

想秀髮健康？營養師教你這樣吃

註冊營養師蔡樂怡表示，頭髮是由蛋白質組成，當蛋白質攝取不足，會造成掉髮問題。



頭髮能反映身體的健康狀況，當身體缺乏某些營養素，頭髮養分供給不足，就可能導致乾枯、分岔、易斷，甚至是掉髮。記者專訪註冊營養師蔡樂怡，講解缺乏什麼營養素、高升糖指數食物會引致脫髮問題，教讀者由飲食習慣入手保養頭髮，並推介兩款有助頭髮健康的食譜。

記者、攝影（部分圖片）：Karena



高糖飲食會損害毛囊和頭皮，影響頭髮健康生長。

脫髮問題近年有年輕化迹象，如工作壓力過大、作息不定時等不良生活習慣，均有機會導致脫髮。若洗髮或梳頭時發現掉落的頭髮很多，更會讓人懷疑自己面臨脫髮危機，註冊營養師蔡樂怡表示：「頭髮會在生長周期（生長期、脫落期、休止期）進行循環，每天如脫掉50至100根頭髮都屬於正常範圍，頭髮自然脫落後會重新長出。如每天的脫髮量過多、新生頭髮的生長速度緩慢，或有較稀疏或較短的頭髮取代了正常的頭髮，便有機會患有脫髮問題。」

攝取足夠營養

頭皮健康與營養攝取有密切關係，缺乏蛋白質、鐵質、維他命B、維他命C與維他命E等都有機會導致脫髮問題，蔡樂怡指出：「身體缺乏足夠的蛋白質便會缺少生長頭髮的原材料。缺乏鐵



牛油果富含維他命E，可防止頭皮氧化，加強頭髮韌度。

質，頭髮細胞會缺少足夠的營養作正常生長。缺乏維他命C則會影響體內鐵質的吸收，而維他命B可促進新陳代謝及蛋白質合成，有助產生紅血球，將營養帶到頭皮及毛囊，加快頭髮生長。足夠的維他命E可以保護頭皮免受氧化及損傷。缺乏上述的營養素，頭髮就無法獲得足夠的養分，導致掉髮更嚴重。」

高升糖指數食物令頭皮發炎

有指多吃升糖指數（Glycemic Index）高的食物如白飯、蛋糕、汽水等，會造成脫髮問題，蔡樂怡解釋：「升糖指數高的碳水化合物，例如高糖分的加工食品，容易刺激毛囊皮脂分泌，過多皮脂會引起炎症反應，影響頭髮毛囊生長。此外，過度節食減肥、營養不良例如長期採取低蛋白質、低鐵質的飲食，以及偏食、長期偏向三高（高油、高鹽、高糖）飲食也會損害頭髮健康。長期精神緊張或有精神壓力都會導致脫髮。」

多吃黑色食物

傳統上有以形補形的食療概念，多吃黑色食物有指能養髮，蔡樂怡表示：「坊間常說多吃黑色食物有助滋養頭髮，原來不少黑色食物含有豐富的蛋白質及植物鐵質，都是幫助頭髮生長的營養，例如黑芝麻、黑豆、黑木耳。其實食物顏色並不是最重要，而是含有有助頭髮健康的營養素

才是重點。攝取足夠優質蛋白質例如魚肉、雞胸肉、雞蛋、豆類，紅肉、深綠色蔬菜，特別是菠菜有較豐富的鐵質。全穀類、奶類、瘦肉及豆類都含有豐富維他命B。甜椒、西蘭花、番茄等蔬菜含有豐富維他命C。牛油果、杏仁、南瓜就有豐富的維他命E。攝取足夠的營養素，就能讓毛囊健康生長，讓人擁有光澤、強韌的秀髮。」

近年興起生物素（Biotin）營養補充品，據說能幫助維持頭髮健康，蔡樂怡解釋：「建議患者如有脫髮的情況應透過病史、飲食記錄和身體檢查去篩查是否有營養缺乏的情況，如經過實驗評估後發現有營養缺乏的問題，才決定是否應用相對的營養補充品，不建議在沒有進行檢查的情況下，盲目地使用。畢竟現時沒有足夠研究證明補充某一些營養品，可對頭髮生長產生益處。相反，有研究指出過量補充營養素硒及維他命A，與脫髮有密切關連。」最後營養師提醒，想預防掉髮、改善頭髮稀疏問題，不如先從生活習慣開始調整，蔡樂怡表示：「養成均衡飲食的習慣，防止任何影響頭髮生長的營養素出現缺乏的情況，多選擇低升糖指數的碳水化合物，穩定血糖。生活上應建立良好的運動習慣，促進血液循環。長期壓力會對頭髮健康產生負面影響，因此壓力管理也非常重要，例如可以透過深呼吸、瑜伽，幫助減少壓力。」



