

大醫堂

www.dayitang.org

养生阅读专业品牌

大医堂中医名家养生系列

美丽从**头** 健康出发

我的中药 养发书



WO DE ZHONG YAO YANG FA SHU

吴大真◎著

汉方**中草药**，美发**纯天然**
天地**精华**，养青丝**秀发**

取之纯天然，用之皆有道

拨开当下美发迷雾，传讲中医养发真谛，
摆脱头发问题困扰，从头享受健康美丽！

吴大真

中国保健协会副理事长
中国保健养生协会会长
中国药学会原秘书长
著名中医养生专家
主任医师、教授

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



大医堂中医名家养生系列

美丽从**头** 健康出发

我的**中药** **养发**书

吴大真◎著





WO DE ZHONG YAO YANG FA SHU

汉方**中草药**，美发**纯天然**
撷**千年**经方 青丝**秀发**

取之纯天然，用之皆有道

拨开当下美发迷雾，传讲中医养发真谛，
摆脱头发问题困扰，从头享受健康美丽！

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的中药养发书 / 吴大真著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2011.10

ISBN 978-7-5384-5466-6

I. ①我… II. ①吴… III. ①头发-护理②毛发疾病-中医治
疗法 IV. ①TS974.22 ②R 275.987.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182315 号

我的中药养发书

著 者: 吴大真

全案策划: 大医堂

责任编辑: 孟 波 端金香

开 本: 720 mm × 990 mm

字 数: 150 千字

印 张: 10

印 数: 1-8000 册

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

印 次: 2012 年 10 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行: 吉林科学技术出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635186

网 址: www.jlstp.net

印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司

书 号: ISBN 978-7-5384-5466-6

定 价: 25.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

爱美之心人皆有之。换句话说，向往和追求美是人类共同特性，无论古今中外、男女老幼，概莫如此。中国人的头发以乌黑为美，一头浓密乌黑而润泽的秀发能给人以朝气蓬勃、奋发向上的感觉，可使人容光焕发而倍增风采，尤其是妙龄少女，更希望自己光艳照人。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。

然而，头发的兴衰荣枯会受到生理、年龄、遗传、疾病、情绪、饮食、环境、药物等诸多因素的影响。有的人未到年龄而早生白发，有的则头发如枯草一般的难以打理，更多的人正在被脱发、头发出油等问题所困扰。受困扰的人群也正在不断扩大。不仅仅是中老年人，一些风华正茂的青少年、才露尖角的儿童等，也都不同程度地出现了各类头发问题。

一般说，东方人美发的标准是：①头发应该是满头乌黑、均匀，没有斑白、黄、棕等颜色混杂，发干和发梢不出现两种颜色。②头发不粗、不硬、不纤细、不过软，同时不分叉、不打结，触之柔软。③头发滋润，丝丝可见光泽，并具有弹性。④头发丰满，清洁整齐，无头垢、无皮屑。⑤头发疏密适中，尤其是发根匀称。⑥头发经得起外因的侵袭，如虽经强烈阳光的灼晒，经过电烫、化学处理或染发等，亦不发生质的变化。⑦每天梳理头发时无明显脱发现象。

如果你达不到上述这七个标准，那就证明你的头发已经不那么健康了，至少处于“亚健康”的状态，需要积极进行打理。

从表面上看，头发问题看似不是什么大病，实际上并非如此，因为头发的作用不仅仅是保护头皮，它还是人体内部病变的一个窗口，头发出现问题，往往



被视为身体衰老或染有疾病的信号，因此对于头发的护理就不仅仅是洗发水、护发素，或者其他仅仅针对头发的措施所能够解决的了。因此，很多患者多希望借助染发“平添春色”，那非但是治标不治本的举措，甚至可能让人错过了调理身体的最佳时机。不仅如此，染发和烫发等措施，还会给人体的健康带来威胁。据报道，许多染发剂有致癌的可能。由此可见，美发的问题还需针对性地来解决。外部护理可适当用外部的手段来解决，如果是内部问题所引发的，则需要从内部来进行调理，牵一发而动全身”的格言形象地指出头发这个身体内部状况的“代言人”的重要性。

但截止到目前，还没看到一些比较适合普通读者的头发科普书，我本着强烈的责任感、使命感，以及让中医惠及普通大众的愿望，在参考大量的古代医籍和近年各地有关书刊的良方佳肴的基础上，将我多年的临床经验整理出来，完成了本书的编写，希望通过阅读本书，能让你的秀发靓起来。

