



# 白髮仙童

少年白髮，是都市常見的現象，為回復年青感覺，人們千方百計使它從白變黑，加上美髮手段，如染、電、吹等，每年花費不少。朋友當中常見頭色幻彩，顏色多變，嘆為觀止。偶常見有「白俄」一族，因身體基因構造不同，小孩子已是白髮仙童，印象深刻，此乃先天所限，白髮轉黑反為不美。都市廣告推廣黑髮白膚，但最好是順其自然。

愛美感覺，各人有各人不同標準，正常的中華男兒女士，秀髮烏黑，光滑柔軟，使人增添好印象。因此，除卻外塗外洗諸法，仍可以普通藥膳，還我烏黑髮絲增添魅力！

養血榮髮要補肝腎，肝腎好氣血充盈，髮光華亮白髮轉黑。古今治白髮必用何首烏，此藥乃何姓老人發現，吃後返老還童，白髮轉黑兼生數子。何首烏含有腎上皮質激素，乃補

腎妙藥，它同時具有磷脂，可抗動脈硬化，通利血路，讓血流通暢，帶氧份運送頭頂，供應髮質營養所需。何首烏常可配合杞子、當歸、菟絲子等煲烏雞湯，常飲補肝腎虛弱，促進弱髮轉強。但何首烏古訓忌用鐵器處理，瓦質為佳，又忌與蔥、蒜、蘿蔔同食。

要白髮轉黑可多吃芝麻糊，它除了潤腸之外亦有補腎作用。黑色屬水入腎經，腎如水務局處理精華污濁的運送，好的營養儲蓄交肝收藏，供給造血，讓能源廣供全身。我喜歡某老字號的黑芝麻糖，小小甜甜的一小塊，既好吃又能有益補腎，因此常告訴身邊好友，年紀不輕要注意健康，放進口的食物要必屬佳品，否則不吃也罷。一切以身體健康為大前提！

我們可以在雜貨店或有機素食店買些黑芝麻回來，原粒小小的大概半

斤，吹去一些塵和雜質，燒紅了平底鍋，用慢火輕輕炒動，聞到陣陣芝麻香味即可，切忌太濃。看着跳動起來的粒粒黑芝麻，香凝可愛，馬上與頭髮作聯想，彷彿一頭烏黑的頭髮再現，令人很想馬上試試。告訴你，這絕對是仙丹，可長壽之食療，試過便知其中神妙。

炒過的芝麻冷卻後放進玻璃瓶內放入雪櫃，每天早晚各一小匙，清水服或放進菜中同吃，吃時想着你的黑髮。有一天醒來，看着鏡子中的自己，你或會笑得很燦爛。祝福祝福！✔

黃韻材

