

養生慢老從頭開始 高齡養髮大補帖

文／中西醫結合科 主治醫師 許博期



頭髮是身體老化的外顯訊號，隨著年齡的增長，頭髮變白、變細、變少，是許多中老年人常見的問題。這不僅影響外在形象與自信，也往往與身體內部狀況息息相關。中醫認為「腎藏精，其華在髮」，頭髮的生長與腎氣、氣血運行密不可分。當腎氣虧虛、氣血不足或肝鬱氣滯時，毛囊便無法獲得充足滋養，進而出現白髮、掉髮等現象。

本文將從中醫觀點探討高齡者常見的頭髮變化問題，結合日常飲食、作息與中醫調理策略，提供實用的「慢老養髮」方法，協助高齡者從內而外養出健康秀髮。

頭髮變白與脫落的原因

一 中醫對髮的基本理論

在中醫理論中，頭髮的生長、色澤與脫落，與腎氣、氣血、肝氣三者的功能密切相關，為辨證論治的基礎依據。

① 腎精為髮根健康之本源

《黃帝內經》言：「腎藏精，其華在髮」，意指腎精是否充足，直接影響毛髮的生長與黑亮。腎精虧損者，常見髮質細軟、

易白、早落等現象。隨著年齡增長，腎氣漸衰，腎精亦會不足，因此中老年人特別需要從飲食、作息等，進行「補腎養精」，以延緩髮質老化。

② 氣血為髮之根本

中醫認為髮為「血之餘」，「血能養髮」，氣血充盈則髮色潤澤、光亮濃密。氣血若虧，則毛髮失於濡養，容易枯黃、乾澀，甚至脫落。因此，補養氣血是治療髮枯與掉髮的重要方向。許多高齡者因脾胃虛弱、飲食失調或慢性疾病而導致氣血生化不足，進一步影響毛囊健康。

③ 毛髮健康與肝氣疏泄有關

肝主疏泄，掌管情緒調節與氣機運行。若長期情緒抑鬱、壓力過大，易導致肝氣鬱結，氣滯血瘀，進而影響氣血運行至頭皮，使毛囊營養供應失衡，引發落髮或白髮。尤其是壓力型落髮（如壓力型斑禿），常與肝鬱密切相關。

綜合以上理論，腎精虧損為白髮與掉髮的主要病機之一，因腎精為生命之源，也是氣血生化之本。當腎精不足時，不僅頭髮失養，



整體體能、記憶力、骨骼強度等也會出現明顯衰退。因此，長者應將「護腎養精」視為毛髮健康的根本調理，藉由中藥、飲食與起居作息調節，從源頭改善髮質與頭皮健康。

二 頭髮變白與脫落常見證型與症狀分類

證型	典型表現	調理方向
腎陰虛型	腰膝痠軟、頭暈耳鳴、夜間盜汗、白髮增多	滋陰補腎
氣血虛型	掉髮明顯、髮質枯黃、臉色蒼白、心悸易倦	補氣養血
肝鬱血瘀型	情緒不穩、易怒、壓力大後掉髮明顯、頭皮緊繃感	疏肝理氣、活血化瘀

養髮飲食策略：
吃對、吃好，從根本補起！

一 黑色食物養腎烏髮

- ① **黑豆**：補腎健脾、促進黑髮生長。
- ② **黑芝麻**：滋陰潤燥、補肝腎，富含維他命E與脂肪酸，改善頭皮乾燥。
- ③ **核桃**：益腎補腦，潤肺養髮。

二 補血養髮的好選擇

- ① **龍眼肉**：補心脾、安神助眠，適合失眠型掉髮者。
- ② **枸杞**：補肝腎、益精血，促進髮質再生。
- ③ **紅蘿蔔、紅鳳菜**：富含維生素A，有助維

護頭皮健康與毛囊代謝。

三 中醫食補應用

- ① **黑芝麻燕麥粥**：早晨食用，養血烏髮且準備簡便。
- ② **紓鬱烏髮茶（適熱性體質）**：桑葉、薄荷、女貞子，有助平衡陰陽、解鬱活髮。

養髮需從內調外養相輔相成

一 睡眠為髮的修復期

- ① 根據《黃帝內經》，「人臥則血歸於肝」，晚上11點至凌晨3點是肝臟代謝淨化與修復的關鍵時段。
- ② 建議調整作息，幫助入眠，避免熬夜，維持規律睡眠，有助於頭髮生長與色澤維持。

二 壓力調節不可忽視

- ① 長期壓力會使肝氣疏泄不利，影響氣血運行受阻，造成掉髮量增多。
- ② 平時可透過冥想、深呼吸、運動等舒壓方式放鬆情緒。

三 適度運動促進循環

- ① **有氧運動**：促進全身氣血流通，改善毛囊營養供應。
- ② **頭皮按摩**：使用木梳按摩百會、風池等穴位，可刺激頭皮血流，增加養分吸收。

四 高齡者頭部梳髮保健法

步驟	操作方式	對應穴位	功效與說明
1	從前額中央向後腦勺慢慢梳理10次	神庭、百會	提升清陽之氣、促進氣血循環，預防頭暈與掉髮
2	從兩側太陽穴向耳後方向梳左右各10次	太陽穴、風池	疏肝解鬱、舒緩壓力、改善緊繃頭皮與情緒性掉髮
3	以頭頂百會穴為中心，向四周放射式梳理，各方向5次	百會	活絡頭皮血流，促進毛囊營養，改善白髮與髮質枯黃
4	指腹按壓百會、風池、腎俞穴，每穴約10~15秒	百會：頭頂中心 風池：後頸凹陷 腎俞：第二腰椎兩側	百會：升陽醒腦 風池：通經活絡、止頭痛 腎俞：補腎填精、養髮烏髮

補充建議

- 梳髮前可搭配一杯溫開水，幫助氣血流通。
- 按摩同時配合深呼吸法（吸3秒、吐5秒），可增強養生效果。

結語

養生慢老從「頭」開始，中醫養髮並非短期見效之術，而是一種由內而外、標本兼顧的整體調理過程。透過食補、調息、作息與辨證施治，我們不僅可以延緩白髮與掉髮的進程，更能提升整體健康與生活品質。高齡並不等於衰老，只要用對方法、調對體質，就能讓髮質穩定、色澤亮麗，展現從容而健康的慢老智慧。🌿



示意圖非當事人