

# 妇女白发变黑的秘方

邓国雄中医师

刚过了三月八日妇女节，在迎向母亲节的当儿，得知能为《健康时尚》贵刊写一篇为女性妈妈们写一篇关于白发变黑发的文章深感其特殊意义。从中医角度看女性的身体而言，黄帝内经认为“年过四十、阴气自半。”按此经典推算，女性的生长规律又比男性提前衰老约5年。加上平日劳累于生育、哺乳等母性天职工作。让人萧然起敬。所以女性未老先衰。“早生华发”之现象是可以理解的。

每个人衰老了之后，头发都会见见发白，这是正常的生理现象。从生理学角度看老年白发的原因是来自髓质的黑色素分泌减少所致。正常情况下，人体头发毛乳头内有丰富的血管，为毛乳头、毛球部提供充足的营养，黑色素颗粒便顺利合成。各种不良刺激造成供应毛发营养的血管发生痉挛，使毛乳头、毛球部的色素细胞分泌黑色素的功能发生障碍，影响黑色素颗粒的形成和运送。当黑色素颗粒在毛乳头、毛球部的形成发生障碍，或虽然形成但因某种因素，不能运送到毛发中去，从而使毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少或消失时，就会出现白发。

中医理论认为：头发与肝肾有密切关系，肾藏精肝主血，其华在发，肝肾虚则精血不足，毛囊得不到充足的营养，一种情况是合成黑色素能力减弱，出现白发，那么还有一种情况就是毛囊萎缩或者坏死，造成脱发。反之，肝肾强健，上荣于头，则毛发浓密乌黑。

## 一、辨证篇

现很多妇女因为兼顾家庭工作，承受的压力非常大。作息不常，导致自己的头发长出了白发。想要自己的白发快速变黑的话，就要知道是什么情况导致长出白发。先具体了解个体体质方能针对性调理。按中医证型辨证可以分为虚实之证。

### 虚证一：肾亏型白发

如果是肾亏型白发的话，头发的颜色就会呈现灰白色或者是花白色，不是全白色的，所以多找自己的发白头发的颜色，判断自己是不是肾亏型白发，并且白发大部分都长在头部的后面。

该型患者的头发通常质地偏软，颜色白而透明。白发脱落后无异味。头发表面略显干燥。常伴有腰酸腿软、不耐疲乏、腰背发冷、盗汗、夜尿频繁(2次以上)、小便清长、偶有水肿等症状。

### 虚证二：脾虚型白发

症状为白发中夹杂少许黄发。发质偏细、偏软，白发多集中于两鬓。或两侧耳朵上方附近。整根白发颜色不太一致，发梢部偏黄。但发根部较白。常伴有食欲不振、口中发淡、肢体倦怠、形体消瘦等症状。

实证：实热型白发

肺热型白发的现象是出现的白发的颜色比较偏银白色的，并且长出的白发大部分都是在人的脑门上方和头顶的位置，并且长出来的白发非常容易掉。白发脱落后。触摸时略显粗硬。有时可见发梢分叉。常伴有酒糟鼻、鼻子周围长疮疖、经常干咳、鼻干咽干、鼻腔发臭、手足心热、便秘等症状。

## 二、药膳篇

马来西亚华人普遍上都有采用药膳来保健的习惯。女性以血为本，更需要注意饮食方面来保持气血充盈状态。

### 一、多吃黑色食物

中医认为黑色补肾。肾其华在发。黑色食物多入肾，可补益肾精。建议日常饮食加入黑色食物，如黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑糯米等等。例如早上可冲泡黑芝麻粉、黑豆粉。此外，龙眼、大枣(或黑枣)、深色葡萄可防止掉发。海里的黑色食物海藻类，如海带、紫菜等等，含碘丰富，可使头发有光泽。

### 二、木耳芝麻饮(民间验方)

主治：须发早白  
配方：黑木耳 5 克，黑芝麻 10 克，白糖 30 克  
用法：将黑木耳用温水泡发 2 小时，去蒂，撕瓣。黑芝麻炒香。再将黑木耳、黑芝麻放入铝锅内，加水适量，置中火煎熬 1 小时，滗出汁液；再加水煎熬，将两次煎液合并，放入白糖拌匀即成。

