

頭髮、疾病與醫療——以中國漢唐之間的 醫學文獻為主的初步探討*

林富士**

在傳統中國社會中，頭髮具有無比的重要性。「髮式」往往成為族群、年齡、性別、身分、地位和文明的標幟，髮質的良窳則被認為是衡量美麗與健康的標準，許多的法律和習俗也都和保護頭髮有關。此外，頭髮通常也是中國巫術和儀式中不可或缺的物件。然而，更值得我們注意的是，以中國的醫藥傳統來說，頭髮被認為是構成生命的主要元素之一。因此，藉著頭髮的品質、顏色、數量和長度，便可以診斷一個人的性格和身心狀況，而種種養護頭髮的方法也屢屢見於記載。此外，頭髮還被用以治療各種疾病，同時也被認為是造成疾病的原因。這些有關頭髮的觀念和習俗充分顯示，對於頭髮的認知，傳統中國社會與現代人似乎有非常大的差異。

關鍵詞：疾病 醫療 頭髮 身體

* 初稿原題"Medical Knowledge and Uses of Hair in Traditional China"，係以英文寫成，完稿於一九九七年七月七日，並發表於日本谷口基金會 (The Taniguchi Foundation) 主辦，「醫藥與身體表達」(Medicine and the Expressive Body) 國際研討會 (The 22nd International Symposium on the Comparative History of Medicine: East and West) (日本靜岡：富士教育研修所，1997年8月31日至9月6日)。二稿改為今題，完稿於一九九八年五月二十日，發表於中央研究院歷史語言研究所主辦，「『潔淨』的歷史」研討會 (台北：中央研究院歷史語言研究所，1998年6月11-12日)，會中承蒙評論人李貞德博士暨康豹 (Paul Katz) 教授、蔣竹山先生惠賜意見，特此致謝。三稿完成於一九九八年十二月廿二立冬之日，投稿《中央研究院歷史語言研究所集刊》後，蒙匿名之審查人惠賜修改意見，無限感激。四稿完成於一九九九年三月驚蟄之後。五稿完成於一九九九年四月穀雨之後。

** 中央研究院歷史語言研究所

壹、引言

一九一一年，在日本統治下的台灣漢人開始剪去他們頭上的辮子，將滿清統治時期的傳統髮式改為「短髮」。這並不是漢人第一次改變髮式。在這之前，當女真人在十二世紀統治中國北部之時，以及蒙古人在十三世紀征服中國之時，都曾經以武力強迫在其統治下的部分漢人剃去頭頂的部分頭髮，並將束髮改成辮髮。¹ 其後，由於朱元璋將蒙古逐出中原，漢人才盡復舊時的衣冠、髮式，但是，當滿洲人於一六四四年征服中國之後，又再一次強迫所有漢人剃髮垂辮。² 從此之後，二百多年之間，滿清政府轄下的漢人都成了辮髮的民族，一直到一九一〇年，資政院才下令准許國民剪去辮髮，不過，當時真正剪去髮辮的人非常少，要到一九一一年，滿清王朝結束之後，在中華民國政府的強制之下，剪辮的人數才大量增加，而這一次的新髮式，並不是漢人傳統的束髮，而是西式的「短髮」。³ 也因此，從一九一一年起，無論是在中國大陸或是在台灣的漢人，便從「長髮」變成「短髮」的民族。⁴

¹ 參見瞿宣穎（兌之），《中國社會史料叢鈔·甲集》（上海：商務印書館，1937），〈辮髮〉，頁126；李思純，〈說民族髮式〉，收入氏著，《江村十論》（上海：上海人民出版社，1957），頁45-62（頁55-56）；桑原隲藏，〈支那人辮髮の歴史〉，收入《桑原隲藏全集》卷一，（東京：岩波書店，1968），頁441-453。

² 參見馮爾康，〈清初的剃髮與易衣冠〉，《史學集刊》1985.2：32-42。

³ 一九一〇年，資政院議決，准許國民剪去髮辮，主要是因為留學生赴國外，髮辮常引人注目，被譏為「豚尾」，為解決留學生（和駐外使節）的窘境而特許。一九一一年的「剪辮」則不同，因革命黨將推翻滿清視為「民族革命」，因此，革命成功之後，改易代表滿人統治的「髮式」便成為首要之務，故於一九一一年建立中華民國政府之後，便厲行剪髮。有關中國在清末民初之時的「剪辮」運動，參見尚秉和，《歷代社會風俗事物考》（1937；台北：台灣商務印書館，1985年翻印），卷四二，〈髮辮之歷史〉，頁490-491；王爾敏，〈斷髮、易服、改正朔：變法論之象徵旨趣〉，收入中央研究院近代史研究所編，《中國近代的維新運動：變法與立憲研討會》（台北：中央研究院近代史研究所，1982），頁59-73；王汎森，〈清末的歷史記憶與國家建構：以章太炎為例〉，《思與言》34.3(1996)：1-18（頁14-15）；吉澤誠一郎，〈清末剪辮論の一考察〉，《東洋史研究》56.2(1997)：117-151。值得一提的是，將傳統髮式改為西式的「短髮」，其實是十九、二十世紀東亞世界（日本、朝鮮、中國、臺灣）的普遍現象；參見劉香織，《斷髮：近代東アジアの文化衝突》（東京：朝日新聞社，1990）。

⁴ 必須注意的是，歷代政府強迫漢人改變髮式，事實上只限於男人而不管女人。女性通常都能自主的因應時尚的潮流而改變其髮式。

然而，一九一一年台灣漢人改變髮式一事，若和中國當時，以及金、元、明、清時期改易髮式的情形相較，仍有兩個特點值得一提。

第一，台灣的「斷髮運動」主要是由民眾所推動，其首倡者為當時《台灣日新報》的記者謝汝銓和台北大稻埕的中醫師黃玉階。其後，在一九一五年，日本殖民政府雖曾以公權力介入，強制執行，但其手段仍以勸導、罰款為主，不曾動用武力，也不曾造成流血衝突。⁵

其次，台灣社會推動「斷髮」運動的理由，雖然和中國歷代一樣，也和民族認同、國家認同、以及文化認同有關，但是，其所提出的另一個理由，亦即辮髮（長髮）「不衛生」、「不方便」，卻是前所未有。⁶

總而言之，台灣的「斷髮」運動，似乎是中國歷史上首度從醫學和生理的角度主張改變髮式，將長髮改為短髮。因此，當時人對於長髮帶來的不便和不衛生究竟指何而言，很值得查考。此外，由於首倡者之一的黃玉階是當時聞名的中醫師，因此，中國醫學對於頭髮的衛生問題是否有特定的看法，致使黃玉階醫師提倡「斷髮」，也很值得探討。

可惜的是，既有的研究成果無法解答這兩個困惑，而我也不是研究台灣史的專家，無法重新檢閱當時留下的相關材料。因此，我希望藉著這篇論文，以一種迂迴的方式，從中國古典的醫籍入手，先行釐清中醫對於頭髮的認識和態度，藉以揣測當時人主張或認同長髮為「不便」、「不衛生」的可能理由。不過，基於

⁵ 日本政府於一八九五年佔有台灣之後，便視吸食鴉片、辮髮、纏足為台灣社會的三大「陋習」，並擬予以「改良」，不過，其手段始終是以教育、勸導為主，稱得上是溫和而漸進。因此，至遲自一九〇二年起，便陸續有台籍的學生、老師、警察自願斷髮，到了一九一〇年，由於長期的勸導，再加上中國的資政院也已通過「斷髮案」，因此，斷髮的人數激增，但要到了一九一一年，謝汝銓與黃玉階組織「斷髮不改裝會」之後，斷髮才逐漸成為社會運動。而在推行運動的過程中，雖是由台籍的士紳和知識分子主導，但日本殖民政府的資助和配合也扮演了重要的角色。其後，在一九一五年，總督府更是正式利用保甲制度全面推動斷髮（和放足）運動。不過，「頑執不聽」者所受到的處罰也不過是罰款，而且，六十歲以上的男子也特准保留辮髮，因此，在執行的過程中，並不曾遭遇激烈的反抗。有關此一運動的過程及其意義，詳見王一剛，〈日據初期習俗改良運動〉，《臺北文物》9.2/3(1960): 13-22；黃得時，〈天然足會與斷髮不改裝運動〉，收載《臺灣研討會記錄續集》（台北：臺灣大學文學院考古人類學系，1968），頁4-6；吳文星，〈日據時期臺灣的放足斷髮運動〉，收載瞿海源、章英華主編，《臺灣社會與文化變遷》（台北：中央研究院民族學研究所，1986），頁69-108。

⁶ 同上。

篇幅上的考量，本文只能以漢唐之間的醫學文獻為主，⁷ 探討傳統中國社會對於頭髮的認知和相關的習俗。⁸

貳、頭髮與身體

對於現代人而言，頭髮的有無、長短、顏色似乎都和個人身體的健康無關，但對傳統中國的醫家來說，頭髮卻有無比的重要性。他們認為，在生命孕育、發展的過程中，頭髮是不可或缺的元素，例如，《黃帝內經·靈樞》（以下簡稱《靈樞》）〈經脈〉便載：

人始生，先成精，精成而腦髓生，骨為幹，脈為營，筋為剛，肉為牆，皮膚堅而毛髮長，穀入於胃，脈道以通，血氣乃行。⁹

在這段文字中，毛髮和精、腦髓、骨、脈、筋、肉、皮膚等並列，同被視為胚胎發育過程中，構成身體的主要器官。若依其順序來看，毛髮在各個主要器官中，似乎是最晚形成的，因此，生長毛髮也被認為是胎兒發育成熟的重要條件。唐代孫思邈《千金翼方》〈禁經〉便透露出類似的觀點，其「禁產難方」載：

先禁水一杯與服之。乃禁曰：「天有陰陽，地有五行。星辰列布，日月精明。四時變化，不失其常。骨肉已成，四體已強，毛髮已就，今是生時。

生遲何望？河伯在門，司命在庭。日月已滿，何不早生？若男若女，司命

⁷ 醫經、經方和本草為中國醫學著作最主要的三大類型，而其經典作品，如《黃帝內經》、《傷寒雜病論》、《神農本草經》、《諸病源候論》、《脈經》、《千金要方》等，都是在戰國、秦漢至隋唐期間成書，因此，討論中國醫學，勢必要以這個時期為重。而為了避免題目過於冗長，在副標題中便以「漢唐之間」概括這一千多年的時間。

⁸ 關於傳統中國社會對於頭髮的看法、態度和相關的習俗，近代學者很少留意，僅江紹原曾做過比較全面的研究，在《髮鬚爪——關於它們的迷信》（上海：開明書店，1928）一書中，他曾指出下列五點：一、髮鬚爪被認為有藥物的功效、能治病；二、本主與其髮爪被認為有同感關係；三、髮鬚爪被用為全身的替代品；四、去髮鬚爪甲被認為有擇日的必要；五、死者的髮鬚爪被認為有埋藏的必要。其中，和醫藥有關的篇幅也不少，不過，江紹原基本上是從民俗學的角度來處理這個課題，並且以明、清及近代的材料為論述的主要依據，很少利用、分析早期醫學文獻記載。此外，他將頭髮和鬚、爪（指甲、趾甲）等量齊觀也有所不妥，因為，論重要性、論材料之多寡，頭髮都遠在鬚、爪之上。因此，本文擬從醫學史的角度，利用早期的醫學文獻，單獨處理頭髮的問題，略補前人研究之不足。

⁹ 南京中醫學院中醫系編，《黃帝內經靈樞譯解》（上海：上海科學技術出版社，1986），卷三，〈經脈〉，頁35。以下簡稱《靈樞》。

須汝，促出無遲，并持胞衣。急急如律令！」¹⁰

就此而言，則毛髮生成之後，就是誕生之時。不過，根據一般醫書的記載，胎兒應該是在五月、七月或九月之時就已生長毛髮（尤其是頭髮）。例如，王燾，《外臺秘要》便說：

妊娠五月，毛髮初生。¹¹

至於七月之說，孫思邈《千金翼方》〈小兒〉載：

凡兒在胎，一月胚，二月胎，三月有血脈，四月形體成，五月能動，六月諸骨具，七月毛髮生，八月藏腑具，九月穀入胃，十月百神備，則生矣。¹²

其次，孫思邈《千金要方》〈婦人方〉也載：

妊娠一月始胚，二月始膏，三月始胞，四月形體成，五月能動，六月筋骨立，七月毛髮生，八月藏腑具，九月穀氣入胃，十月諸神備。日滿即產矣。¹³

此外，德貞常《產經》也載：

任身一月曰胚，又曰胞，二月曰胎，三月曰血脈，四月曰具骨，五月曰動，六月曰形成，七月曰毛髮生，八月曰瞳子明，九月曰穀入胃，十月曰兒出生也。¹⁴

這三段文字的內容雖然互有出入，但都指出，七月「毛髮生」。不過，其他的記載則認為毛髮在九月才生成。¹⁵ 無論如何，胎兒必須有頭髮才算發育完全，因此，一般認為，初生兒若是「頭毛不周匝」，則無法順利長大成人。¹⁶