吴大真





目 录

上 篇 头 发 养 护

第一章 从里到外说秀发，解读头发的内在密码	1
头发的好坏关键在肾	2
养发就要养气血，气血是哺育头发的土壤	4
头发的健康离不开经络的畅通	6
五脏衰盛，均可影响发质	8
第二章 习以为常说健康，秀发的日常保健措施	11
按摩头皮，秀发生辉	12
梳头能保养秀发	14
理发是护发保健措施	17
洗头护发学问大	19
房事过频也是秀发的大敌	22
精神抑郁易伤肝，情绪是最好美发药	24
第三章 四季秀发巧护理，适应四时的头发护理方法	27
唤回头发的春天，春季护发正当时	28
夏季护发，啤酒功效佳	30
秋季护发，肺健发自康	32
冬季养护头发，养肾滋阴是关键	35





第四章 饮食护发：吃出健康发质 38

- 芝麻，美发延年的不老仙丹 39
- 常吃核桃，秀发亮丽一辈子 42
- 生姜，让你聪明不“绝顶”的妙药 44
- 菊花祛头油，让秀发乌黑亮丽的“美发之花” 47

第五章 本草护发常用中药的养发物语 50

- 黑豆，保健头发的“乌发娘子” 51
- 何首乌，乌发首选 53
- 茯苓：摆脱脱发及头发早白 56
- 墨旱莲，乌发的好帮手 58

第六章 细说美发陷阱，远离外来伤害 61

- 洗发水：美丽的杀手 62
- 护发素：护发不成反“伤发” 65
- 染发剂：秀发的天然大敌 67
- 吹风机：伤害秀发的执行者 70
- 干洗：优质头发的新敌人 73

下 篇 病发打理

第七章 脱发防治，让青丝再回来 77

- 清热凉血，早秃好得快 78
- 祛风止痒，祛掉赤和秃 80
- 杀虫解毒，白秃不再来 82
- 轻抹清油，巧调梅花秃 85





头发滋润，不怕“鬼剃头”	87
脱发不同，偏方各异	91
第八章 发色打理，各种发色的调治方法	95
早白发，预示肾经不足	96
调好气血，头发不黄	98
气血顺，头发才不会怒而发赤	100
身心阳光，告别灰发	103
第九章 发质养护，让秀发柔顺健康	106
养肾补血，有效调理枯萎发	107
头发营养均衡，和睦而不“分叉”	110
润燥柔发，告别脆弱与断裂	112
内外双调，“枯”发迎春	115
竹沥青盐，还“油发”一片清爽	117
第十章 其他病发打理，全面护理秀发	121
天麻祛风，止痒去屑	122
巧用方子，灵活调理各种头癣	124
理顺头发的“气”，打开头发的“结”	127
附录一 古代护发方精选	131
附录二 日常护发措施集萃	142
附录三 古今护发外用良方精选	147



第一章

从里到外说秀发， 解读头发的内在密码

人的身体健康，身体状况好，头发就会乌黑繁茂、润泽明亮。这个道理有点像植物，土地肥沃，枝叶才能茂盛。反过来讲，一个人头发的好坏，比较直观地反映了这个人的健康状况。那么，你是否知道头发与五脏六腑是何种关系呢？





头发的好坏关键在肾

提到头，人们会想到许多，一个较为集中的是：“头”化作了一种精神。从一些影视和历史故事中我们知道了很多宁可断头也绝不低头的英雄人物。为什么“头”成为了一种精神的象征呢？《说文解字》说：“头，首也”。头不仅从身体上讲是最高的部分，而从其作用来看，头主宰着人的生命活动、精神意识和感觉运动。眼、耳、口、鼻、舌等这些五脏的外窍也都位于头面，与脑相通。《黄帝内经》指出，头为阳，而且是诸阳之会。也就是说，头是所有阳经汇聚的地方。于此种种，头成为了人体元首的化身。这或许就是日常生活中，将一些有影响的人称为头面人物的本义。

但说到头发，在不少人看来，那就要大打折扣了，甚至可能将它作为身体的附属物来看待，想染就染，想剪就剪。实际上在古人看来，头发的重要性同样不可低估。古代有句名言叫“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝至始也。”这句话的核心意思就是说，头发是父母所赐，是不可以随便剪掉的，所以过去的人都留辫子，而且现在对于那些犯了刑罚的人都要剃光头。实际上也是在告诉他们，尽管一人做事一人当，但他们做的事情是对不起祖先，是一种不孝顺的行为。所以大家千万不要以为《三国演义》中曹操割发代首是要赖行为，在古人看来，他并没有真捡到便宜，否则那些将士也不会对他服服帖帖了。