### 三、核桃仁(民间验方)

用于须发早白易脱落，容颜易老。配方：核桃仁 250 克。白糖、生油适量。

用法：炒锅放生油，烧至四成热时，放入核桃仁炸至漂起时捞出。锅内留少量底油，烧至五成热时放入白糖搅炒，待糖溶化起小泡时倒入核桃仁，颠翻拌匀，使糖匀布核桃仁上即成而食之。

四、取黑芝麻 60 克用文火炒熟，碾轧成粉，配入 1/6 量的红糖，贮于瓶中密封保存，早、晚各用温水调服 1 小匙(约 6 克)。黑芝麻味甘，性平，归肝、肾、大肠经，能促使肾亏引起的白发转黑。一般服用 60 天可见效。

五、取枸杞的根皮 6~10 克，加水 1000 毫升煎煮，滤汁待温饮用。每剂分 3 次喝完。每日 1 剂。枸杞的根皮又叫地骨皮。入肾经，古人认为它有“变髭发，益气血。令终不白，但黑润而已”的良好功效。

六、组成：核桃 12 个，枸杞子、何首乌各 60 克，黑豆 240 克，熟地、山茱萸各 50 克。

用法：将枸杞、何首乌、熟地、山茱萸水煎取浓汁去渣，再入核桃、黑豆煮沸，至核桃肉烂取出黑豆，晾干。每食 6~9 克。每日 2 次。

七、组成：枸杞子 500 克，玉竹 500 克，蜂蜜 800 克。

用法：将枸杞子和玉竹洗净切碎，放入锅中，加适量水，浸渍 12 小时，再煎煮 3 小时，滤取药液，药渣加水再煎，反复 3 次，合并滤液，用小火煎熬至黏稠时对入蜂蜜，搅拌均匀。浓缩收膏，待冷装瓶。每次服用 20 克，早晚各服 1 次，白开水送服。凡痰湿内盛所致的胃部胀满、痰多苔腻者不宜服用。

八、组成：大麦 200~300 克，核桃仁 150 克，黑芝麻 150 克。食糖适量。

用法：将大麦、核桃、黑芝麻分别炒至香熟，研为细末，再放在一起混合拌匀，加入食糖调好口味，贮瓶备用。每日早、晚空腹服用 2~3 匙。

九、组成：何首乌 50 克，鸡蛋 2 个。

用法：将何首乌和鸡蛋分别洗净，加水同煮至蛋熟，剥去壳再煮片刻。吃蛋喝汤，每日 1 次，佐餐食用。

十、组成：首乌浸膏 10 千克，白糖 100 千克。

用法：将二者混匀，制成冲剂，每次服用 10 克，开水冲服，每日 3 次。

## 十、黑芝麻首乌糊

材料：何首乌 30 克，黑芝麻 100 克，红糖 30 克。

做法：先将制何首乌烘干，研成粉末；黑芝麻炒熟压碎然后将锅放在中火上，倒入首乌粉加适量清水煮沸后，加入芝麻粉、红糖熬成糊状即可。早晚各冲服 1 次，每次 10 克，10 天服完。

## 十一、仙人粥

材料：何首乌 30-60 克，红枣 5 枚，红糖 10 克，粳米 60 克。

做法：先将何首乌放入小砂锅内，煎取汁液，去渣后放入淘洗干净的粳米和红枣，加水适量煮粥，粥熟后加入红糖即成。

功效：此粥有养血益肝、固精补肾、乌须发之功，适用于须发早白和头发枯黄的人。每天一剂，分两次食用，连食 7-10 天为一疗程，间隔 5 天再进行下一疗程。大便溏泄者不宜食用。