¹⁰ 孫思邈，《千金翼方》（台北：宏業書局，1987年翻印），卷二九，〈禁經〉，頁352。

¹¹ 王燾，《外臺秘要》（台北：國立中國醫藥研究所，1964年翻印），卷三三，〈妊娠隨月數服藥及將息法〉，頁910。

¹² 孫思邈，《千金翼方》卷一一，〈小兒〉，頁123。按：王燾，《外臺秘要》卷三五，〈小兒初受氣論〉，頁976引唐代崔氏之說，其立論與此雷同。

¹³ 孫思邈，《備急千金要方》（台北：宏業書局，1987年翻印），卷二，〈婦人方〉，頁24。以下簡稱《千金要方》。

¹⁴ 丹波康賴（912-995），《醫心方》（北京：人民衛生出版社，1955年翻印），卷二二，〈任婦脈圖月禁方〉，頁486引。

¹⁵ 詳見魏啓鵬、胡翔驊，《馬王堆漢墓醫書校釋（二）·胎產書一》（成都：成都出版社，1992），頁83；巢元方，《巢氏諸病源候總論》（台北：宇宙醫藥出版社，1975）（以下簡稱《諸病源候論》），卷四一，〈婦人妊娠病諸候〉，頁4；《千金要方》卷二，〈婦人方〉，頁24引徐之才《逐月養胎方》；《外臺秘要》卷三三，〈妊娠隨月數服藥及將息法〉，頁912。按：除了七月和九月之外，《外臺秘要》卷三三，〈妊娠隨月數服藥及將息法〉又有「妊娠五月，毛髮初生」的說法（頁910），不過，五月之說僅此一見。

¹⁶ 詳見《千金要方》卷五，〈少小嬰孺方〉，頁76；《千金翼方》卷一一，〈小兒〉，頁

總之，頭髮在胎兒形成的階段就已開始生長，在正常的情形下，頭髮也會隨著個體的發育、成長、衰老而有所變化，而其變化的時程則男女有別。例如，《黃帝內經·素問》（以下簡稱《素問》）〈上古天真論篇〉便說：

帝曰：人年老而無子者，材力盡邪？將天數然也？岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰，面始焦，髮胎墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子。……五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。……八八，則齒髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能寫。今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。¹⁷

根據這段文字，則女子在七歲時，頭髮開始增長，二十八歲時長至極限，三十五歲時頭髮開始脫落，四十二歲時則開始變白。至於男子，則是在八歲時頭髮增長，四十歲時開始掉髮，四十八歲時「髮鬢頒白」，至六十四歲則全部禿落。不過，根據《靈樞》的說法，則無論男女，都是在四十歲時，頭髮開始變白。¹⁸

由以上所述來看，頭髮本身也有其生成住壞的自然歷程，不過，其變化事實上也和身體的其他器官息息相關，其中，尤其和臟腑中的腎，以及經脈中的三陽（太陽、少陽、陽明）、足少陰直接相關。¹⁹ 此外，由於腎又主人之精、血和

125；《外臺祕要》卷三五，〈相兒命長短法並論〉，頁978；《醫心方》卷二四，〈相生子死候〉，頁543引德貞常，《產經》。按：德貞常《產經》成書應在西晉之後，隋代之前；詳見馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，《日本醫史學雜誌》31.3(1985)：325-371（頁350）。

¹⁷ 郭霽春，《黃帝內經素問校注》（北京：人民衛生出版社，1992）（以下簡稱《素問》），卷一，〈上古天真論篇〉，頁9-13。類似的文字尚可見於晉皇甫謐，《甲乙經》，收入王肯堂輯，《醫統正脈全書》冊三（台北：新文豐出版公司，1975年翻印），卷六，〈形氣盛衰大論〉，頁1971-1972。

¹⁸ 《靈樞》卷八，〈天年〉，頁130；《甲乙經》卷六，〈形氣盛衰大論〉，頁1970。

¹⁹ 頭髮和腎、三陽脈、足少陰脈的關聯，除上引諸條材料外，尚可見於《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候〉，頁5-9；《甲乙經》卷一，〈五藏大小六府應候〉，頁1559；卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1631-1632；王九思等，《難經集註》（上海：商務印書館，1955年翻印）（以下簡稱《難經》），卷三，〈二十四難〉，頁79；《靈樞》，〈經

骨，²⁰ 因此，頭髮也和精、血和骨有所關聯，例如，王叔和《脈經》便說：

夫失精家，少腹弦急，陰頭寒，目眶痛，髮落。脈極虛，芤遲，為清穀，亡血失精。²¹

依此，則髮落、亡血、失精三者息息相關。其次，《諸病源候論》也指出，「六極」中的「血極」和「精極」都會造成頭髮墮落。²² 再者，《千金翼方》說「精極令人無髮，髮膚枯落」，²³ 而《五臟論》則說「髮為血餘」，²⁴ 除此之外，頭

脈》，頁39；《素問》卷三，〈六節藏象論篇〉，頁149；〈五藏生成論篇〉，頁154-155；王叔和，《脈經》（上海：商務印書館，1954年翻印），卷三，〈腎膀胱部〉，頁43。按：依《素問》卷一，〈上古天真論篇〉的說法，頭髮和三陽脈（手、足太陽脈，手、足少陽脈，手、足陽明脈）的關聯似乎僅限於女性，而據《諸病源候論》卷二七，〈令毛髮不生候〉的說法，則在三陽脈中，不分男女僅足陽明和頭髮有關（頁9）。

²⁰ 例如，《素問》卷三，〈六節藏象論篇〉便說：「腎者主蟄，封藏之本，精之處也，其華在髮，其充在骨，為陰中之少陰，通於冬氣也。」而王冰的注文說：「腎者主蟄，封藏之本，精之處也。腦者髓之海，腎主骨髓，髮者腦之所養，故華在髮，充在骨也。」（頁149）此外，《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候〉說：「足少陰，腎之經也，其華在髮，衝任之脈，為十二經之海，謂之血海，其別經上唇口。若血盛則榮於髮，故鬚髮美。若血氣衰弱，經脈虛竭，不能榮潤，故鬚髮禿落。」（頁5）又說：「足少陰，腎之經也，腎主骨髓，其華在髮，若血氣盛則腎氣強，腎氣強則骨髓充滿，故髮潤而黑。」（頁6）依此，則髮與腎、骨、血都息息相關。

²¹ 《脈經》卷八，〈平血痺虛勞脈證〉，頁154。按：張仲景，《金匱要略》（上海：商務印書館，1954年翻印），卷上，〈血痺虛勞〉也載：「夫失精家，……目眩髮落」（頁20）。

²² 詳見《諸病源候論》卷三，〈虛勞病諸候·虛勞候〉，頁2。

²³ 詳見《千金翼方》卷一五，〈補益〉，頁166。

²⁴ 詳見趙健雄編，《敦煌醫粹》（貴陽：貴州人民出版社，1988），頁88。「髮為血餘」之說，亦見於李時珍著，甘偉松增訂，《新校增訂本草綱目》（以下簡稱《本草綱目》）（台北：宏業書局，1992年再版），卷五二，〈人部·亂髮〉，頁83。按：在六朝、隋唐時期，以《五臟論》為名的著作多達數十種，其作者有名可考者有張仲景、吳兢、劉清海、裴璉等，可惜原書多已散佚；參見岡西為人，《宋以前醫籍考》（一）（台北：古亭書屋，1969年翻印），頁292-310。幸運的是，在敦煌遺書中還有四種題為張仲景撰的《五臟論》（P.2115, P.2378, P.2755, S.5614）殘卷，至於學者對於此書的成書和抄寫年代的看法，則是紛紜不一，共有南北朝後期、隋或唐初、唐、晚唐至五代初等意見；參見叢春雨，《敦煌中醫藥全書》（北京：中醫古籍出版社，1994），頁52-88。本文所使用的是趙健雄以敦煌本的《五臟論》（S.5614）為底本，參酌《醫方類聚》卷四所引的《五臟論》的內容所做的校釋。可惜未見馬繼興主編的《敦煌古醫籍考釋》和《敦煌醫藥文獻輯校》，無法知道其詳細意見（有關《五臟論》的問題，承蒙本文匿名之審閱人提供寶貴意見，特此申謝）。

髮似乎還和十二經脈中的手少陰，以及臟腑中的心、腸（或小腸）有關。²⁵

由於頭髮和構成身體的經脈，以及其他器官、元素有著密切的關聯，因此，傳統中國醫者認為，頭髮的顏色、品質和外觀可以反映一個人身體的健康情況（詳下文）。也因此，他們主張，男子選擇配偶或性伴侶時，必須注意其頭髮，例如，《玉房秘訣》便說：

欲御女，須取少年未生乳，多肌肉，絲髮，小眼，眼精白黑分明者。²⁶

其次，《太清經》也說：

凡相貴人尊女之法，欲得……髮澤如漆，面目悅美，陰上無毛，語言聲細，孔穴向前，與之交會，終日不勞，……可以養性延年矣。²⁷

再者，孫思邈《千金要方》論「房中補益」也主張，御女必須「選取細髮，目精黑白分明，體柔骨軟，肌膚細滑」的女子。²⁸ 由此可見，髮細如絲、髮黑如漆才是所謂的「好女」。至於「蓬頭」、「黃髮」、「赤髮」、「捲髮」者，則是房中家所謂的「惡女」。²⁹ 除此之外，選擇「乳母」時，也必須排除「黃髮」³⁰ 及「白禿」³¹ 的婦女。由此可見，頭髮被視為健康狀態的重要指標。

²⁵ 例如，《甲乙經》云：「手少陰氣絕，則脈不通，脈不通則血不流，血不流則髮色不澤」（卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1632）；《脈經》云：「手少陰氣絕，則脈不通。少陰者，心脈也。心者，脈之合也。脈不通則血不流，血不流則髮色不澤」（卷三，〈心小腸部〉，頁35），又云：「病人腸（一曰小腸）絕，六日死。何以知之？髮直如乾麻不得屈伸，自汗不止」（卷四，〈診五藏六府氣絕證候〉，頁55）；《外臺秘要》云：「《刪繁論》曰：凡脈極者主心也。……凡脈氣衰，血焦髮墮。……扁鵲曰：脈絕不療，三日死。何以知之？脈氣空虛則衰，顏焦髮落，脈應手少陰。手少陰氣絕則脈不通。手少陰者，心脈也。心者脈之合也。脈不通則血不流，血不流則髮色不澤」（卷一六，〈脈極論〉，頁438）。以上這三種文獻都明白指出，頭髮的潤澤或枯墮和手少陰（心脈）、心臟密切相關，而《脈經》認為病人「腸（或小腸）絕」可由「髮直如乾麻」的外觀（及其他症狀）判斷，似乎也暗示頭髮的病變和腸（或小腸）有關。

²⁶ 《醫心方》卷二八，〈好女〉，頁649引。按：《玉房秘訣》撰者為沖和子，當是六朝時人；參見馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，頁354。

²⁷ 《醫心方》卷二八，〈好女〉，頁649引。

²⁸ 《千金要方》卷二七，〈養性〉，頁488-489。

²⁹ 詳見《醫心方》卷二四，〈相女子形色吉凶法〉，頁545引《產經》；卷二八，〈惡女〉，頁649-650引《玉房秘訣》及《大清經》；《千金要方》卷二七，〈養性〉，頁489。

³⁰ 詳見《醫心方》卷二五，〈小兒初與乳方〉，頁550引《產經》。

³¹ 詳見《外臺秘要》卷三五，〈檢乳母法〉，頁980引唐朝崔知悌《崔氏纂要方》；《醫心方》卷二五，〈擇乳母方〉，頁555引晉朝陳延之《小品方》。按：有關《崔氏纂要方》和《小品方》的作者之考定，參見岡西爲人，《宋以前醫籍考》（二），頁521-522, 651-652。