另外，在戏文或传奇里，我们常见痴情女人，以头发作为定情信物赠给心上人。发在，如人在，身不能相伴，头发代替自己，陪伴、温暖着心上人。要是痴情女遇到了负心汉，到爱熄情灭，便会再次剪发，甚至剃成光头，遁入空门，这在古代叫看破红尘。这也是头发在古代文化中重要性的一个体现。

除了文化方面，在健康方面，古人同样非常重视头发的作用。

以前农村的小孩子常留的一个发型是壶盖型，巴西著名的足球明星罗纳尔多也留过这样的发型。为什么家长要给孩子留这样的发型呢。因为小孩子的囟门还没有长坚固，没有完全闭合，很容易遭到破坏，所以要用头发把这个地方遮挡起来，以防暑湿寒气乘虚而入。



实际上现代医学也非常重视头发的作用。拿破仑去世后，人们对他的死因一直争论不休，有人认为他死于胃癌，还有人认为他是被人用砒霜毒死的。直到150年后，科学家找到拿破仑的一根头发，把这根头发切成小段，放入原子反应堆中接受中子反射，发现头发里含有比正常人多40倍的砷元素。因此确认，这位19世纪在欧洲叱咤风云的人物其实是死于砷中毒。

一根细细的头发，竟然能解开拿破仑死亡的百年之谜，简直令人匪夷所思。其实，这并不奇怪。头发跟血液一样，也含有几十种微量元素，头发上微量元素的多寡，与体内相应元素有一定的对应关系。从一根头发诊断人体什么元素缺乏、什么元素过量，是再正常不过的了。《黄帝内经》记载的“诸病于内，必形于外”，说的就是这个道理。

由此可见，自古至今，头发一直与医学密切相连，与民俗息息相关，留发剪发言志辟邪也罢，化验头发循证死因也好，都体现了人们对头发的重视和关注。作为现代人，我们更要好好关爱自己的头发。

说了这么多，那么在中医看来，头发的健康和人体中的哪个脏器的关系最密切呢？在五脏里面，当数肾无疑。祖国医学认为，头发的营养来源于血，这就是“发为血之余”的由来。但头发的生机却根源于肾。因为肾藏精，精能化血。所以又有肾“其华在发”的说法。意思就是头发的光彩能够反映肾中精气盛衰的情况。如果肾中精气充足，头发就长得茂密，而有光泽，肾中精气不足，头发就会失去光泽，或者大量脱落。

肾与头发的关系相伴一生。大家知道，小孩子的头发往往会发黄，而且特别柔软，所以我们常称小女孩为“黄毛丫头”，称小男孩为“毛头小子”。原因就在于小孩子的肾精还不充足，生机没有发动起来，毛发发育尚未完全成熟。等到女孩子过了七岁，男孩子过了八岁，你再看他的头发，就乌黑发亮了，原因就在于，此时他们体内的肾气充盈了，所以头发也就变黑了。此时小孩子还有一个特点，就是开始换牙。因为肾是主骨的，而“齿为骨之余”，所以齿与骨是同源的。肾精充足后，人的生机就发动了，这时小孩子就会把旧齿脱去，换上新齿。所以通过牙齿，也可以看出一个人肾的强弱。比如生活中有些人的牙齿特别坚固，这说明他的肾精足。相反，肾虚的人往往会出现牙齿松动、稀疏等症状。





我们再回过头来说头发，头发生长最旺盛的阶段，女人一般是在 28 岁，男人一般是在 32 岁。《素问·上古天真论》说，女子“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮”，男子“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮”，这时身体的发育进入了一个鼎盛时期。之后，就开始走下坡路了。女人从 35 岁开始，男人从 40 岁开始，肾气开始衰弱，面部开始出现皱纹，头发开始脱落、干枯、变白。等到女人 49 岁，男人 64 岁后，“天地之精气皆竭”，这时头发就开始大面积花白了。而“白头”，也就代表了人的一生。

