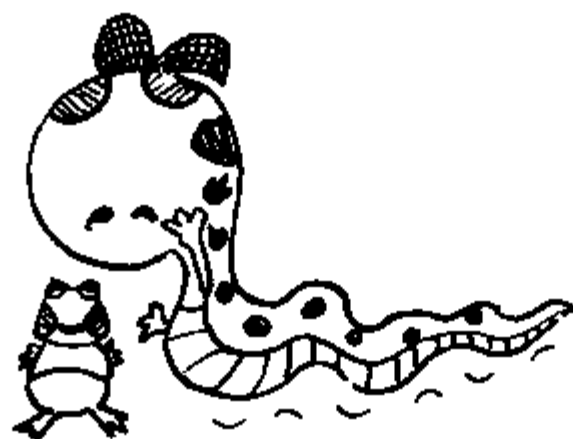


第五章 防治白发的古今验方精选

(去目)、大茴香(酒洗)、枸杞子、旱莲草、甘草、苍术(米泔水浸3日,去皮,盐炒用)各30克,制何首乌120克,诸药研成末,炼蜜为丸,如梧桐子大。

功效:固元葆真,乌须黑发。

用法:用盐汤或酒送服,忌食萝卜。



白发 变黑发

(2)外用方

方1 卫生简易染黑方 《神效名方》

组成:酸石榴、五倍子、芝麻叶等量,研成粗末,放入铁器中,加入水适量。

功效:白发变黑。

用法:取汁外搽。

方2 一宿乌方 《圣济总录》

组成:铅丹15克,淀粉、石灰各30克,膩粉15克。

功效:治须发黄白。

用法:研成细末,临睡前用酒浆调涂于发上,次日用温水洗去。

注释:此方含铅,不易长期应用。

方3 五白玉粉散 《普济方》

组成:铅丹(研)30克,大黄75克,蛤粉25克,土粉15克,轻粉10克。

功效:乌发。

用法:研成细末,用温水或茶水将上药调成糊状,外涂于发上,次日洗去。

注释:此方含铅、汞,不易长期应用。

方4 胡桃外用方 《梅氏验方新编》

组成:胡桃适量,剥取外面青皮,用纱布包裹后挤

压出汁。

功效：乌髭发。

用法：涂发。

方5 沐发方 《外治寿世方》

组成：桑白皮 500 克，柏叶 500 克，宣木瓜 250 克。

功效：润发黑发。

用法：浸油，搽头用。

方6 桑皮柏叶汤 《太平圣惠方》

组成：桑白皮 15 克，柏叶 15 克。

功效：治血脉虚极，发鬓不得润泽。

用法：水煎去渣，用其汁洗头。

方7 桑椹水 《备急千金要方》

组成：黑熟桑椹。

功效：白发拔掉或脱落后不生黑发。

用法：将黑熟桑椹浸入水中，日晒，待水变黑时即用水涂搽头发，搽至黑发复生。

方8 香发散 《慈禧太后医方选择》

组成：零陵香 30 克，辛夷 15 克，玫瑰花 15 克，檀香 15 克，大黄 12 克，甘草 12 克，牡丹皮 12 克，山柰 9 克，公丁香 9 克，细辛 3 克，苏合油 9 克，白芷 90 克。