參、頭髮與疾病

一、病徵

傳統中國醫家不僅認為頭髮是健康狀態的重要指標，還認為身體中的許多疾病都會促使原本正常、健康的頭髮產生變化。例如，巢元方便說：

夫虛勞者，五勞、六極、七傷是也。……六極者，……二曰血極，令人無顏色，眉髮墮落，忽忽喜忘。……六曰精極，令人少氣噏噏然，內虛，五臟氣不足，髮毛落，悲傷喜忘。七傷者，……六曰風雨寒暑傷形，形傷，髮膚枯夭。³²

由此可知，「血極」會令人「眉髮墮落」，「精極」會令人「髮毛落」，「形傷」則會令人「髮膚枯夭」。

其次，巢元方還認為，「蒸病」中的「血蒸」病會令人「髮焦」；³³「腎氣虛損」（虛勞）會令人「髮落」；³⁴「五疳」中的「赤疳」會令人「頭髮焦枯」；³⁵「注病」中的「風注」一年之後會令人「頭髮墮落」；「水注」在百日之後會令人「髮落目失明」；³⁶足少陰腎脈「血氣虛弱」會令人「鬚髮禿落」、「髮變白」、「髮不長」、「髮不潤澤」、「髮變黃」、「白禿」；³⁷小兒罹患「魛病」會「毫毛髮不悅」；³⁸小兒「囟填」會「毛髮黃而短」；³⁹小兒得「無辜」病會「髮直」。⁴⁰

總結巢元方所論來看，「血極」、「精極」、「形傷」、「血蒸」、「腎氣虛損」（「虛勞」）、「赤疳」、「風注」、「水注」、足少陰腎脈「血氣虛弱」、小兒「魛病」、「囟填」、「無辜」諸病，都會導致頭髮發生變化。或禿落，或枯焦（不潤澤），或變色（黃、白），或不長，或豎直，都是病徵之一。

³² 《諸病源候論》卷三，〈虛勞病諸候·虛勞候〉，頁1-2。

³³ 同上，卷四，〈虛勞病諸候·虛勞骨蒸候〉，頁1-2。

³⁴ 同上，頁18。

³⁵ 同上，卷一八，〈溼癰病諸候·疳癰候〉，頁3。

³⁶ 同上，卷二四，〈注病諸候·諸注候〉，頁1-3。

³⁷ 同上，卷二七，〈髮毛病諸候〉，頁5-9；卷四八，〈小兒雜病諸候〉，頁14-15。

³⁸ 同上，卷四七，〈小兒雜病諸候·被魛候〉，頁14。

³⁹ 同上，卷四八，〈小兒雜病諸候·囟填候〉，頁2。

⁴⁰ 同上，〈無辜病候〉，頁16。

其他醫家所論，也大致和巢元方雷同。⁴¹

另外，《靈樞》指出，罹「皮寒熱」之病則「毛髮焦」；⁴²《甲乙經》說，「癩疾，毛髮去」，⁴³「肌寒熱」者「毛髮焦」；⁴⁴《小品方》說，溫病熱未除者，腎中有熱，「頭髮禿落」；⁴⁵《千金要方》說「小兒髮逆上」，是「癩候」；⁴⁶《千金翼方》說「蟲癩」和「水癩」者會「眉髮墮落」。⁴⁷根據這幾條材料，則「皮寒熱」、「癩疾」、「肌寒熱」、溫病熱未除以致腎中有熱、「癩病」、蟲癩和水癩的病徵也和頭髮的變異有關。

頭髮的變異，除了和一些特定的疾病有關之外，往往也是病重不治的徵兆。例如，《脈經》便說：

病人髮直者十五日死。病人髮如乾麻，善怒者死。病人髮與眉銜起者死。⁴⁸

又說：

病人腸絕，六日死。何以知之？髮直如乾麻，不得屈伸，自汗不止。⁴⁹

又說：

熱病，腎氣絕，……已日死。外見瞳子青小，爪甲枯，髮墮，……此五藏絕表病也。⁵⁰

⁴¹ 詳見《素問》卷三，〈五藏生成論篇〉，頁154-155；《靈樞》卷三，〈經脈〉，頁39；《金匱要略》卷上，〈血痺虛勞〉，頁20；《脈經》卷三，〈心小腸部〉，頁35；〈腎膀胱部〉，頁43；卷八，〈平血痺虛勞脈證〉，頁154；《甲乙經》卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1631-1632；《千金要方》卷五，〈少小嬰孺方·小兒疳方〉，頁83-84；卷一九，〈腎藏脈論〉，頁339；〈精極〉，頁344；〈骨極〉，頁346；卷二六，〈食治〉，頁265；《千金翼方》卷一五，〈補益·敘虛損論〉，頁166；《難經》卷三，〈二十四難〉，頁79；《外臺秘要》卷一三，〈灸骨蒸法圖〉，頁351-352引唐朝崔知拂（崔知悌？）《崔氏別錄·灸骨蒸方圖并序》；卷一三，〈無辜方〉，頁370引《崔氏別錄》；卷一六，〈精極論并方〉，頁452-453引《刪繁方》。

⁴² 詳見《靈樞》卷五，〈寒熱病〉，頁66。按：類似的文字又可見於《難經》卷四，〈五十八難〉，頁135；《甲乙經》卷八，頁2047。

⁴³ 詳見《甲乙經》卷七，〈六經受病發傷寒熱病〉，頁1992。

⁴⁴ 同上，卷八，〈五藏傳病發寒熱〉，頁2047。

⁴⁵ 詳見《外臺秘要》卷四，〈溫病噦方〉，頁132引。

⁴⁶ 詳見《千金要方》卷五，〈少小嬰孺方·候癩法〉，頁78。

⁴⁷ 詳見《千金翼方》卷二一，〈萬病〉，頁253。

⁴⁸ 《脈經》卷五，〈扁鵲華陀察聲色要訣〉，頁75。按：相同的文字可見於《千金要方》卷二八，〈平脈〉，頁502。

⁴⁹ 同上，卷四，〈診五藏六府氣絕證候〉，頁55。按：相同的文字可見於《千金要方》卷二八，〈平脈〉，頁502。

⁵⁰ 同上，卷七，〈熱病五藏氣絕死日證〉，頁145。

又說：

小兒病，其頭毛皆上逆者，必死。⁵¹

另外，《靈樞》等書也都說「足少陰氣絕則骨枯」、「髮無澤」、「己（日）死」。⁵²《甲乙經》和《脈經》也認為，「手少陰氣絕則脈不通」、「血不流」、「髮色不澤」、「癸（日）死」。⁵³巢元方和孫思邈說，「腎中風」者若是「鬢髮直」，則「不可復治」。⁵⁴唐朝蘇遊也說，罹患「傳屍之疾」者，若是「毛髮乾聳，無有光潤」，便是「將死之證」。⁵⁵

上述這些材料都可說明，傳統中國的醫家認為，頭髮的掉落、不長、焦黃、變白、聳起、乾枯，往往是某種疾病的病徵，有時甚至是病篤不治的死候。

二、髮病

根據傳統中國醫家的看法，頭髮會突然或逐漸的產生各種變化，其中包括：一、數量上的改變（掉落、禿落）；二、顏色上的變化（變黃、赤、白）；三、品質上的變異（枯槁、焦、不潤澤、直、逆上、惡毛、異髮）；四、長度上的改變（變短、不長）。這些改變有時候是間接由其他疾病所造成，不過，就頭髮本身來說，其實也可以說是一種「髮病」。⁵⁶造成髮病的原因相當多，最常被提及

⁵¹ 同上，卷九，〈平小兒雜病證〉，頁189。

⁵² 詳見《靈樞》卷三，〈經脈〉，頁39；《甲乙經》卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1631-1632；《脈經》卷三，〈腎膀胱部〉，頁43；《難經》卷三，〈二十四難〉，頁79；《千金要方》卷一九，〈腎臟〉，頁339, 346。

⁵³ 詳見《甲乙經》卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1632；《脈經》卷三，〈心小腸部〉，頁35。按：《刪繁方》也有相同的看法，唯將這種情形視為「脈極」之病；詳見《外臺秘要》卷一六，〈脈極論〉，頁438引。

⁵⁴ 詳見《諸病源候論》卷三七，〈婦人雜病諸候·中風候〉，頁2-3；卷四三，〈婦人產後病諸候·中風候〉，頁14；卷四八，〈小兒雜病諸候·中風候〉，頁3；《千金要方》卷八，〈諸風〉，頁153；《千金翼方》卷二六，〈針灸〉，頁319。

⁵⁵ 詳見《外臺秘要》卷一三，〈傳屍方〉，頁355-356引蘇遊之說。按：此處所引或許是蘇遊所撰之《玄感傳屍方》；參見岡西為人，〈宋以前醫籍考〉（二），頁649-650。

⁵⁶ 事實上，中國傳統醫學對於「疾病」(disease) 和「病徵」(症、候) (symptom) 的區分往往含混不清，「疾病」和「病徵」往往使用同一個詞彙；參見 Nathan Sivin, *Traditional Medicine in Contemporary China* (Ann Arbor: Center for Chinese Studies, The University of Michigan, 1987), pp. 106-109.

的是身體中的某些疾病，例如，「病徵」一節中所提到的便有：「血極」、「精極」、「形傷」、「血蒸」、「虛勞」、「赤疳」、「風注」、「水注」、足少陰腎脈血氣虛弱或衰絕、小兒「魘病」、小兒「囟填」、小兒「無辜」、「皮寒熱」、「肌寒熱」、「癩疾」、「蟲癩」、「水癩」、「癰病」、「腸（氣）絕」、「手少陰脈氣絕」、「腎中風」、溫病熱未除以致腎中有熱和「傳屍」等二十三種。

不過，上述這些造成頭髮病變的疾病，往往不是最根本的原因。例如，大約是隋唐時期問世的《五藏論》便說：

只是十二經脈，上下巡還，八脈寄經，內外流轉，三焦六腑，四海七身，胸膈咽喉，唇舌牙齒，……鬢眉髭髮，俱有患處，并有所因，莫不內積虛勞，外緣風濕者也。⁵⁷

所謂「內積虛勞」、「外緣風濕」，就是中國傳統醫學討論「病因」時所說的「內因」、「外因」。

直接或間接造成髮病的「外因」，主要是不當的飲食。例如，《素問》、《甲乙經》、《千金要方》、《刪繁方》都說，「多食甘則骨痛而髮落」，⁵⁸ 而巢元方則認為「多食甘」會「令人頭髮焦枯」。⁵⁹ 兩者之說，不僅頭髮的病變不同（一為掉落；另一為焦枯），對於造成病變的內在機制似乎也有不同看法。但都強調「多食甘」會造成髮病。⁶⁰

此外，還有一些食物也會造成頭髮的病變，例如，扁鵲說：「杏人不可久

⁵⁷ 《敦煌醫粹》，頁87。

⁵⁸ 詳見《素問》卷三，〈五藏生成論篇〉，頁154-155；《甲乙經》卷六，〈五味所宜五藏生病大論〉，頁1951；《千金要方》卷二六，〈食治〉，頁465；《外臺秘要》卷二二，〈舌論〉，頁614引《刪繁方》。

⁵⁹ 《諸病源候論》卷一八，〈淫蟲病諸候·疳蟲候〉，頁3。

⁶⁰ 以《素問》來說，其原文為：「腎之合，骨也；其榮，髮也；其主，脾也……多食甘，則骨痛而髮落。」依本文審查人之意見（似乎是根據王冰注文所做的解釋），「主」有主宰者，宰制者的意味。在五臟與五行相配中，脾為土，腎為水；與五味相配時，則脾味甘，腎味鹹。食甘過多，則啟動了五行相克的機制，造成脾制腎，土克水，其表現出來的體徵即與腎密切相關的骨、髮的病變：「骨痛而髮落」。而《諸病源候論》原文則說：「人有嗜甘味多，而動腸胃間諸蟲，致令侵食府藏，此猶是蠱也。……但蟲因甘而動，故名之為疳也。……又云：五疳，一是白疳，……二是赤疳，內食人五藏，令人頭髮焦枯。」這是以食甘引發「諸蟲侵食府藏」解釋「頭髮焦枯」的病理。按：此處有關「食甘」與髮病之關聯的討論，承蒙匿名之審查人惠賜意見，特此致謝。