另外在日常生活中，我们经常会遇到一些头发早白的年轻人，就是俗语所说的“人未老先白头”。这也是肾中精气不足的表现。

由此可见，如果把肾看成是身体养分的话，那么，头发就可以看作是身体长出来的“庄稼”。自然，庄稼的好与坏和土壤的滋润有关系，从这一点来看，养发的第一要务就是养肾。

怎么养肾呢？以后我们还会陆续提到这方面知识，这里简单地介绍一种操作极其方便的按摩方法——按手部“肾穴”法，按揉手部的肾穴，不仅可以促进头发再生、由白变黑，防止头发干枯、分叉、脱落，还可以壮阳补精，缓解腰疼。肾穴按揉起来一点儿都不费事，你在看电视时，等公交车时都可以随时随地利用按揉保养秀发。肾穴位于手上小指的第一关节略靠下方，左右手分别为左右两肾穴，每天早晚用食指和拇指轻揉两次，每次 10 分钟左右，会有酸痛感，也可适当地延长按摩时间。如果用一个绿豆粒放在此穴上进行指压，效果会更好。

养发就要养气血，气血是哺育头发的土壤

一个满头秀发者，不到一月竟变成了发毛稀疏的秃头。这种现象并不少见，对一般人来说已是一件令人烦恼的事，倘若一个妙龄女郎遭此厄运，那失去美丽的痛苦，就可想而知了。所以头发的价值，不仅仅是保护头颅那么简单，同时，它还是我们身体的晴雨表。





那么，头发除了与肾气相关外，还与什么的关系最为密切呢？这就是我们这里要讲到的气血。《医学入门》所说的：“血盛则发润，血衰则发衰，血热则发黄，血败则发白矣。”这说明，人体毛发的枯荣是由于气血盛衰而决定的。因为在中医看来，头部是人体血液循环的“制高点”。如果人体气血不足，头发所需要的营养就很难被送达，所以中医认为，大部分的脱发和发质问题最终都可以归结为头发的营养补充和代谢问题上，当养分不足时，头发就像无水灌溉的禾苗一样，枯萎衰败的现象就不可避免地出现了。

有着“孔雀公主”美称的中国著名舞蹈家刀美兰，曾经以一头飘逸的秀发，为那婀娜的舞姿平添了无穷的魅力，征服了无数人的心。如今，当年那个水边起舞的姑娘，不仅舞姿依旧那么美，风韵不减当年，秀发也依然如初，而且发质柔韧，甚至找不到一根白发。问到她的美发秘诀时，她说：“我习惯用清凉油和牛角刮痧，清凉油有温通经脉、活血解毒的作用。牛角能滋阴凉血，用牛角梳子梳头能有效去头屑，防止脱发。”从她的论述中我们发现：她之所以拥有一头乌黑的长发，与她的气血有很大的关系。刮痧不但能调整脏腑功能，而且还能增强血液循环，改善营养供给，从而促使毛发增长。

毛发与气血的关系，我们还可以从头发的萌发、生长、旺盛、衰退的过程得到证实。我们知道，婴儿呱呱坠地之后，是有胎毛的，这就是毛发的萌发阶段。女孩长到七岁，男孩长到八岁时，头发、眉毛、睫毛基本上就成形了。到了青春期，少男少女会慢慢长出腋毛、阴毛，这是因为天癸发育成熟，任脉、冲脉都通了，精血更加旺盛，这时的毛发处于成长期。女人到了28岁，男人到了32岁，毛发生长到了极点，是旺盛期。这时男人的胡子、女人的头发都是最浓密的。而后就进入了衰退期，女人过了35岁，男人过了40岁，阳明经开始衰弱，头发、胡须就开始慢慢变白了。由此可见，毛发也是随着人体的气血盛衰而不断变化的。

就个体而言，毛发也是有所不同的。比如有的人头发长得特别快，有的人毛发特别有光泽，有的人则恰恰相反。之所以会有这些区别，是因为气血的多少和部位经脉气血的分布多少的问题。《内经·灵枢》认为，“足阳明之上，血气盛则髻美长；血少气多则髻短；故气少血多则髻少；血气皆少则无髻，两吻多画……”。比如三国时的关羽有个外号，叫“美髯公”，这说明他胃经的气血是很旺的，气





血足，毛发得到的营养就多，胡子就特别漂亮。有些人则天生不长胡子，这是因为他的气和血都不够用。这就好比贫瘠的土地总也长不出庄稼来一样。这种人中中医叫“天宦”，它与真正的宦官是不一样的。真正的宦官，也就是我们所说的太监，也不长胡子，这是因为它的宗筋（阴器）被切除了，伤了冲脉，血泻出去回不来了，这是一种人为的干预，而天宦则是由于先天的原因。

