

hi84137983 / December 08, 2012 02:11PM

[教您如何從髮絲看健康](#)

人們常說「三千煩惱絲」，頭髮在中國人的眼中常象徵著煩惱與情緒糾結。事實上，髮絲的健康確實與人的情緒有很大的關連；不僅如此，我們也可以從髮絲的健康中得知一些健康的警訊。

美國健康專欄作家莎莉．衛迪卡(Sally Wadyka)指出：「頭髮是個人外貌的重要特徵之一，一頭烏黑、濃密的頭髮更是年輕與活力的象徵。看似簡單的頭髮，其所蘊含的生理現象，及可能衍生出的問題不容小覷，包括髮質、髮量，以及頭髮下的頭皮，都與身體健康有著密不可分的親密關係。」

中國醫學自來便有「腎之華在髮」及「髮為血之餘」的觀念，認為頭髮與內在的健康息息相關。由外在的頭髮健康，我們不僅能觀察到腎功能的是否正常，也能從而得知心、脾及肝等內藏器官的健康狀況。因此，當您的頭髮不再閃亮動人時，很可能是您的身體正透露著某種健康的警訊，需多加留心。

1.頭髮明顯稀疏

很可能是缺乏鐵或維他命，尤其常見於卡路里攝取的飲食不均衡者。許多人為了瘦身節食，營養不均衡，身體為了保留營養只好阻斷頭髮生長導致落髮，而又沒有足夠的養份促使新髮生長，其結果就是頭髮越來越稀少。另外，甲狀腺方面的問題也可能會導致落髮，一旦能控制病情，頭髮自然再生。

2.掉頭皮屑

頭皮屑是最易被誤判斷的頭髮疾病之一。一般人認為是頭皮太乾而導致皮膚脫落。事實上，皮膚太乾並不是導致頭皮屑的主因。頭皮屑在醫學上的正式名稱是「脂漏性皮膚炎」，是由於頭皮某部份的皮脂腺過於旺盛而導致頭皮發炎，進而造成發紅及掉屑的狀況。其他類似的皮膚問題，如牛皮癬與濕疹，也會導致頭皮發紅、發癢並產生頭皮屑。最好的治療方法就是使用藥用洗髮精或接受治療。

3.日益禿頭

嚴重掉髮除了可能的遺傳因素外，也可能意謂著重大的健康問題。遺傳性禿頭在醫學上稱為「雄性禿」，這種「雄性禿」並不是男性的專利，女性也可能患有所謂的「女性雄性禿」。

另一種與免疫系統有關的疾病則是俗稱的「鬼剃頭」，也稱為「圓形禿」。此種疾病嚴重時會導致全身落髮。雖然也有醫生懷疑此病與基因有關，但多數仍認為是精神壓力、內分泌失調或營養不良等因素所造成。

4.視未茫而髮先蒼

有些人在20歲初時便開始有了灰白髮，有些人的頭髮即便在40歲仍然亮麗光澤，這樣差異的主因其實並不在於健不健康，而在於遺傳基因。原來的頭髮並不會退色，但隨著年齡增長，髮根黑色素會逐漸減少，因此新生髮的黑色素也會隨之減少，甚至全部消失。

5.一夜白頭

別太擔心，這種情況的發生機率是微乎其微。紐約皮膚病理學家艾瑞利．寇弗(Arielle Kauvar)指出：「頭髮變灰白主要是髮根黑色素減少所致，但尚無任何情況會使髮幹的黑色素在瞬間消失不見。然而，身體或情感上的創傷確實會使髮質改變。生病或壓力會將原本有活力的秀髮變成休眠狀態，連續數月後，長期處於休眠狀態的秀髮便會開始脫落。若大量黑髮脫落並混雜著原先的白髮，更容易使頭髮顯得灰白。」

飲食調養 讓您頭髮烏黑而健康

莎莉表示：「頭髮不健康除了暗示我們應更細心呵護它外，更可能意謂著我們的飲食需有所調整。」此外，生活作息、正確洗髮及護髮觀念，也都是能擁有烏黑亮麗頭髮的重要步驟。

飲食的部份，若要頭髮健康有彈性，攝取均衡營養對頭髮的健康十分重要。營養師指出：多吃富含維生素A及B的食物，包括穀類、魚類、香菇、肝臟及牛奶。此外，適當的脂肪酸，如魚油、野生鮭魚及亞麻籽等，對維護頭髮的強韌與健康也助益良多。

也應儘量避免過於刺激性的食物，如咖啡及酒精等。只要能持之以恆，不但能逐漸的改善內在的健康，更能使自己的頭髮烏黑、亮麗而健康。