服，令人目盲、眉髮落」；⁶¹ 唐朝祠部李郎中說：「蒿苳，令人寒中，久食節骨頭生冷水，令人髮鬢白」；⁶² 六朝崔禹錫《食經》說，以「胡麻」練餌，若不熟，服用之後會「令人髮鬢落」；⁶³ 唐朝同州刺史孟詵說，「蕨菜」「多食令人髮落」，⁶⁴ 而巢元方論「諸蒸」（包括造成「髮焦」的「血蒸」）的原因時也說：

諸蒸患，多因熱病患愈後，食牛羊肉及肥膩，或酒或房，觸犯而成。⁶⁵

造成髮病的「外因」還包括生活起居不慎、不當。例如，巢元方說，得「風注」者一年之後「頭髮墮落」，得「水注」者百日之後「髮落」，而各種「注病」的起因則是：

由陰陽失守，經絡空虛，風寒暑濕勞倦之所致也。⁶⁶

而《養生方》說：

熟食汗出勿傷風，令髮墮落。⁶⁷

《養生志》也說：

食熟食，汗出盪風，發頭痛、髮墮落。⁶⁸

此外，像「火燒」會讓火燒之處「髮不生」，⁶⁹ 體內「蟻蟲發動」造成頭上生瘡以致罹患「白禿」、「赤禿」，⁷⁰「櫛沐不時」所造成的頭蝨、頭瘡，⁷¹ 甚至頭髮禿落，⁷² 都是造成髮病的外因。

⁶¹ 詳見《千金要方》卷二六，〈食治〉，頁466引。

⁶² 詳見《外臺秘要》卷一一，〈敎菜等二十二件〉，頁319引。

⁶³ 詳見《醫心方》卷三〇，〈五穀部〉，頁688引。有關崔禹錫《食經》的討論，詳見岡西為人，〈宋以前醫籍考〉（四），頁1332-1333。

⁶⁴ 同上，頁709引。按：此處所引應該出自孟詵的《食療本草》。有關孟詵《食療本草》的討論，詳見岡西為人，〈宋以前醫籍考〉（四），頁1336-1337。

⁶⁵ 《諸病源候論》卷四，〈虛勞病諸候·虛勞骨蒸候〉，頁1-2。

⁶⁶ 同上，卷二四，〈注病諸候·諸注候〉，頁1-3。

⁶⁷ 同上，卷二七，〈髮毛病諸候·鬚髮禿落候〉，頁5引。

⁶⁸ 《醫心方》卷二九，〈調食〉，頁662引。

⁶⁹ 《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·火燒處髮不生候〉，頁8-9。

⁷⁰ 同上，卷二七，〈白禿候〉，頁9；〈赤禿候〉，頁9-10；卷三九，〈婦人雜病諸候·白禿候〉，頁10；卷五〇，〈小兒雜病諸候·白禿候〉，頁6。

⁷¹ 同上，卷五〇，〈小兒雜病諸候·頭多蝨生瘡候〉，頁6。

⁷² 六朝隋唐之時，頗有一些因太久不曾「櫛沐」，以致頭髮全數禿落的例子；詳見姚思廉(557-637)，《梁書》，點校本（北京：中華書局，1973），卷四七，〈孝行列傳·荀匠傳〉，頁649-650；魏收(505-572)，《魏書》，點校本（北京：中華書局，1974），卷四五，〈辛紹先傳〉，頁1025；歐陽修(1007-1072)，《新唐書》，點校本（北京：中華書局，1975），卷二〇五，〈列女傳·賈直言妻董氏傳〉，頁5826。

至於造成髮病的「內因」，醫書很少直接論及，但是，一般人似乎都認為，過度耗費精神或是過度憂慮，會造成頭髮變白或禿落。例如，王充《論衡》便說：

傳書或言：顏淵與孔子俱上魯太山。孔子東南望吳閭門外有繫白馬，引顏淵指以示之……，孔子撫其目而正之，因與俱下，下而顏淵髮白齒落，遂以病死。蓋以精神不能若孔子，彊力自極，精華竭盡，故早天死。世俗聞之，皆以為然，如實論之，殆虛言也。今顏淵用目望遠，望遠，目睛不任，宜盲眇，髮白齒落，非其致也。髮白齒落，用精於學，勤力不休，氣力竭盡，故至於死。伯奇放流，首髮早白，詩云：「惟憂用老。」伯奇用憂而顏淵用睛，髮望倉卒，安能致此？⁷³

此外，《舊唐書》載李日知之事說：

（李）日知事母至孝，時母老，嘗疾病，日知調侍數日而鬢髮變白。⁷⁴

《新唐書》載肅宗之事也說：

肅宗在東宮，宰相李林甫陰構不測，太子內憂，鬢髮班禿。⁷⁵

類似的故事比比皆是，不勝枚舉。由此可見，憂慮或精神耗竭會造成白髮，似乎已是當時人的一種「常識」。

三、病源

雖然說頭髮常會受疾病的影響而產生病變，但是，有些時候，頭髮也會成為其他疾病的根源。其中，最為直接的就是飲食之時誤吞頭髮所造成的意外，許多的藥方書，如《小品方》、《千金要方》、《集驗方》、《肘後備急方》等，都收有以「髮灰」治療「食中吞髮繞喉不出」的方子。⁷⁶ 然而，誤吞頭髮的後果，

⁷³ 王充，《論衡》，四部備要本（台北：臺灣中華書局，1981年翻印），卷四，〈書虛篇〉，頁2上-3上。

⁷⁴ 劉昫（887-946），《舊唐書》，點校本（北京：中華書局，1975），卷一八八，〈孝友列傳·李日知傳〉，頁4926。

⁷⁵ 《新唐書》卷七七，〈后妃列傳·肅宗章敬吳太后傳〉，頁3499。

⁷⁶ 詳見葛洪，《葛仙翁肘後備急方》（以下簡稱《肘後備急方》），東洋醫學善本叢書，冊二七（大阪：オリエント出版社，1992），卷六，〈治卒誤吞諸物及患方〉，頁472，475引《姚氏方》；《醫心方》卷二九，〈治食中吞髮方〉，頁684引《小品方》；《千金要方》卷一六，〈胃腑〉，頁296；《外臺秘要》卷八，〈療食中吞髮哽不去繞喉者方〉，

不僅是「繞喉不出」，造成吞嚥困難，更嚴重的是，若是入胃，則會形成所謂的「髮癥」或「髮瘕」。例如，巢元方便說：

有人因食飲內誤有頭髮隨食而入成癥，胸喉間如有蟲上下來去者是也。⁷⁷

至於治療的方法則比醫治「繞喉不出」來得麻煩。例如，《千金要方》便載：

治髮癥，由人因食而入，久即胃間如有虫，上下去來，惟欲飲油，一日之中乃至三二升，不欲飲食者方：

「油一升以香澤煎之，大錘勞貯之，安病人頭邊，令口鼻臨油上。勿令得飲。傅鼻面令有香氣，當叫喚取飲，不得與之，必當疲極大睡，其髮癥當從口出飲油。人專守視之，并置石灰一裏。見癥出，以灰粉手捉癥抽出，須臾抽盡，即是髮也。初從腹中出。形如不流水中濃菜。隨髮長短。形亦如之。」

又方：

「酒三升煮豬脂二升，三沸。一服一升，日二。白馬尿服之亦佳。無馬，白牛亦得。」⁷⁸

此外，唐玄宗開元十一年（723）頒行的官修《廣濟方》（《開元廣濟方》）也載：

又療胃喉間覺有癥蟲上下，偏聞葱豉食香，此是髮蟲故也。方：

「油煎葱豉令香。二日不食，張口而臥。將油葱豉置口邊，蟲當漸出，徐徐以物引去之。無所忌」。⁷⁹

至於實際的病例，至少有二。其一為宋明帝時（465-472）之宮人，《談薺》載：

宋明帝宮人，患腰疼牽心，發即氣絕。眾醫以為肉癥。徐文伯曰：此髮癥也。以油灌之，則吐物如髮，稍稍引之，長三尺，頭已成蛇，能動，懸柱上，水滴盡，一髮而已，病即愈。⁸⁰

頁250引張文仲方。按：張文仲方應即唐朝張文仲（武則天時之侍御醫）所撰之《救急方》；詳見岡西為人，《宋以前醫籍考》（二），頁654。

⁷⁷ 《諸病源候論》卷一九，〈癥瘕病諸候·髮癥候〉，頁10。

⁷⁸ 《千金要方》卷一一，〈肝臟〉，頁215。按：「飲油方」也見於《外臺秘要》卷一二，〈髮癥方二首〉，頁337-338引《廣濟方》，另一方則也見於《醫心方》卷一〇，〈髮癥方〉，頁224引《新錄方》。

⁷⁹ 《外臺秘要》卷一二，〈髮癥方二首〉，頁338引。有關《開元廣濟方》的討論，詳見馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，頁345-346。

⁸⁰ 李昉（925-996），《太平廣記》（北京：人民文學出版社，1959），卷二一八，頁1667引。按：同一故事也見於《肘後備急方》卷四，〈治卒心腹癥堅方·附方〉，頁288。

其二爲唐初的女尼明律，《舊唐書》載：

（甄）立言，武德中（618-626）累遷太常丞。……時有尼明律，年六十餘，患心腹鼓脹，身體羸瘦，已經二年。立言診脈曰：「腹內有蟲，當是誤食髮爲之耳。」因令服雄黃，須臾吐一蛇，如人手小指，唯無眼，燒之，猶有髮氣，其疾乃愈。⁸¹

總之，頭髮入胃之後會造成疾病，似乎普遍爲人所接受，而有些養蟲之人，甚至會以頭髮做爲「蟲毒」的主要成分之一。⁸²

不僅飲食之時不慎吞入頭髮會使人生病，即連洗頭（沖髮）不慎也會導致各種疾病。例如，《千金要方》說：

凡居家不欲數沐浴。若沐浴必須密室，不得大熱，亦不得大冷。皆生百病。……沐浴後，不得觸風冷。新沐髮訖，勿當風。勿濕縈髻。勿濕頭臥。使人頭風、眩悶、髮禿、面黑、齒痛、耳聾、頭生白屑。飢忌浴，飽忌沐。沐訖，須進少許食飲，乃出。夜沐髮，不食即臥，令人心虛、饒汗、多夢。又夫妻不用同日沐浴，常以晦日浴，朔日沐，吉。……熱泔洗頭，冷水濯之，作頭風。飲水沐頭，亦作頭風、時行病。⁸³

由此可知，依孫思邈的意見，沐（浴）稍有不當，便會「生百病」，而他所列舉的疾病則有：頭風、目眩、髮禿、面黑、齒痛、耳聾、頭生白屑（由沐浴之後觸風冷、新沐之後「當風」、濕縈髻、濕頭臥所造成）、心虛、饒汗和多夢。因此，他主張，沐髮必須嚴守一些禁忌，例如：沐髮的次數不可太頻繁；⁸⁴ 沐髮的地點必須在密室；水不可太熱或太冷；沐髮之後不可觸風寒、濕縈髻、濕頭臥；吃飽之後不可沐髮，沐髮後則必須稍進飲食；夜裡沐髮，不可不食即臥；夫妻不可同日沐髮；⁸⁵ 要以朔日沐髮；⁸⁶ 不可以熱泔沐頭後又淋以冷水；不可以飲水沐頭。

⁸¹ 《舊唐書》卷一九一，〈方伎列傳·甄立言傳〉，頁5090。

⁸² 詳見江紹原，《髮鬚爪——關於它們的迷信》，頁31-33。

⁸³ 《千金要方》卷二七，〈養性·居處法〉，頁481。

⁸⁴ 詳見《千金翼方》卷一二，〈養性·養性禁忌〉，頁141。

⁸⁵ 同上。

⁸⁶ 最晚從漢代起，中國社會便出現所謂的「沐書」，講求沐髮的吉日、凶日，這種信仰雖然遭致王充的強烈質疑和批判，但這個傳統自漢至清始終不絕，只是吉凶之日歷代都稍有出入；詳見江紹原，《髮鬚爪——關於它們的迷信》，頁189-192。

除此之外，還有許多醫家也都提及沐髮不當的後果。例如，《甲乙經》便說：「新沐中風則為首風」。⁸⁷ 巢元方也說：

新沐中風，則為首風。又，新沐頭未乾，不可以臥，使頭重身熱，反得風則煩悶，……如風在首，久不瘥，則風入腦，變為頭眩。……《養生方》云：……飽食沐髮，作頭風。⁸⁸

另外，《集驗方》、《千金要方》、《古今錄驗》等書，論「癰瘰癧」的病源說：「得之新沐頭濕結髮，汗流入於頭所致」。⁸⁹ 其次，也有醫家認為，所謂的「濕癩」是得之「熱沐髮，濕結腦，汗未止」；⁹⁰「腎痺」得之沐浴，清水而臥」；⁹¹「腳弱」得之「沐浴未乾而熱睡」。⁹² 又其次，《玉房秘訣》論「合陰陽」的七種禁忌時說：

