



# 秋冬養髮 知多少



顧問醫師

**周宗翰**

現  
任

翰鳴堂中醫診所執行長  
臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師

**秋** 冬氣候乾燥不只皮膚護理要換季，頭髮的保養更要注意！失去水分與油脂滋潤的頭髮，不但沒有光澤，還會顯得精神不濟，造成頭髮乾燥有許多影響因素，因為秋冬空氣較為乾燥，人體易受燥邪影響到肺系，「肺主一身之表，主皮毛」所以會影響皮膚、汗腺，也影響皮膚的延伸，頭髮的表現，所以頭髮乾枯與肺氣是否充足有關。



頭髮乾枯也與人體內臟功能密切相關。長期的睡眠不足、過度疲勞、營養不良、蛋白質缺乏，易導致氣血不足、內臟功能失調，使頭髮失去滋養，都有可能會使頭髮乾燥沒有光澤。

## 保養之方

# 日常該如何保養頭髮？



RESERVE™  
預約您的活力泉源

- (1) 避免頻繁染髮、燙髮、高熱吹整及減少化學物質傷害
- (2) 減少日曬、陽光紫外線的傷害
- (3) 營養均衡或者補充葡萄、甜櫻桃、紅石榴以及膠原蛋白等營養素
- (4) 保持充足睡眠，避免熬夜

## 推薦飲品 潤澤養髮湯



### 食材

何首烏5錢、枸杞子3錢、當歸2錢、川芎3錢、白芍3錢、熟地黃2錢、菊花1錢、紅棗2錢，可加入些雞肉或瘦肉。

### 做法

先將雞肉或瘦肉川燙過，再將所有藥材放於鍋中，以淹過藥材的水滾沸燉煮至肉類軟嫩入口即可。

**作用：**  
疏肝理氣、補肝腎、養血生髮。

適合工作壓力大、過度勞累，  
營養不均衡的您。