功效：久用可使头发重生，不易变白。

白发 变黑发

用法：将上述中药研成细末，用苏合油拌匀，晾干，再研成细面，用时可拌匀涂于发上，然后用木梳梳去。

方9 醋附拔白生黑方 《千金翼方》

组成：八角附子1枚，大酢500克。将上述两味中药放于铜器中煎沸两次后，加白矾适量溶化后，加猪胰150克，混合搅至凝固，放竹筒中。

功效：生黑发。

用法：拔白发，以膏涂上，即生黑发。

注释：白发一般不主张拔掉，如果因特殊需要，可应用此方法。

方10 生发须膏方 《千金翼方》

组成：附子、蔓荆子各100克，松叶、柏叶各150克，乌鸡脂3匙，将上述五味药研碎，合盛于新瓦瓶中，阴干百日后取出，捣成糊状。

功效：主治发须于枯脱落。有生发、黑发、泽发之功效。

用法：涂头发。

方11 木瓜煎汤 《驻颜有术偏验方》

组成：木瓜1个切碎，用水煎煮15~20分钟，去渣，温度降至适宜时，备用。

功效：润发染发，治头发无光泽、发白等。

用法:洗头发,每周2次。

方12 治须发白方 《卫生简易方》

组成:覆盆子榨取汁和成膏。

功效:治须发早白。

用法:涂发。

方13 黑发方

组成:黑大豆适量,加醋适量煮至豆烂。

功效:可令白发变黑。

用法:每次取10克左右,热水冲后洗发。

方14 蜡泽饰发方 《补辑肘后方》

组成:泽兰、青木香、白芷、零陵香、甘松香各5克,蜡适量,上述五味中药用绵包裹,浸于黄酒中两昼夜,再放入麻油锅中煎。待药物煎成干枯状,捞出去渣,再放置两昼夜,然后投入蜜蜡,用大火再煎,使蜡速溶,并加入少量铅粉和胭脂,搅拌调匀后,再用小火煎,使其粘稠,去渣。

功效:润发乌发,令头发有光泽。

用法:涂发。

注释:此方含少量铅,不易长期应用。

方15 旱莲生发汁 《中医皮肤科诊疗学》

组成:取新鲜旱莲草榨汁,随取随用。

功效:治斑秃,发少,发白。

白发 变黑发

用法:涂患处,每日3~5次。

方16 生姜拔白黑方 《图经本草》

组成:刮老生姜皮约300克,放于久用的油腻锅中,不需洗刷,锅盖盖严,并用泥封好。小火煎8小时,取出研末即成。

功效:主治头发黄白、白少黑多者。

用法:拔掉白发后,用芝麻、大生姜皮末按入毛孔中,或是先点按在毛发下,然后拔之,再按入姜末。

方17 乌发方 《三补简便验方》

组成:生明矾25克,五倍子(炒焦研成细末)15克,细红铜丝末(煅淬为极细末)3克,食盐2克,乌黑霜(当归3克,与细白面一同炒至变黄,天麻、没石子、细辛各1克,诃子1.5克)将上述中药用茶卤调匀,倒入茶盅内,用铜盆盛水在烈火上炖成膏。

功效:治胡须头发发白症。

用法:头发洗净后搽用。

方18 丁香煮散 《德生堂经验方》

组成:母丁香3克,没石子2枚,川百药煎4.5克,甘松30克,针砂4.5克,白及7.5克,新铁钉1个,诃子皮6克,山柰子3克,先将针砂用醋炒再将上述其余的中药研成细末,与水一大碗一同煎,至水剩70%后用小瓶盛贮,将铁钉浸在药液内,用油纸盖护,

避免灰尘进入,3日后用。

功效:乌髭发,搽头鬓,令光黑。

用法:临睡前用之搽发鬓,次日用温水洗去。

### 方 19 梳头零陵香波 《太平圣惠方》

组成:零陵香 15 克,乌麻油 1 升,茅香 15 克,莲子草 30 克,细辛 15 克,藁本 15 克,川芎 15 克,白芷 15 克,生铍铁 150 克,诃黎勒皮 30 克,没石子 15 克,酸石榴皮 30 克,牛膝 30 克,白檀香 30 克,铅香 30 克,地骨皮 15 克。