第六忌，新沐浴，髮膚未乾，以合陰陽，令人短氣，以是生子，子必不全。⁹³《素女經》論男女交合的七種禁忌時也說：

第六之忌，新息沐浴，頭身髮濕，舉重作事，流汗如雨，以合陰陽，風冷必傷，少腹急痛，腰脊疼彊，四肢酸疼，五藏防響，上攻頭面，或生漏瀝。⁹⁴

由此可見，傳統醫者認為，沐髮不慎會「生百病」，而其中關鍵在於沐浴會「動血脈，引外氣」。⁹⁵ 所謂的「邪氣」、「虛邪」、「賊風」之侵犯人體，首先便是由「皮膚、毛髮」進入，⁹⁶ 因此，醫家大多主張，沐髮（沐浴）不可太頻繁，且必須嚴守種種禁忌。

⁸⁷ 《甲乙經》卷一〇，〈陽受病發風〉，頁2144。按：類似的看法也見於《千金要方》卷八，〈諸風〉，頁154；《醫心方》卷二七，〈養形〉，頁620引《太清經》。

⁸⁸ 《諸病源候論》卷二，〈風病諸候·頭面風候〉，頁8。按：類似的看法也見於《醫心方》卷二七，〈養形〉，頁619引《養生要集》；卷二九，〈飽食禁〉，頁666引《七卷食經》。

⁸⁹ 詳見《外臺秘要》卷二三，〈九癰方三十一首〉，頁637-639引。

⁹⁰ 詳見《千金要方》卷一四，〈小腸腑〉，頁256。

⁹¹ 詳見《脈經》卷六，〈腎足少陰經病證〉，頁100。

⁹² 詳見《中藏經》，收入王肯堂輯，《醫統正脈全書》冊四（台北：新文豐出版公司，1975年翻印），卷四，〈論腳弱狀候不同〉，頁2357。

⁹³ 《醫心方》卷二八，〈求子〉，頁647引。

⁹⁴ 《外臺秘要》卷一七，〈素女經四季補益方七首〉，頁459引。

⁹⁵ 詳見《醫心方》卷二七，〈養形〉，頁619引《養生外集》。

⁹⁶ 詳見《靈樞》卷一〇，〈百病始生〉，頁154；卷一二，〈歲露論〉，頁196；《甲乙經》卷六，〈八正八虛八風大論〉，頁1914；卷八，〈奔肱〉，頁2058；《外臺秘要》卷三，〈天行病發汗等方〉，頁111引唐朝張文仲《救急方》。

沐髮時或沐髮之後可能造成的疾病和傷害，除會因邪氣、賊風入體而引起種種病害之外，還可能招致其他疾病。例如，小兒沐浴時，「水入耳而停積」會造成「聾耳」；⁹⁷ 洗頭時「頭垢汁入目中」會造成「目瞶」；⁹⁸ 於「深山有陂水久停」之處沐浴則可能被水中的「沙虱」所傷。⁹⁹

除了沐髮必須小心謹慎之外，梳理頭髮也不可率意為之，尤其在大病之後，醫家大多認為不宜「梳頭」，以免「勞復」。例如，巢元方便說：

夫病新瘥者，血氣尚虛，津液未復。因即勞動，更成病焉。若言語思慮，則勞於神。梳頭洗澡，則勞於力。未堪勞而強勞之，則生熱。熱氣還經絡，復為病者，名曰勞復。¹⁰⁰

這是論「時氣」（「天行」）病的「勞復」，¹⁰¹ 其他如「傷寒」、「溫病」之「勞復」也都包括「梳頭」之事。¹⁰²

但是，頭髮若不梳理、洗沐，或「櫛沐不時」，也會造成疾病。例如，巢元方便說：

蝨者，按《九蟲論》云：蟬蟲多所變化，亦變為蝨。而小兒頭櫛沐不時，則蝨生，滋長偏多，嚙頭，遂至生瘡，瘡處蝨聚也，謂之蝨窠。¹⁰³

這種「櫛沐不時」所造成的頭蝨滋長，以致生瘡的情形，其實不僅限於小兒，成人也不可免。¹⁰⁴

除此之外，頭髮還會間接造成一種奇特的疾病，也就是所謂的小兒「客忤」。例如，《千金要方》和《千金翼方》論小兒客忤之慎忌都說：

⁹⁷ 詳見《諸病源候論》卷四八，〈小兒雜病諸候·聾耳候〉，頁9。

⁹⁸ 詳見《醫心方》卷二七，〈養形〉，頁619引新邵《服石論》。

⁹⁹ 同上，頁620引《養生志》。

¹⁰⁰ 《諸病源候論》卷九，〈時氣病諸候·時氣勞復候〉，頁12。

¹⁰¹ 類似的看法尚可見於《外臺秘要》卷三，〈天行差後禁忌方二首〉，頁125引《集驗方》。

¹⁰² 《諸病源候論》卷八，〈傷寒病諸候·傷寒勞復候〉，頁14；卷一〇，〈溫病諸候·溫病食復候〉，頁10；《千金要方》卷一〇，〈傷寒·勞復〉，頁191-192；《醫心方》卷一四，〈治傷寒洗梳勞復方〉，頁322引《醫門方》。

¹⁰³ 《諸病源候論》卷五〇，〈小兒雜病諸候·頭多蝨生瘡候〉，頁6。

¹⁰⁴ 例如，《淮南子》有「湯沐具而蟻蝨相吊」之語，可見蝨子應該很早就成為中國人常見的髮病，而以沐髮除蝨也早已是常用的防治之法；詳見范行準，《中國預防醫學思想史》（北京：人民衛生出版社，1955），頁58-59。

凡小兒衣裳（布）帛綿中，不得令有頭髮，屨中亦然。¹⁰⁵

至於衣服、鞋子之中有頭髮會令小兒「中忤」（客忤）的原因，孫思邈並未解釋，不過，若以其他材料來看，或當與頭髮能「神化」、「變化」為妖邪而害人的信仰有關。¹⁰⁶

肆、頭髮之醫護

由於頭髮被認為和人體的健康息息相關，並會直接或間接的造成疾病，因此，傳統中國醫家相當注意對於髮病的防治，以及對於頭髮的保養和護理，相關的措施也散見於各種醫藥典籍之中，然而，其主張大致不出用藥、沐髮、櫛髮、拔髮和導引五種。

一、用藥

防治髮病最常用的方法，似乎是使用藥物。巢元方說，髮「不長」、「無潤澤」，或「異毛惡髮妄生」，都需「以藥治之」。¹⁰⁷ 若按使用的方法再加細分，則又可分成服食、塗染和洗沐三種。

（一）服食之藥

歷代醫藥文獻大多會記載可用以醫護頭髮的藥物和藥方，但往往輾轉抄錄，雷同者多，增刪者少，因此，本文擬按文獻問世先後，僅舉其中重要典籍為例，對於利用服食藥物以醫護頭髮的情形略做說明。

首先，在「本草」的傳統中，醫護頭髮的藥物大都以「單方」的方式著錄。例如，在《本草經》中，主治禿頭（白禿）或促進頭髮生長的有：雌黃、石流黃、蜀羊泉、水萍、羊蹄、薑草、松脂、桑上寄生、熊脂、馬陸等十種藥物；¹⁰⁸

¹⁰⁵ 《千金翼方》卷一一，〈小兒〉，頁127；《千金要方》卷五，〈少小嬰孺方·客忤〉，頁82。

¹⁰⁶ 參見江紹原，〈髮鬚爪——關於它們的迷信〉，頁34-37, 159-160。

¹⁰⁷ 詳見《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·令長髮候〉，頁7；〈令髮潤澤候〉，頁8；〈令毛髮不生候〉，頁9。

¹⁰⁸ 詳見曹元宇輯注，《本草經》（上海：上海科學技術出版社，1987），頁43, 45, 162, 164, 201, 203, 214, 221, 269, 308。

防治白髮或令頭髮變黑的有：白蒿、藍實、秦皮、蜀椒等四種藥物。¹⁰⁹

在陶弘景輯的《名醫別錄》中，主治禿頭（白禿）或促進頭髮生長的有：松葉、柏白皮、蔓荊實、辛夷、鴈肪、胡麻、麻子、瞿麥、白馬之髻頭膏、韭、青琅玕、蜀椒、羊實、冀藍、豚之髻膏等十五種藥物；¹¹⁰ 防治白髮的有：牛膝、槐實、覆盆子等三種藥物。¹¹¹

孫思邈《千金要方》〈食治〉所列的「本草」中，主治禿頭、白髮或促進頭髮生長的有：覆盆子、韭、白蒿、胡麻、白麻子、熊肉、鴈肪等七種。¹¹²

《千金翼方》中主治禿頭（白禿）或生長頭髮的有：水銀、雌黃、青琅玕、白蒿、蜀羊泉、水萍、蓋草、松脂、松葉、柏白皮、桑上寄生、辛夷、榆皮、秦椒、蜀椒、熊脂、白馬之髻頭膏、豚之髻膏、馬陸、胡麻、麻子、羊實、熊脂等二十三種；¹¹³ 防治白髮或令髮變黑的有：牛膝、藍實、秦皮、蜀椒、覆盆子、熊脂等六種。¹¹⁴

至於「病方」則大多為「複方」，數量更多。例如，馬王堆醫書中的《養生方》中，便有主「黑髮益氣」的藥方。¹¹⁵

《千金要方》中，令「髮不落」或治頭髮墮落（禿頭）的藥方有：「服槐子方」、「石灰酒方」（二種）、「服黑樅汁」、「服松脂方」、「服菹豆方」、「岐伯神聖散」等七種；¹¹⁶ 令「髮白更黑」的有：「琥珀散」、「九江散」、

¹⁰⁹ 同上，頁96, 101, 240, 253。

¹¹⁰ 詳見陶弘景輯，尚志鈞輯校，《名醫別錄》（北京：人民衛生出版社，1986），頁18, 19, 61, 64, 78, 96, 97, 136, 177, 201, 209, 219, 272, 280, 295。

¹¹¹ 同上，頁34, 43, 88。

¹¹² 詳見《千金要方》卷二六，〈食治〉，頁465, 468, 470, 471, 474。

¹¹³ 詳見《千金翼方》卷二，〈本草上〉，頁16, 17, 22, 28；卷三，〈本草中〉，頁32, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 43；卷四，〈本草下〉，頁48, 54；卷一九，〈雜病中〉，頁227。按：《千金翼方》〈本草〉的內容大致是抄錄唐初（659）官修的《新修本草》（又稱《唐新修本草》、《唐本草》），因二者時代相近，《新修本草》又已散佚（目前雖有輯佚本，但內容大多取自《千金翼方》），故本文只取《千金翼方》做為討論的材料。關於二書之間的關係，參見傅維康主編，《中藥學史》（成都：巴蜀書社，1993），頁115-128。

¹¹⁴ 詳見《千金翼方》卷二，〈本草上〉，頁20, 23；卷三，〈本草中〉，頁37, 39；卷四，〈本草下〉，頁49；卷一九，〈雜病中〉，頁227。

¹¹⁵ 詳見魏啓鵬、胡翔驊，《馬王堆漢墓醫書校釋（二）·養生方》，頁45。

¹¹⁶ 詳見《千金要方》卷六上，〈七竅病上〉，頁108；卷一三，〈心臟〉，頁248；卷二三，〈痔漏〉，頁427-428。

「服天門冬方」、「黃精膏方」、「西嶽真人靈飛散方」、「烏麻丸」等六種。¹¹⁷

《千金翼方》中治頭髮禿落、白禿的有：「石灰酒方」、「牛膝酒」、「風痺散」等四種；¹¹⁸ 令「髮白更黑」的有：「隴西白芷散」、「烏麻圓」、「瓜子散」、「地黃酒酥」、「茅山仙人服質多羅方」、「服昌蒲方」、「彭祖延年柏子仁圓」、「初精散」、「白朮酒」、「靈飛散」、「琥珀散」、「馬灌酒」、「九江散」等十三種。¹¹⁹