外洗方：

1、将桑白皮 10 克研碎。加水煮沸 5~10 分钟。待温后取汁湿敷鬓发。每日 3~5 次。桑白皮可清肺火。乌须发，长期坚持可让白发变黑。

2、用桑叶、芝麻叶各 15 克(干品)，加淘米(江米)水泡 1 小时后洗头。每 7 日洗 1 次。能乌发适用于肺热型白发。

3、取深秋霜后的桐叶、桐子，捣碎，蒸熟，取出后用布包着绞榨出汁，贮存备用。使用时先将头发洗净，然后涂药汁于头发上，反复揉搓令匀，揩去余油，经过一夜，次日用水洗净。每 3~4 天用 1 次。功效：白发转黑。

## 三、起居篇

### 充分休息

黄帝内经有言起居有常，回归正常的生活方式为活到百岁的根基。与其拼命吃补品养肝补肾，来防止头发提早变白或掉落，不如让自己好好睡一觉为上策。以中医观点来看，晚上 11 点到凌晨 3 点，血液流经胆、肝，所以此时应让身体得到完全休息，否则肝的修复功能受到影响，无法养足肝血，连带影响头发无法正常生长。

规律运动，放松身心

要让全身气血运行顺畅，尤其能到达顶端的头皮，规律运动是最好的方法，且特别要注重下肢及肩颈部的活动。现代人生活多半久坐不动，因此下肢循环差。

### 手指按摩头皮

梳子建议选择天然木头或牛角材质，比较不容易产生静电，或拉扯损伤发丝。

### 要远离焦虑

如果天天的忧愁、烦恼、焦虑，则可能引起脱发，焦虑压抑的时间越长，脱发就会迅速的加快。不管工作如何忙碌，建议女性保持适当的运动量以及愉快的心情，头发也会富有光彩乌黑，充满生命力的。经常进行深呼吸、散步等，可减轻当天的精神疲劳，同时也会减少脱发。

### 预防颈椎病

临床上发现能预防颈椎病。尤其是椎动脉型颈椎病能减缓头面因血液循环不足而促成白发问题。

### 生活宜忌

- 1、有白发的朋友生活当中要注意洗完后不要湿着头发睡觉，这对于我们的健康是十分不利的，也不利于白发变黑。
- 2、要定期洗头，一般每周 1~2 次，夏季适当增加次数。
- 3、用水宜用含矿物质不多，对毛发无刺激的软水，水温以接近体温较适当。
- 4、平时在太阳下面，要做好防晒工作，避免白发受伤，这不利于黑发的生成，这一点要十分注意哦！