制作方法:将上述中药细剉并捣碎铍铁,用绵包裹放入油中,浸 49 天即可。

功效:益发令黑,光滑润泽。

用法:梳头。

### 方 20 麻桐生发方 《千金翼方》

组成:麻子 2 升,白桐叶 1 把,放入米泔汁中煮沸,去渣。

功效:发落不生,头发早白。

用法:洗头。





## 附录 主要经脉走行、穴位定位表

1. 督脉：起于小腹内，下出于会阴，向后行于脊柱的内部，上达项后风府，进入脑内，上行巅顶，沿前额下行鼻柱。

2. 任脉：起于小腹内，下出会阴部，向上行于阴阜部，沿着腹内，向上经过关元等穴，到达咽喉部，再上行环绕口唇，经过面部，进入目眶下。

3. 百会：后发际正中直上 7 寸。耳尖直上头顶正中。

4. 前顶：头顶正中线，百会穴前 1.5 寸。

5. 后顶：头顶正中线，百会穴后 1.5 寸。

6. 上星：前发际正中线直上 1 寸。

7. 神庭：前发际正中线直上 0.5 寸。

8. 风府：后发际正中线直上 1 寸。

9. 哑门：后发际正中线直上 0.5 寸。

10. 大椎：第 7 颈椎棘突下。

11. 头维：额角发际直上 0.5 寸。

12. 风池：颈后枕骨下大筋外侧凹陷处，平风府穴处。

13. 防老：百会穴下 1 寸。

附录 主要经脉走行、穴位定位表

14. 健脑:风池穴下 0.5 寸。
15. 率谷:耳尖直上,入发际 1.5 寸。
16. 天冲:耳根后缘直上,入发际 2 寸。
17. 完骨:乳突后下方凹陷中。
18. 本神:神庭穴旁开 3 寸,神庭穴与头维穴连线以内 2/3 与外 1/3 连接点处。
19. 阳白:目正视,瞳孔直上,眉上 1 寸。
20. 承灵:目正视,瞳孔直上入发际 0.5 寸向后 3.5 寸。
21. 脑空:风池穴直上 1.5 寸。
22. 肩井:大椎穴与肩峰直线的中点。
23. 玉枕:后发际正中直上 2.5 寸,旁开 1.3 寸。
24. 角孙:耳尖处的发际。
25. 攒竹:眉头凹陷中。
26. 和髎:鬓发后缘,平耳部根前,颞线动脉后缘。
27. 天柱:后发际正中直上 0.5 寸,旁开 1.3 寸,斜方肌外缘凹陷中。
28. 人迎:喉结旁 1.5 寸,颈动脉后,胸锁乳突肌前缘。
29. 印堂:两眉头中间,下直对鼻尖。