可见，无论是出于健康考虑，还是为了头发的健康，我们都应该养好气血。

怎么养气血呢？虽说养气血的方法很多，比如艾灸、食疗、运动、药物等都是不错的办法，但许多人却难以坚持下来，这就使得效果大打折扣了。所以最好的养生办法一定是最简单的，这里就教大家一个简单的头部气血的养护办法——敲打按摩法，这样做的目的就是为了顺气，气机顺畅了，补进去的营养才能够被真正吸收，否则很容易化成虚火。

其次就是进补了，关于进补，大多数人都略知一二的补血食物，例如几粒红枣、两杯阿胶、一杯甘蔗汁、几粒桂圆、胡萝卜汁、还有菠菜，它们中间除了阿胶和桂圆有些温燥之外，其他的都可以放心地吃。

除了上面说的这些，我们平时还可多吃点金针菇，因为它含铁很丰富，是菠菜里铁含量的20倍，补血食物铁的作用是和蛋白质合成为血浆。一起参与合成血液的还有叶酸，而叶酸在绿叶蔬菜里的含量很丰富，蛋、奶，还有肉类都是补充蛋白质的，绿色蔬菜是提供叶酸，而菠菜和金针菇提供铁，肉制品和蛋也都含有丰富的铁，这样就形成了非常充沛的造血环境，总之，只要你把肝脏这个血库喂饱，你的头发就不愁茁壮成长。

头发的健康离不开经络的畅通

头发的健康为什么离不开经络的畅通，我们首先来从经络的作用开始说起。

我们知道，人体有五脏六腑，有气血骨髓，有四肢百骸，但是有了这些，就可以组成一个所谓的“人”了吗？当然不是。这些“零件”本身都是散碎的，它们本身对人体起不到任何作用，只有通过一种线索把它们联系在一起，彼此团



结协作，才能各司其职，各成其就。该生血的生血，该排毒的排毒。而这条线索就是经络。从这里我们也可以做个比喻：经络是树干和树枝，五脏六腑、四肢百骸是树叶。那么气血是什么呢？气血是流淌在树干里，专门给养五脏六腑以及人体各个组织提供营养物质。也可以说，如果把气血比作水，那么经络就是专门盛载和运输气血的渠道。气血里蕴含着先天的元气和水谷的精微，沿着经络的线路到达人体的器官、毛发、唇甲，为它们提供充足的营养。

但是，如果经络这条渠本身出现了堵塞，那么即便你有充足的气血，也只能被堵在一边，到达不了目的地。所以要保证人体的气血充足，经络必须时时保持畅通。而从人体经络学说来看，在人体十四条主要经络中，就有十三条经络在喉以上的头部运行。而头部经络运行不畅，则可能会影响到头发的生长。所以一些有经验的中医师，只要看看你头发的情况，便可大致判断你经络的通畅状况，这么说或许你还是不明白。不妨举个例子来加以说明。就拿白头发说，白头发并不是很多人认为的用脑过度，而是胆汁分泌不足。如果一个人两鬓的头发开始变白，就说明这个人胆气衰弱，为什么这么说呢？学习中医的人知道，胆经是从人的外眼角开始，然后沿着人的头部两侧一直走到脚趾，所以，如果一个人胆气不足，慢慢地，两鬓的头发就会斑白，由于胆气不足，所以，这类人往往在做决定的时候会出现犹豫不决的情况，而且常会有一个动作，就是挠头，如果仔细去关注，他们挠的部位往往也是两鬓所在的地方，这时候不是痒，也并非能挠出什么智慧来，之所以会如此，实际上是在通过刺激胆经，让胆气升腾，进而帮助做出判断。

所以，要养护头发，就要保持头部经络的畅通。

这里教大家一种简单的疏通经络的方式——“拿五经”法。什么是“拿五经”呢？就是五指张开，分别放在前发际督脉、膀胱经、胆经的循行线上（中指位于头部正中的督脉线上，示指和无名指位于头部正中与额角之间内1/3处的膀胱经线上，拇指与小指位于头部正中与额角之间外1/3处的胆经线上）。五指指尖立起，用力点按5~10秒，使点按处出现明显的酸胀感，再原地揉20秒，这叫做点揉法。然后指尖放松，五指垂直向上动约半厘米的距离，再次用力点按，如此反复点按，自前发际一直点按至后头部颅底，计为一次，共点按20~30次。按揉时如遇某个部位的疼痛感较为明显，可将揉法加到1分钟，然后继续如上操作。自前发际





一直点按至后头部颅底。为什么称为“拿五经”呢？因为手法是用五指分别点按人头部中间的督脉以及两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉，所以称之为“拿五经”。通过按拿头部这5条经络，可起到运行气血、濡养全身、抗御外邪、沟通表里上下的重要作用，从而改善因经络不畅而导致脱发、掉发问题。