后记：养成正常的作息是预防白发的关键因素。尤其是妇女在更年期后开始调摄身心。让生活平稳较能让白发的问题减缓。

以下部分按您的需求取舍。



红枣 10 颗 枸杞子 30g 鸡蛋两个。加水同煎。



黑豆 30g 雪梨两个

## 黑发茶饮

### 1、补肾润发茶

材料：取乌龙茶叶 3 克，槐角、冬瓜皮各 40 克，山楂 15 克，何首乌 30 克。

做法：先将槐角、何首乌、冬瓜皮、山楂用清水煎煮 20 分钟，去药渣，取煮沸的药汁冲泡乌龙茶叶即可。每日 1 次，温热饮服。

功效：此茶的功效是滋补肝肾，润须乌发，适用于须发早白者

### 2、乌发茶

材料：取何首乌 15 克，生地 3 克，白酒适量。

做法：将 2 味药用白酒洗净，切成薄片，用沸水冲泡。用法是 3~6 日 1 剂，代茶饮，连服 4 个月。

功效：功效此茶的功效是滋补肝肾、益气养血、黑须发、悦颜色。本方适用于血虚气弱之发白。

### 3、观音面茶

材料：取黑芝麻、藕粉、粳米、白糖、怀山药各 500 克。

做法：将黑芝麻、粳米、怀山药分别炒熟，研成细末，过筛，取细粉。将细粉与藕粉、白糖混匀，瓷罐收贮。用法是每次 30 克，沸水冲调服食。

功效：此茶的功效是补益气血，乌须黑发，适用于气血亏虚，须发早白。

### 4、芝麻润发茶

材料：茶叶 700 克，芝麻 500 克。

做法：芝麻预先焙黄，每次取 2 克，加茶叶 3 克，再加水煎沸 3 分钟即可。

饮法：每日一剂，25 天为一个疗程。

功效：滋补肝肾，润肺养血，生发乌发，特别适于秋冬干燥季节饮服。

### 5、芝麻核桃乌发茶



材料：黑芝麻 500 克，核桃仁 200 克，白糖 200 克，绿茶适量。

做法：黑芝麻、核桃仁一同拍碎，糖融化后拌入，放凉收藏待用。

饮法：每次取芝麻核桃糖 10 克，用绿茶冲服。

功效：乌发美容，经常饮用可保持头发不花不白。

## 6、枸杞菊花茶

材料：何首乌 40 克，枸杞子 20 克，野菊花 40 克，大红枣 100 克，冰糖 20 克，生地 20 克。

做法：将上述材料放入壶中，用开水冲泡即可。

功效：每天坚持以乌发茶代替饮用水，可以收到意想不到的效果。




### 1.治疗前额白发

制作方法：白茯苓粉、淮山药、葛根粉分别 15 克，温开水调成糊状加热煮熟，可适当加些糖调味。每天早晚都可以食用。


食疗简介：白茯苓既能健脾，又能渗湿，对于脾虚运化失常所致泄泻、带下，应用白茯苓有标本兼顾之效，白茯苓常与党参、白术、山药等配伍。白茯苓又可用为补肺脾，

治气虚之辅佐药。山药含有黏蛋白、淀粉酶、皂苷、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，且含量较为丰富，具有滋补作用，有强健机体、滋肾益精的作用。三者搭配可以起到很好的健脾胃、补肾虚的作用，对于治疗额前白发有很好的功效。

## 两鬓白发的方子



黑芝麻



制何首乌

**黑芝麻250克，炒香后打磨成细粉；**  
**制何首乌250克，焙干后打磨成细粉；**  
**两种粉拌匀，每次取30克冲开水服用**

### 2.治疗两鬓白发

制作方法：黑芝麻粉 250 克，炒香后打磨成细粉，何首乌 250 克，焙干后打磨成细粉，两种粉拌匀，每次取 30 克开水冲调服用。每天早晚服用。

食疗简介：黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还含有糖类、维生素 A、维生素 E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分。有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用，同时可以增加体内黑色素，有利于头发生长。而首乌可补益精血、乌须发、强筋骨、补肝肾。两者搭配对于治疗两鬓白发功效显著。

## 后脑白发的方子

核桃仁15克，炒香后打磨成粉；  
芡实粉15克，炒香；黑米30克，一起煮粥



核桃仁



芡实



黑米

### 3. 治疗后脑白发

制作方法：核桃仁 15 克，炒香后打磨成细粉，芡实粉 15 克，炒香，黑米 30 克，所有食材一起煮粥食用。可每晚或每天造成服用。

食疗简介：代刘翰等著《开宝本草》中记述，核桃仁“食之令肥健，润肌，黑须发，多食利小水，去五痔。而芡实具有益肾固精，补脾止泻，除湿止带之功效。以上两种食材搭配黑米食用，滋补、养肾、补虚效果非常好。有助于升发黑发。

## 头顶白发的方子



女贞子



黑桑葚

黑桑葚30克

女贞子15克

水煎代茶饮

#### 4.治疗头顶白发

制作方法：黑桑椹 30 克，女贞子 15 克，水煎代茶饮。

食疗简介：黑桑椹具有补肝、益肾、滋阴的作用。如《滇南本草》云：“桑椹益肾脏而固精，久服黑发明目。”清·王孟英还说：“桑椹滋肝肾，充血液，健步履。”故肾虚之人，尤其是肾阴不足者，食之最宜。而女贞子，是一味补肾滋阴、养肝明目的中药，可治肝肾不足、头晕耳鸣、头发早白及两目昏糊等病症。