白发 变黑发

30. 太阳：眉梢与外眼角之间后移一横指凹陷处。

31. 关元：脐下 3 寸。

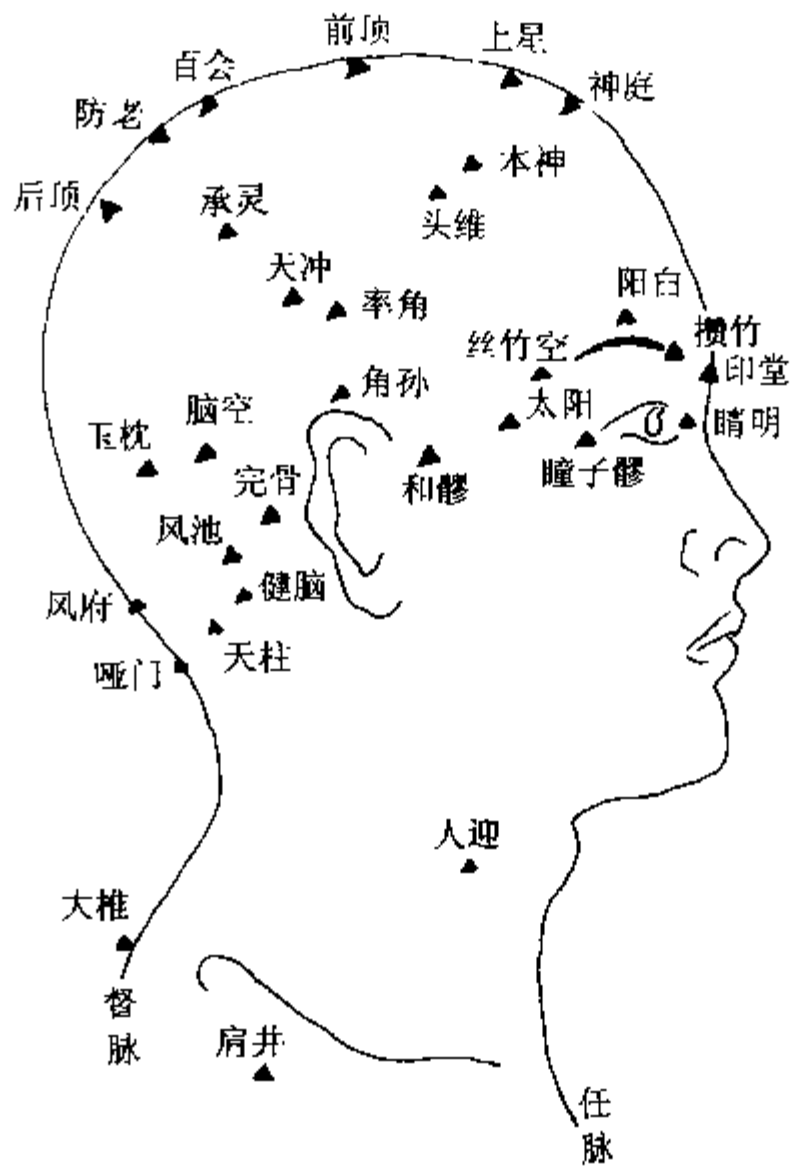
32. 气海：脐下 1.5 寸。

33. 涌泉：双足心部、足趾跖屈时凹陷处。

注：手指同身寸取穴法：就是根据各人手指的长度与其他部位有着一定的比例关系，所以可用自己本人的手指来测量定穴。中医定穴用的“寸”与我们日常生活中使用的长度单位的“寸”不同，如 196 页两图所示的长度为 1 寸，每 1 寸又可分为 10 分。



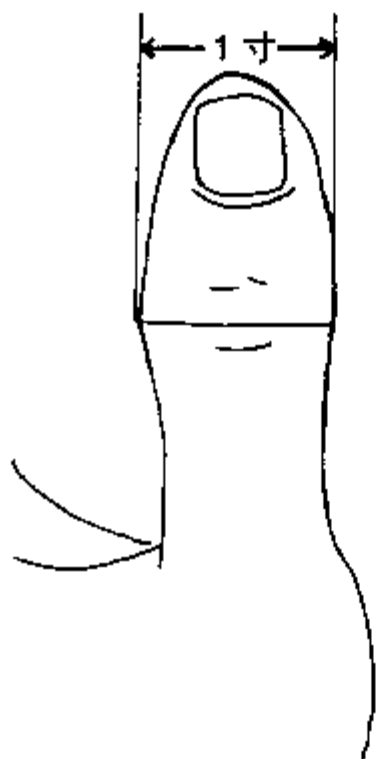
附录 主要经脉走行、穴位定位表



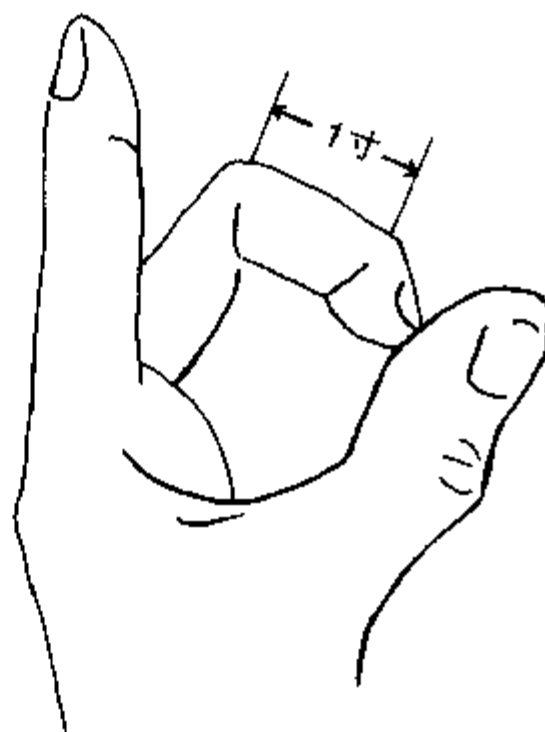
头部主要穴位简图

附录 主要经脉走行、穴位定位表

白发 变黑发



拇指同身寸法



中指同身寸法