《外臺秘要》中治療髮落、白禿的有：「練中丸」、「龍骨湯」、「枸杞酒」（二種）、「岐伯神散」、「石灰酒」（二種）、「茯苓朮散」、「天門冬酒」、「服槐子方」等八種；¹²⁰ 令「白髮變黑」、「髮黑」的有：「天門冬酒」、「彭祖丸」、「五補七宣丸」、「五精酒」、「白朮酒」、「隴西白芷方」、「瓜子散」、「王子喬服菊增年變白方」、「茯苓朮散」、「地黃煎」等十種。¹²¹

¹¹⁷ 同上，卷一三，〈心臟〉，頁248；卷二〇，〈膀胱腑·雜補〉，頁369-370；卷二三，〈痔漏〉，頁426；卷二七，〈養性〉，頁484, 485, 488。

¹¹⁸ 詳見《千金翼方》卷五，〈婦人一〉，頁71；卷一六，〈中風上〉，頁181, 189。

¹¹⁹ 同上，卷五，〈婦人一〉，頁71；卷一二，〈養性〉，頁143, 145, 147, 151；卷一三，〈辟穀〉，頁156, 157；卷一五，〈補益〉，頁179；卷一六，〈中風上〉，頁181；卷一七，〈中風下〉，頁198。

¹²⁰ 詳見《外臺秘要》卷一二，〈癰及瘡癰不能食方〉，頁327引《必效方》（唐朝孟詵撰）；卷一六，〈虛勞夢洩精方〉，頁456引《小品方》；卷一七，〈五勞六極七傷方〉，頁464引崔氏《纂要方》；卷三〇，〈惡疾大風方〉，頁808引《千金要方》；卷三一，〈古今諸家酒〉，頁852引《千金要方》；頁855引崔氏《纂要方》；卷三二，〈拔白髮良日并方〉，頁889引《深師方》（應即南朝宋僧深所撰之《僧深藥方》，或名《僧深集方》、《深師方》、《僧深方》）；頁890引《千金要方》；卷三八，〈石發熱目赤方〉，頁1067引《扁鵲方》（應即《隋書·經籍志》所載的《扁鵲肘後方》）。按：關於《深師方》和《扁鵲方》，詳見岡西爲人，《宋以前醫籍考》（二），頁544, 546-547。

¹²¹ 詳見《外臺秘要》卷一五，〈風癰方〉，頁410引《千金要方》；卷一七，〈虛勞百病方〉，頁484引《古今錄驗方》（唐朝甄權撰）；卷三一，〈古今諸家丸方〉，頁846引唐代麗正殿脩書學士李子昭（雲卿）所傳方；〈古今諸家煎方〉，頁852引《近效方》；〈古今諸家酒〉，頁853-854引《千金翼方》；卷三二，〈生髮膏方〉，頁887引《千金要方》；頁888引《千金翼方》；〈拔白髮良日并方〉，頁888引《范汪方》（東晉范汪所撰，又名《范東陽方》、《范東陽雜藥方》、《范汪方》）；〈頭髮禿落方〉，頁889引《深師方》。關於《古今錄驗方》和《范汪方》，詳見岡西爲人，《宋以前醫籍考》（二），頁522-523, 649。

《醫心方》中治禿頭、髮落的有：「治一切病溫白丸」（蒼梧道士杜勝所傳）、「金糸丹」、「金髓散」、「淮南子伏苓散」等四種；¹²² 治白髮、令「髮白更黑」的有：「烏麻丸」、「五茄酒」（二種）、「淮南子伏苓散」、「服松葉法」、「益多散」、「服菊法」、「服槐子法」（二種）、「服朮法」、「服天門冬法」等十一種。¹²³

由以上所舉的材料來看，傳統醫者對於防治髮病的藥物可以說已有相當不錯的認識，服食的藥物不僅種類多，而且複方中已包括丹、丸、散、湯、酥（餅）、酒等類型的藥劑。此外，值得注意的是，服食的藥方中，大多是以防治白髮為主，而且，似乎和道教的養生術有緊密的關係（詳下文）。

（二）塗染之藥

防治髮病的藥物，有些是讓患者服用，有些則是直接塗抹或染著於頭部或頭髮。例如，《肘後備急方》至少便載有二種治療禿瘡、促進頭髮生長的塗抹藥方；¹²⁴ 二種於拔白毛後塗抹於患處、令生黑髮的藥膏；¹²⁵ 二種染髮令黑的藥方；¹²⁶ 二種塗髮令生光澤的「臘澤」。¹²⁷

其次，《千金要方》中以塗敷的方式治療小兒頭禿瘡、不生髮的藥方至少有

¹²² 詳見《醫心方》卷一〇，〈治寒疝方〉，頁219引《新錄方》（應即隋朝魏孝澄所撰的《新錄單要方》）；卷一九，〈服金糸丹方〉，頁449-450引《服石論》（靳邵撰）；卷二五，〈治小兒誤吞竹木方〉，頁586引《候水鏡圖》（應為亡佚之早期兒科著作）；卷二六，〈延年方〉，頁594引《金匱錄》（或即隋書·經籍志所載京里先生所撰的《金匱錄》）。關於《新錄方》、《服石論》、《候水鏡圖》，詳見馬繼興，〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，頁343, 351, 355。關於《金匱錄》，詳見岡西為人，〈宋以前醫籍考〉（二），頁568。

¹²³ 詳見《醫心方》卷四，〈治白髮令黑方〉，頁105引《千金要方》；卷一三，〈治虛勞五勞七傷方〉，頁282引《大清經》；卷二六，〈延年方〉，頁594引《金匱錄》；頁595-598引《大清經》；〈美色方〉，頁598引《范汪方》；〈斷穀方〉，頁604引《大清經》；卷二八，〈用藥石〉，頁654引《古今錄驗方》。

¹²⁴ 詳見《肘後備急方》卷五，〈治癰癤疥漆瘡諸惡瘡方〉，頁404；卷六，〈治面皴髮禿身臭心昏鄙醜方〉，頁495-496。

¹²⁵ 同上，卷六，〈治面皴髮禿身臭心昏鄙醜方〉，頁486；卷八，〈治百病備急丸散膏諸要方〉，頁591。

¹²⁶ 同上，卷六，〈治面皴髮禿身臭心昏鄙醜方〉，頁486。

¹²⁷ 同上，頁493-494。

九種；¹²⁸「生髮膏」和塗抹用的「生髮方」（治療「白禿」、「赤禿」、「鬼舐頭」等髮疾）多達二十七種；¹²⁹令髮不生的藥塗方法有三種；¹³⁰將白、黃、赤髮染黑的藥方有六種。¹³¹值得注意的是，這些方法之中，多半是先洗髮後塗藥，或是先拔髮後塗藥。

《千金翼方》也載有治小兒頭髮不生、禿瘡的塗抹藥方五種；¹³²塗敷之用的「生髮膏」、「生髮方」十三種；¹³³令頭髮漆黑的「染髮方」四種。¹³⁴

再者，《外臺秘要》載有療「小兒禿瘡方」八首，都是塗敷之方；¹³⁵塗抹用的「生髮膏」、「生髮方」多達四十七種；¹³⁶「令髮不生方」有三種；¹³⁷黑髮的塗染藥方有十三種。¹³⁸

另外，《醫心方》收錄的治小兒「髮不生方」、「白禿方」、「鬼舐頭方」

¹²⁸ 詳見《千金要方》卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁95；卷二二，〈丁腫、癰疽〉，頁409。

¹²⁹ 同上，卷一三，〈心臟〉，頁248-251。

¹³⁰ 同上，頁250。

¹³¹ 同上。

¹³² 詳見《千金翼方》卷一一，〈小兒〉，頁129-130。

¹³³ 同上，卷二，〈本草上〉，頁29；卷五，〈婦人一·生髮黑髮〉，頁70-71；卷一三，〈辟穀〉，頁158；卷二四，〈瘡癰下〉，頁295, 297。

¹³⁴ 同上，卷五，〈婦人一·生髮黑髮〉，頁71。

¹³⁵ 詳見《外臺秘要》卷三六，〈小兒禿瘡方七首〉，頁1014-1015引《千金要方》、《千金翼方》、《備急方》；卷四〇，頁1128引《集驗方》。

¹³⁶ 同上，卷一六，〈肺勞實熱方五首〉，頁447引《刪繁方》；卷三二，〈頭風白屑方四首〉，頁882-883引《廣濟方》、《延年方》（這或許便是《舊唐書·經籍志》所著錄的《延年秘錄》）；〈沐頭去風方五首〉，頁884-885引《集驗方》、《崔氏方》、《延年方》、《古今錄驗方》；〈生髮膏方十一首〉，頁885-887引《廣濟方》、《深師方》、《千金要方》、《千金翼方》、《近效方》；〈頭髮禿落方一十九首〉，頁889-891引《深師方》、《必效方》、《近效方》、《劉尚書方》；〈白禿方一十二首〉，頁891-893引《集驗方》、《千金要方》、《千金翼方》、《必效方》；〈赤禿方三首〉，頁893引《千金要方》；〈鬼舐頭方二首〉，頁893引《千金要方》。

¹³⁷ 同上，卷三二，〈令髮不生方三首〉，頁893引《千金要方》。

¹³⁸ 同上，卷三一，〈古今諸家膏方四首〉，頁851引《近效方》；卷三二，〈令髮黑方八首〉，頁887-888引《深師方》、《千金要方》；〈拔白髮良日并方三首〉，頁888引《千金翼方》、《備急方》；〈變白髮染髮方五首〉，頁888-889引《范汪方》、《必效方》、《近效方》（按：引《近效方》一首，王焘自注：「嚴中書處得，云驗」）；〈髮黃方三首〉，頁889引《肘後方》、《千金翼方》。

共十六種，其中十五種都是塗、敷之方；¹³⁹ 以塗抹的方式治療白禿、赤禿、髮落、鬼舐頭諸疾，以生長頭髮的藥方有二十四種；¹⁴⁰ 令頭髮光軟、潤澤的有一種；¹⁴¹ 除去異生惡髮，塗藥使之不再生長的有五種；¹⁴² 塗染白、黃髮使之變黑的有十三種。¹⁴³

由上述可知，塗敷之藥主要是用於治療禿髮諸疾，不過，染髮的藥劑也不在少數。此外，值得注意的是，有不少例子都是先洗髮而後塗、染藥物，或是先拔除惡髮而後塗敷藥方，可見塗敷之藥往往必須配合其他療法。

（三）洗沐之藥

除了服食、塗染之外，以藥物洗沐也是常用的醫護頭髮的方法。在「本草」著作中，便記載有不少沐藥。例如，《名醫別錄》中所收的「沐藥」至少有：麻子、蘗本、水萍、英草華、新雉木、莽草、皂莢七種。¹⁴⁴《千金翼方》所收的各種「本草」中也有：蘗本、水萍、皂莢、赤瓜木實、麻子、英草華、新雉木等七種沐藥。¹⁴⁵

至於具體的藥方和使用方法，《肘後備急方》載有一則治療髭髮脫落的沐髮方。¹⁴⁶《諸病源候論》也有「正月一日，取五香煮湯沐，頭不白」的記載。¹⁴⁷

¹³⁹ 詳見《醫心方》卷二五，〈治小兒髮不生方〉，頁557-558引《小品方》、《新錄方》、《千金要方》；〈治小兒白禿方〉，頁558引《葛氏方》、《產經》、《小品方》、《極要方》、《錄驗方》、《千金要方》；〈治小兒鬼舐頭方〉，頁558引《千金要方》、《產經》。

¹⁴⁰ 同上，卷四，〈治髮令生長方〉，頁103-104引《僧深方》、《千金要方》、《新錄方》、《本草經》、《如意方》；〈治鬢髮禿落方〉，頁106引《經心方》、《醫門方》；〈治頭白禿方〉，頁106-107引《千金要方》；〈治頭赤禿方〉，頁107引《千金要方》；〈治鬼舐頭方〉，頁107引《千金要方》；〈治頭燒處髮不生方〉，頁107-108引《如意方》、《千金要方》；卷一八，〈治灸創腫痛方〉，頁397引《耆婆方》。

¹⁴¹ 同上，卷四，〈治髮令光軟方〉，頁104引《如意方》。

¹⁴² 同上，〈治毛髮妄生方〉，頁108引《新錄方》、《千金要方》。

¹⁴³ 同上，卷四，〈治白髮令黑方〉，頁104-105引《隋煬帝後宮香藥方》、《葛氏方》、《千金要方》、《靈奇方》、《僧深方》、《極要方》、《龍門方》、《孟詵食經》、《如意方》；〈治鬢髮黃方〉，頁105-106引《葛氏方》、《如意方》、《錄驗方》。