黑豆富含蛋白質、維他命E、鐵和鋅，能夠促進頭髮生長。



瑜珈有助減少壓力，保持心境開朗。

營養師推介頭髮健康食譜

菠菜蛋餅

食材：雞蛋4隻、菠菜適量、低脂芝士兩片、鹽1茶匙、胡椒粉1/2茶匙、牛奶2湯匙。
做法：灼熟菠菜，過冷河後瀝乾水分，切碎備用。將雞蛋打入碗中，加入鹽、胡椒粉、牛奶拌勻。用中火預熱鍋，炒散菠菜，倒入蛋漿，再加入切條的低脂芝士。兩面煎至金黃色便完成。
功效：這道菜蛋白質及鐵質豐富，有助頭髮生長。



菠菜含有豐富鐵質。

甜椒炒牛肉

食材：牛肉或牛柳180克、半個洋蔥、半個紅甜椒、半個青甜椒、半個黃甜椒。
做法：洋蔥、紅甜椒、青甜椒、黃甜椒切絲。將牛肉切條用適量豉油糖醃約20分鐘。熱鍋下油，快炒牛肉至變色，備用。洋蔥炒1分鐘，再下甜椒快炒。最後加入牛肉，用適量的鹽和黑胡椒調味，快炒即成。
功效：這道菜含有豐富維他命C及鐵質，維他命C具有幫助身體吸收鐵質的功效，有助頭髮健康。



牛肉含有優質蛋白質。



漫話中醫 吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



新時代江湖郎中？

江湖郎中，為民間中醫的一種稱呼，帶點貶義，是指掌握幾種民間療法和秘方，也有些只是略通醫術，略知藥性，但仗着口有佻才，看病時善言巧變，揸帶賣藥，無固定診所，在民間流動行醫的中醫。

「郎中」一詞，在古代本為官名，即為帝王侍從官的通稱，宋代開始醫官一職置於大夫以下官階，從那時起人們把醫生統稱為大夫，故至今我國北方仍沿稱醫生為大夫。而南方對醫生常稱為郎中。現代江湖郎中式人物，與舊時不同，他不曾一手持串鈴搖動，一手持招牌，招搖過市，或持竹板敲打，反覆宣傳，求人買藥。或已在醫院、診所駐紮，但一旦臨診，不由得表現出一副江湖郎中的習氣，把病症說得玄而又玄，使聽的人似懂非懂，陷入疑惑，才顯出他似乎有高深的醫術。用藥稀奇古怪、不按常理。以下說一個親身經歷。

數年前患上不眠、胃脘脹滿、大便不暢、人疲乏力、心煩不安、不思飲食，經西醫檢查胃脹未見器質性疾病，在港求診幾位中醫，沒有明顯改善，只能赴老家上海尋醫治病。經朋友介紹，到了一所上海中醫研究機構的專家門診部，掛號費為380元，專治胃腸不舒之症。求診時我向這位中醫敘述了病情，並將以往病歷與藥方提上供他參考，專家一口拒絕，並說他從不看其他人開的藥方與病歷。之後，他非常自信給我開了10劑中藥，並發給我一張宣傳單，上面寫着「有病痛，找中醫專家×××」一張印滿廣告語的名片。他推銷自己，多於看病時間，我只能洗耳恭聽。之後我問中藥服用方

本欄作者書法「大慈惻隱之心」。

大慈惻隱之心

法，他神秘地向我說，每劑藥熬成後，趁熱要「滴上三滴黃酒」，我問是哪種牌子的黃酒？為啥要在藥中滴三滴黃酒？他不予相告，只叫我照做。看完之後，我花了1600元，配了10劑中藥，回家煎服，每劑照囑滴上三滴黃酒。可是，在服食第一劑中藥後，胃脹不舒、晝夜未入睡，再服第二劑時，胃脹、胃痛加劇，只能去醫院看急診。花了1980元看病，卻買來了「增加病痛」，只能停藥作罷。這次看病我深有感受，有幾點百思不解：一、我花了380元掛號費，實際看病時間只有5分鐘，其餘20分鐘都在聽專家宣傳介紹「神奇醫學」。二、絲毫沒有說明為何每帖要用「三滴黃酒」，這是不是傳說中的「藥引子」？如果是的話，使我浮想聯翩一些故事、小說中要用蟋蟀來作「藥引子」這一說，而且還要「同穴原配」。煎藥要用「陰陽無根水」這荒謬一說。如果不是，「三滴黃酒」的作用是什麼？我該如何去理解？