当然，按拿五经还可刺激头部的40多个穴位和十余处刺激区，通过刺激这些穴位和刺激区，可增强血液循环，不仅能治疗脱发和掉发，还可改善颅内营养，起到醒脑提神和养脑安神的作用。

五脏衰盛，均可影响发质

头发的问题，除了跟我们上面提到的这些因素有关外，实际上与五脏的衰盛关系也非常大。

肾我们前面讲到过了，我们先来看与其相对的后天之本——脾胃是怎么影响毛发健康的。在中医看来，血盛则发润，血衰则发衰。我们体内的血液每天都在更新，这需要消耗大量的营养，因此，营养不足的人很容易出现贫血。营养来自于我们每天的饮食，但饮食是不能直接变成血液的，它必须经过转化才能被人体所利用。如果饮食中的营养物质转化不彻底就被吸收入血液，还有可能出现问题，这就是为什么有些人会对牛奶或某些食物过敏的原因。饮食的消化吸收是脾胃的主要职责，食物进入肚子后，脾胃将食物中的精华部分提出来，把这些精华部分输送到肺，再经肺的进一步转化才变成血。脾胃在血的生成中起着举足轻重的作用，所以血液与毛发的荣枯密切相关，脾胃的功能状况会影响到毛发的生长。我们常常可以看到有些小孩长期消化不良，他的头发又黄又稀，也没有光泽，就是脾胃虚弱引起的。

前面已经提到过，脾必须将其吸收的饮食精华输送到肺，经过肺的进一步作用，再将这些精华布散到全身，使得皮肤滋润，毛发有光泽。如果肺不能正常行使它的功能，势必会累及毛发的生长，所以中医有“肺者，其华在毛”之说。

“华”就是外在表露之意。这说明肺机能的盛衰可从毛发的荣枯来推断。



我们再来看肝的作用。头发的生长离不开营养，而营养必须通过一定的途径才能上达头部，如果这条运输的途径发生中断，就算是体内的营养严重过剩，头发也得不到滋润。运输途径的畅通，需要肝来协助。因为，肝在五行中属木，古人以树枝在春风中升发、舒展、条达的形象来比喻肝的特性，所以肝有“性喜条达”的说法，也就是说，肝具有疏通开泄的功能。肝的这一功能正常，人的气血才能顺利流动，心情开朗、乐观、舒畅。如果情绪不佳，会影响肝的功能，导致肝气不能疏泄，则人体的通道就会出现阻塞，气血的流通肯定不顺畅，当然营养也就不能顺利上达。头发营养供应出现障碍，便会枯槁脱落。

五脏之中的心，它又和毛发有什么样的关系呢？刚才已经说过，血的运行需要气的推动。中医所讲的气有许多种，其中就包括五脏之气。五脏之中，心气是推动血液在脉中运行的主要动力。当心功能异常，导致血液运行失常，不能充分发挥其滋养作用，这就会导致毛发枯焦脱落。

五脏虽各有所主，但是，脏腑之间互有关联和影响，既可相互配合，又可彼此制约，使之成为一个完整统一的有机整体。毛发的生长、荣枯，与精、气、血、脏腑和经络均有关系，其中任何一个环节发生障碍，均能导致毛发病变。因此，对于五脏的保养，不同的脏器有不同的保养方法，那有没有一些既简单易行，又行之有效的养生之法呢？回答是肯定的。下面我们即将介绍到的“赤龙搅海”功就是一种简单易行，且可调理五脏的养生功。

关于赤龙搅海的最早记载无从考证。相传，三国时期有位叫皇甫隆的老者，他一百多岁了，仍旧精神矍铄，耳聪目明，身康体健。当时叱咤风云的曹操还向他请教过长生之术。他告诉曹操：“要想寿命延，朝朝服玉泉。”这里的“玉泉”其实就是唾液。唐代著名医学家孙思邈在《养生铭》中说“晨兴漱玉津”可以祛病益寿。他每天早上醒来时，都会活动舌头，直至用舌搅出唾液，然后徐徐咽下。这种咽津养生功，道教称之为“玉液还丹”，并把它发扬光大。隋唐时期，非常流行，后世称之为赤龙搅海。俗称舌功，即用舌头在口腔里搅动，从而促进唾液的产生。

赤龙搅海的具体做法是这样的：

首先要心平气静。然后，将舌在口中上下、左右依次轻轻地搅动各9次，