¹⁴⁴ 詳見《名醫別錄》，頁97, 120, 156, 165, 166, 221, 238。

¹⁴⁵ 詳見《千金翼方》卷二，〈本草上〉，頁25, 28；卷三，〈本草中〉，頁39, 40；卷四，〈本草下〉，頁52, 55。

¹⁴⁶ 詳見《肘後備急方》卷五，〈治卒得癩皮毛變黑方〉，頁422。

《千金要方》載有以沐頭（沐髮）防治落髮、禿瘡的藥方九種；¹⁴⁸ 治療「髮黃」的藥方一種。¹⁴⁹《千金翼方》治療髮落、禿瘡的洗髮方有六種。¹⁵⁰《外臺秘要》收錄的洗髮、沐髮方中，防治髮落、禿瘡的有十二種；¹⁵¹ 令白髮、黃髮變黑的有二種。¹⁵²《醫心方》中，生髮和防治髮禿的沐髮方有十九種；¹⁵³ 令髮軟的有二種；¹⁵⁴ 令頭髮變黑的有二種。¹⁵⁵

由上述三種不同的使用方式來看，服食用的藥方似乎是以令人「黑髮」為主，而塗染和洗沐則似乎偏重令人「生髮」，但也不盡然。而且，服食、塗染、洗沐交互參用以治療同一髮病的情形也不少，而少數藥方則同時兼具生髮、黑髮的功用。

二、沐髮

除了用藥之外，純粹以水沐髮也被認為具有防治髮疾的功效。例如，《諸病源候論》載：

¹⁴⁷ 詳見《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·白髮候〉，頁7。

¹⁴⁸ 詳見《千金要方》卷一三，〈心臟〉，頁248, 250, 251。

¹⁴⁹ 同上，頁250。

¹⁵⁰ 詳見《千金翼方》卷五，〈婦人一·生髮黑髮〉，頁70-71；卷二四，〈瘡癰下〉，頁296-297。

¹⁵¹ 詳見《外臺秘要》卷一六，〈脈寒極方四首〉，頁439引《刪繁方》；卷二九，〈漆瘡方二十七首〉，頁796引《古今錄驗》；卷三二，〈頭風白屑方四首〉，頁883引《延年方》；〈生髮膏方一十一首〉，頁886引《千金要方》；〈頭髮禿落方一十九首〉，頁890-891引《深師方》、《千金要方》；〈白禿方一十二首〉，頁892引《千金翼方》。

¹⁵² 同上，卷三二，〈變白髮染髮方五首〉，頁889引《必效方》；〈髮黃方三首〉，頁889引《千金要方》。

¹⁵³ 詳見《醫心方》卷四，〈治髮令生長方〉，頁103-104引《千金要方》、《葛氏方》、《如意方》；〈治髮令堅方〉，頁104引《如意方》；〈治鬢髮禿落方〉，頁106引《葛氏方》、《醫門方》、《千金要方》、《如意方》；〈治頭白禿方〉，頁107引《千金要方》、《極要方》；〈治頭赤禿方〉，頁107引《千金要方》；卷二五，〈治小兒白禿方〉，頁558引《千金要方》；卷三〇，〈五穀部〉，頁688引《拾遺》。

¹⁵⁴ 同上，卷四，〈治髮令光軟方〉，頁104引《如意方》。

¹⁵⁵ 同上，卷四，〈治白髮令黑方〉，頁104-105引《諸病源候論》；〈治鬢髮黃方〉，頁106引《錄驗方》。

〔養生方導引法〕又云：正月十日沐髮，髮白更黑。……又云：十日沐浴，頭不白。又云：十四日沐浴，令齒牢髮黑。¹⁵⁶

這是選擇在特定的日子（正月十日、十日、十四日）沐髮，以治療白髮的特殊方法。不過，在醫學典籍中，凡提到以沐髮療病時，大多是指在水中加入藥物。然而，一般人似乎相信，即使是純以清水沐髮，也會有利於頭髮的健康。例如，《韓非子》便說：

古者有諺曰：爲政猶沐也，雖有棄髮，必爲之。愛棄髮之費，而忘長髮之利，不知權者也。¹⁵⁷

這是說，沐髮雖然會令人掉一些頭髮，卻能促使更多的頭髮生長。因此，以沐髮來增進頭髮的生長似乎是古人的一種認知。

三、櫛髮

一般認為，若不時常櫛沐，則頭髮中容易有頭蝨，因此，櫛髮應該可以去除或預防頭蝨。除此之外，櫛髮也被認為具有防治髮落和髮白的功用。例如，《諸病源候論》便載：

〔養生方〕又云：千過梳頭，頭不白。……又云：常向本命〔日〕，櫛髮之始，叩齒九通，陰咒曰：「太帝散靈，五老返真，泥丸玄華，保精長存。左拘隱月，右引日根，六合清煉，百神受恩。」咽唾三過。常數行之，使人齒不痛，髮牢不白。一云頭腦不痛。¹⁵⁸

又載：

〔養生方〕又云：欲理髮，向王地。既櫛髮之始，叩齒九通，而微咒曰：「太帝散靈，五老返真，泥丸玄華，保精長存。左拘隱月，右引日根。六合清煉，百神受恩。」咒畢，嚥唾三過。能常行之，髮不落而生。又云：

¹⁵⁶ 《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·白髮候〉，頁7。

¹⁵⁷ 王先慎，《韓非子集解》（台北：世界書局，1980年翻印），卷一八，〈六反篇〉，頁319。

¹⁵⁸ 《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·白髮候〉，頁7。卷二九，〈牙齒病諸候·齒痛病諸候〉也有這段文字（頁10）。按：本書此段文字有不少錯謬、脫誤之處，句讀也欠妥當，故參酌丁光迪主編，《諸病源候論校注》（北京：人民衛生出版社，1992），卷二七，頁765-766，加以校正。

當數易櫛，櫛之取多，不得使痛。亦可令侍者櫛。取多，血液不滯，髮根常牢。¹⁵⁹

由這兩條材料來看，巢元方對於「櫛髮」的功效，如「頭不白」、「髮牢不白」、「髮不落」、「髮根常牢」等，都是根據所謂的「養生方」，只不知這是指一本書或是泛指載有養生方法的書。

無論如何，其他典籍中也有類似的記載。例如，《養生要集》便載：

《中經》曰：髮，血之竅也。千過梳髮，髮不白。¹⁶⁰

《延壽赤書》也載：

《太極經》曰：理髮宜向王地，當數易櫛。櫛之處多而不使痛，亦可令侍者櫛之。取多佳也，於是血流不滯，髮根當堅。¹⁶¹

這兩條材料的基本主張和前面所引的「養生方」並無不同，連文字也是大同小異，且都屬於「養生」學的範圍，彼此之間或許有傳承上的關聯，而「櫛髮」似乎被認為是「導引」的一種。

四、導引

除了櫛髮（梳理頭髮）之外，還有許多「導引」的方法被認為具有防治髮病（主要是髮白）的功效。例如，《諸病源候論》載：

養生方導引法云：解髮，東向坐，握固，不息，一通。舉手左右導引，手掩兩耳。以手復捋頭五，通脈也。治頭風，令髮不白。

又云：清旦初起，左右手交互，從頭上挽兩耳，舉，又引鬚髮，即〔面氣〕流通。〔令頭不白，耳不聾。〕

又云：坐地，直兩腳，以兩手指腳脛，以頭至地。調脊諸椎，利髮根，令長美。坐，舒兩腳，相去一尺，以扼腳兩脛，以頂至地十二通，調身脊無患害，致精氣潤澤。髮根長美者，令青黑柔濡滑澤，髮恆不白。

又云：伏，解髮，東向，握固，不息，一通。舉手左右導引，掩兩耳，令髮黑不白。伏者，雙膝著地，額直至地。解髮，破髻舒頭，長敷在地。向

¹⁵⁹ 同上，〈髮毛病諸候·鬚髮禿落候〉，頁5。按：本書此段文字亦有不少錯謬、脫誤之處，句讀也欠妥當，故參酌丁光迪主編，《諸病源候論校注》卷二七，頁763，加以校正。

¹⁶⁰ 《醫心方》卷二七，頁619引。

¹⁶¹ 同上。按：《醫心方》卷四，頁104〈治髮令堅方〉，亦引此條。

束者，向長生之術。握固，兩手如嬰兒握，不令氣出。不息，不使息出，極悶，已，三噓而長細引。一通者，一爲之，令此身囊之中滿其氣。引之者，引此舊身內惡邪伏氣，隨引而出，故名導引。舉左右手各一通，掩兩耳，塞鼻孔三通，除白髮患也。

又云：蹲踞，以兩手舉足五趾，低頭自極，則五藏氣偏至，治耳不聞、目不明，久爲之，則令髮白復黑。

又云：思心氣上下四布，正赤，通天地自身，大且長，令人氣力增益，髮白更黑，齒落再生。¹⁶²

這段材料中所提及的「導引」法共有八種，或「令髮不白」，或「令頭不白」，或「利髮根令長美」，或「令青黑柔濡滑澤，髮恆不白」，或「令髮黑不白」，或「除白髮患」，或「令髮白復黑」，或令「髮白更黑」，基本上都在防治白髮。

類似的方法還可見於其他典籍，例如，《千金翼方》引彭祖之說：

清旦初，以左右手摩交耳，從頭上挽兩耳，又引髮，則面氣通流，如此者，令人頭不白，耳不聾。¹⁶³

《延壽赤書》也載：

《丹景經》曰：以手更摩髮及理櫛但熱，令髮不白也。¹⁶⁴

這都是以導引防治髮白的的方法。

五、拔除

針對白髮，最簡單的治療方法就是拔除，不過，爲了防止復生，往往會在拔除的部位塗抹藥物，或是選擇特定的日子拔髮，這也就是所謂的「拔白髮良日」。例如，《千金要方》說：

¹⁶² 《諸病源候論》卷二七，〈髮毛病諸候·白髮候〉，頁6-7。類似的文字也見於卷二，〈風病諸候下·頭面風候〉，頁8-9；卷九，〈時氣病諸候〉，頁3。按：本書此段文字有不少錯謬、脫誤之處，句讀也欠妥當，故參酌丁光迪主編，《諸病源候論校注》卷二七，頁766-767，暨匿名之審查人的意見校正、標點。

¹⁶³ 《千金翼方》卷一二，〈養性·養性禁忌〉，頁141。

¹⁶⁴ 《醫心方》卷二七，〈養形〉，頁619引。

拔白髮良日：

正月四日、二月八日、三月十二日、

四月十六日、五月二十日、六月二十四日、

七月二十八日、八月十九日、九月二十五日（一作十五日）、

十月十日、十一月十日、十二月十日。

右並以日正拔之，當日不飲酒食肉五辛。經一拔，黑者更不變。¹⁶⁵

此外，唐代《延年秘錄》也提出了一份拔白髮的「良日」，唯三月為十二、十三日，九月為十五日。¹⁶⁶

要令拔除的白髮不再生長，除了要挑「良日」之外，在適當的日子將拔下的白髮燒掉似乎也很重要。例如，《如意方》載「反白髮術」說：

以五八□日燒白髮。

又方：癸亥日除白髮，甲子日燒之，自斷。¹⁶⁷

其次，《千金要方》也說：

常於正月寅日燒白髮，吉。凡寅日剪手甲，午日剪足甲，又燒白髮，吉。¹⁶⁸

由此可見，有些醫家認為，拔除白髮之後，燒髮的日子對於防止再生也很重要。

伍、頭髮與醫療

雖然頭髮被視為是許多疾病的病源，但是，在醫治疾病或養護身體時，醫家所採取的許多方法卻又和頭髮息息相關：有時以頭髮為藥物；有時利用沐髮和櫛髮來療治疾病；有時以頭髮做為診斷和急救的工具；有時則以「散髮」做為操練養生術的主要手段。許多的材料都可以說明，頭髮曾被充分運用於醫療或防治疾病。

¹⁶⁵ 《千金要方》卷一三，〈心臟〉，頁249-250。

¹⁶⁶ 詳見《外臺秘要》卷三二，頁888引。按：北宋王懷隱等所撰的《太平聖惠方》卷四一也載有類似的「拔白良日」，並指這是晉代陸機所創，此外，陶弘景《真誥》中的「老子拔白日」也有近似的說法。有關傳統中國社會的「拔白」習俗及其觀念，參見蕭璿，〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.4(1998)：671-726。