三、該機構的醫師，都是些專家、教授，有正規學歷、工作經驗。我不能說其中有些人是江湖郎中，卻是沾了些江湖習氣，某些人醫術不精，不僅有江湖氣，還有銅臭味。

最後只想用唐代大醫家孫思邈在《大醫精誠》所述幾句話與同業共勉。大醫精誠，要求醫者有精湛醫術，醫道是「至精至微之事」。習醫者必須「博極醫源、精勤不倦」，對於「誠」的要求，希望醫者應要有高尚品德修養，以「見彼苦惱，若己有之」、策發「大慈惻隱之心」、「普救含靈之苦」。



保健之道

整脊啪骨 風險你要知

近年流行俗稱「啪骨」、「Lock頸」或「正骨」的按摩服務，聲稱可消除痛症，但操作不當可能造成嚴重後果。去年一名30歲港男在泰國接受泰式按摩時，因技師用「Lock頸」動作扭動頸部，導致港男左眼永久失明。脊醫朱君璞會講解這類「啪骨」按摩的風險，以及推介日常放鬆肌肉、舒緩痛症的方法。

頸椎是身體的重要部位，不當施加外力或旋轉，都可能造成嚴重後果。朱醫生指出：「根據香港醫學研究報告顯示，頸椎錯位不僅會導致常見的頸椎痛和手麻現象，有時還會引發視力問題或暈眩。許多無牌行醫的人因不當操作導致患者頸椎嚴重受傷。」他續表示，脊醫在進行手法治療或其他方法治療前，會先替病人進行詳細檢查，包括診斷X光片，以確保治療的準確性與安全性。在接受按摩時，應避免「Lock頸」等高風險動作。若出現頸椎不適，應尋求專業脊醫或醫生協助，切勿自行或讓非專業人士矯正。

若然真想按摩「鬆一鬆」，有什麼需要注意，或者哪些身體部位不宜被扭動？朱醫生表示：「首先是頸椎，若過度扭動可能導致神經受損或血管壓迫；其次是腰椎，不當扭動可能引發椎間盤突出。至於膝關節也避免突然扭轉，以免損傷韌帶或半月板。另外，過度扭動肩關節，亦可能導致脫臼或肌腱炎。手腕和腳踝關節都比較脆弱，同樣要避免過度施力。」接受「啪骨」或按摩時，關節有時會發出聲響，為何會有這種聲響？是否越大聲療效越顯著？朱醫生解釋：「關節發出聲響是因為關節腔內氣泡破裂，與治療效果無直接關係，因此並不是越大聲越好，反而會有過度用力風險，過度施力可導致關節或軟組織損傷，甚至是中風。正骨治療應由註冊專業人士評估患者病況後進行。」

正骨復位是通過手法將錯位的骨骼或關節恢復到正常位置，常用於治療脫臼、輕微骨折或



復位、整脊等治療，應該由脊醫、中醫等註冊專業人士為病人進行。

脊椎錯位。脊醫矯正術是一種綜合療法，通過調整脊椎、神經、肌肉、骨盆等結構，改善身體平衡和功能，常用於緩解慢性疼痛或姿勢問題。朱醫生表示：「正骨復位及脊醫矯正術都能緩解疼痛，改善關節功能，促進血液循環，放鬆肌肉，改善姿勢，增強身體平衡。然而若操作不當，可能導致關節或軟組織損傷、骨折甚至中風死亡，也不適合所有人，如骨質疏鬆或嚴重關節炎患者需謹慎。」

肩頸膊痛是香港人常見痛症問題，主要與長時間使用電子設備、姿勢不良和壓力有關。朱醫生表示：「肩頸膊痛並不一定需要按摩，有很多改善方法，包括調整姿勢，保持正確坐姿，避免低頭或駝背。多做伸展運動，如定期進行肩頸伸展，放鬆肌肉。在肌肉緊張部位熱敷或冷敷，也有助緩解炎症。接受專業物理治療，也可改善肌肉和關節功能。至於中醫推拿或針灸，對疏通經絡、緩解疼痛也有幫助。另外，可找醫生進行藥物治療，如非處方止痛藥，以及找脊醫脊椎矯正，通過脊椎神經的調理恢復身體的功能。」

若痛症情況加劇要盡早求醫，而不應光顧非專業人士提供的「啪骨」、正骨或按摩服務，以免加重病情。

記者：Karena