¹⁶⁷ 《醫心方》卷四，〈治白髮令黑方〉，頁105引。

¹⁶⁸ 《千金要方》卷二七，〈養性〉，頁480。

一、頭髮的藥物作用

「人部藥」是中國「本草學」中相當奇特的一個類型，而在現存的最古的本草書《神農本草經》中，唯一的「人部藥」就是頭髮，¹⁶⁹ 該書載：

髮髮，味苦溫。主治五癰關格不通，利小便水道，療小兒癰，大人瘞，仍還自神化。¹⁷⁰

其次，陶弘景輯錄的《名醫別錄》中則在「髮髮」之外，另增「亂髮」，該書載：

髮髮：小寒，無毒。合雞子黃煎之，消爲水，治小兒驚熱下痢。

亂髮：微溫。主治欬嗽，五淋，大小便不通，小兒驚癇，止血鼻衄，燒之吹內立已。¹⁷¹

所謂「髮髮」，應該是指剃下或剪下的頭髮，而「亂髮」則是指櫛髮時梳落的頭髮。¹⁷²

其後，「本草」類的醫書所收的「頭髮」，便大多同時有「髮髮」和「亂髮」二種，而對藥性的描述也和《名醫別錄》類似，只是主治的疾病種類或多或少，不過，大致來說，還是隨著時代往後而不斷增多。在《本草經》中主治之病有四，《名醫別錄》增至六種（合髮髮、亂髮而言），《千金翼方》又增至八種：（1）五癰關格不通；（2）小便不通（利小便水道）；（3）小兒癰；（4）大人瘞；（5）欬嗽；（6）五淋；（7）大小便不通；（8）止血，到了明代李時珍的《本草綱目》更增至七十種左右（髮髮和亂髮合計）。¹⁷³

¹⁶⁹ 有關中國「人部藥」的研究，詳見村上嘉實，〈五十二病方の人部藥〉，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・論考篇》（京都：京都大學人文科學研究所，1985），頁167-223（頁167-179）；William C. Cooper and Nathan Sivin, "Man as Medicine: Pharmacological and Ritual Aspects of Traditional Therapy Using Drugs Derived from the Human Body," in Shigeru Nakayama and Nathan Sivin eds., *Chinese Science: Explorations of an Ancient Tradition* (Cambridge, Mass.: The MIT Press, 1973), pp. 203-272.

¹⁷⁰ 《本草經》，頁265。

¹⁷¹ 《名醫別錄》卷一，頁73。

¹⁷² 李時珍說：「髮髮，乃剪髻下髮也。亂髮，乃梳櫛下髮也」；詳見《本草綱目》卷五二，〈人部〉，頁82。

¹⁷³ 詳見《千金翼方》卷一，〈藥錄纂要〉，頁4, 7, 10, 13；卷三，〈本草中·人獸部〉，頁40；《醫心方》卷一，〈諸藥和名〉，頁30；《本草綱目》卷五二，〈人部〉，頁81-85。

不過，頭髮用於治病時，除了單用（單方）之外，往往還和其他藥物一起使用（複方之膏、丸、散、湯）。至於使用的方式，或服食，或塗抹，但大都需要經過燂治、化灰才能使用。以下大致按時代先後，列舉各「經方」所載，頭髮所能療治之病及其使用方法的概略情形。

第一，馬王堆出土的《五十二病方》中，頭髮所能治療的疾病共有：（1）諸傷；（2）止血；（3）痂三種。¹⁷⁴

第二，武威出土的漢代醫藥簡中，有一方是以「人髮」為主，連同其他藥物共八種治合，以溫酒服用。可惜簡有缺文，不知主治何病，只知與膿、血有關，也許是指瘡瘍之疾。¹⁷⁵

第三，《素問》治「屍厥」用「左角之髮」燂治，以美酒飲服，或灌食。¹⁷⁶

第四，張仲景《金匱要略》中頭髮所治之病有：（1）小便不利；（2）諸黃（黃疸）；（3）婦人「穀氣之實」；（4）尸蹶四種。¹⁷⁷

第五，《肘後備急方》中頭髮主治之病有：（1）尸蹶；（2）魘寐不寢；（3）中五尸；（4）斷溫病令不相染著；（5）黃疸；（6）諸黃；（7）諸疽瘡；（8）惡瘡；（9）鼠瘻等九種。¹⁷⁸

第六，龍門石窟藥方碑文（「龍門方」）中，用頭髮治療的疾病有：（1）冷心痛；（2）失音不語；（3）惡症等三種。¹⁷⁹

第七，《千金要方》中，使用頭髮治療的疾病至少有五十一種之多，¹⁸⁰若依孫思邈的分類，則涵蓋了小兒、婦人、七竅、肝臟、膽腑、脾臟、胃腑、肺臟、大腸腑、膀胱腑的疾病，以及消渴、淋閉、尿血、丁腫、癰疽、痔漏、蠱毒、外傷（獐犬齧、腕折瘀血）及尸厥等病，可見其應用範圍之廣。

第八，《千金翼方》所載有：（1）婦人「產後淋澀」；（2）小兒「口傍惡瘡」；（3）小兒「緊腎」；（4）小兒「耳聾」；（5）「吐血、唾血」；（6）

¹⁷⁴ 詳見「附表一」。

¹⁷⁵ 《武威漢代醫簡》，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・譯注篇》（京都：京都大學人文科學研究所，1985），頁363-404（頁396）。

¹⁷⁶ 詳見《素問》卷一八，《繆刺論篇》，頁783-784。

¹⁷⁷ 詳見「附表二」。

¹⁷⁸ 詳見「附表三」。

¹⁷⁹ 詳見《龍門石窟藥方碑文》，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・譯注篇》，頁417-455（頁424, 434, 437）；「附表四」。

¹⁸⁰ 詳見「附表五」。

「先見血後便轉此爲遠血」；（7）「蟲毒」；（8）「刀斧所傷及冷瘡牛領馬鞍瘡」；（9）「癩病」；（10）「癰疽、痔瘻、惡瘡、婦人妬乳瘡」；（11）「鼠漏」；（12）「久疥癬」；（13）「諸惡瘡」；（14）「表裡俱熱，三焦熱實，身體生瘡，或發即大小便不利」；（15）「惡瘡黃水出流」，¹⁸¹ 這十五種疾病大多屬於「癰瘡」之疾。

第九，《外臺秘要》中，提及使用頭髮治療疾病的藥方至少有七十三種之多，¹⁸² 所能療治的疾病，若依王燾的分類，則可以歸併爲三十大類：（1）黃疸；（2）霍亂；（3）喉哽；（4）尸疰；（5）虛勞；（6）眼疾；（7）耳病；（8）唇病；（9）口病；（10）瘰癧；（11）癰疽；（12）發背；（13）痢；（14）痔病；（15）三蟲；（16）淋；（17）大小便難；（18）尸厥；（19）中蠱毒；（20）墜墮；（21）疣贅疵黑子等；（22）丁腫；（23）諸瘡；（24）疥癬；（25）食物中毒；（26）髮病；（27）婦人病；（28）小兒諸疾；（29）乳石所引發諸疾；（30）蟲獸傷觸人。

第十，《醫心方》至少收錄了三十六種使用頭髮治療疾病的藥方，¹⁸³ 所能療治的疾病，則大致不出上述《外臺秘要》的範圍。不過，值得注意的是，《醫心方》的編者所收的方子之中，似乎是以單方（頭髮灰）爲主，而且，療治小兒疾病的藥方佔有相當高的比率。至於何以會有這種現象，則有待進一步的考察。

二、櫛髮的療效

除了將頭髮當做藥物，用以治病之外，傳統醫家還認爲，梳理頭髮也有醫療上的效用。例如，本文第四節談「頭髮之醫護」時已指出，櫛髮具有療治髮病的功用。而除了髮病之外，櫛髮其實還可以用來防治其他疾病。例如，《諸病源候論》載：

養生方真誥云：櫛頭理髮，欲得多過，通流血脈，散風濕。數易櫛，更番用之。¹⁸⁴

這是認爲，可以藉著頻頻梳髮以「散風濕」。

¹⁸¹ 詳見「附表六」。

¹⁸² 詳見「附表七」。

¹⁸³ 詳見「附表八」。

¹⁸⁴ 《諸病源候論》卷一，《風病諸候·風濕候》，頁14。

其次，孫思邈的《千金要方》載有治療「風頭眩惡風，吐冷水，心悶」的「防風散方」，而在其治療的程序中，首先是以酒服下「防風散」，其後則要「脫巾帽，解髮，梳頭百過」。¹⁸⁵ 由此可見，在治療風眩、頭風這類疾病時，櫛髮被認為可以發揮某種功效。

第三，王燾《外臺秘要》引蘇長史之言，討論治療「腳氣」病的方法時也提到：「又數須用梳攏頭，每梳欲得一百餘梳，亦大去氣」。¹⁸⁶ 由此可見，梳頭被認為有去除腳氣的功能。

第四，六朝人喜歡服食「寒食散」（或「五石散」），然而「服石」卻會帶來許多的後遺症，「服石發動」時更須「救解」，否則會致病或致命。而根據皇甫謐的「救解法」，當產生「腹脹欲決」的情形時，除了要飲熱酒、冷食、冷洗之外，還要「當風櫛梳而立」，¹⁸⁷ 其目的或許是要藉著當風梳頭，將石藥之氣快速排除，以解除腹脹的痛苦。

上述這四條材料可以說明，對於傳統醫家來說，櫛髮除了可以療治髮病之外，還可以散風濕、除腳氣、排石藥之熱，並有助於治療風眩、頭風。

三、沐髮的療效

沐髮和櫛髮一樣，除了被用於防治髮病之外，也被認為具有治療其他疾病的功用，不過，用來治療疾病時，通常並不純用清水，而是添加藥物以沐髮。例如，《千金要方》記載，治療「肺勞熱」所引起的「頭癢、多生白屑」，要用「沐頭湯」，湯中要用大麻子、秦椒、皂莢屑三物，而「風頭沐湯方」則是用豬椒根、麻黃根、防風、細辛和茵芋共五味咬咀，以水三斗，煮取一斗，去滓，溫以沐頭，以去「頭風」。另外，像葶藶子、蜀椒、桑灰汁都可以單獨用來沐頭，以去頭風。¹⁸⁸ 再者，「治風，身體如蟲行」，則是「以大豆漬飯漿水，旦旦溫洗面，洗頭髮」。¹⁸⁹

¹⁸⁵ 詳見《千金要方》卷一三，〈心臟〉，頁245。

¹⁸⁶ 《外臺秘要》卷一八，〈腳氣論二十三首〉，頁493引。按：同樣的文字也見於《醫心方》卷八，〈腳氣姑息法〉，頁182，但注文說是引自唐臨之論。

¹⁸⁷ 詳見《醫心方》卷一九，〈服石發動救解法〉，頁432引。有關六朝人「服石」風氣的研究，詳見余嘉錫，〈寒食散考〉，收入《余嘉錫論學雜著》（北京：中華書局，1963），頁181-226。

¹⁸⁸ 詳見《千金要方》卷一三，〈心臟〉，頁247。

¹⁸⁹ 同上，卷二三，〈痔漏〉，頁428。

其次，《千金翼方》所載的「沐頭方」也大多和治療「頭風」有關。例如，「治頭風方」是「搗葶藶子末，以湯淋，取汁洗頭」，而「沐頭主頭風方」則是「五月五日，取鹽壹升水壹升合煮，并內三匕蛇床，以陳蘆燒之，三沸，以沐頭，訖，急結密巾之四五日，以水沃之」，或是單用吳茱萸煮水沐頭。¹⁹⁰

再者，《外臺秘要》也載有多首「沐頭方」，所療治的疾病包括：（1）骨蒸；（2）盜汗；（3）肺熱引起的頭痒、頭生白屑；（4）頭風所引起的頭痒（腫）、頭生白屑；（5）頭風；（6）頭風所引起的白屑、白髮。用來製作沐湯的藥物，或用單味（死人席緣；新生烏雞子；生柏葉），或用二味（大麻人和秦椒；杏人和烏麻子），或用三味（大麻人、秦椒、皂莢），或用四味（枯朽骨碎、柳枝、棘枝和桃枝；浮木子、鐵精、零陵香和丁香子），或用五味（豬椒根、麻黃根、茵芋、防風、細辛），或用六味（蔓荊子、防風、寄生、秦椒、大麻人、白芷），或多達十味（甘菊花、獨活、茵芋、防風、細辛、蜀椒、皂莢、桂心、杜蘅、莽草）。¹⁹¹ 另外，據載，在「正月八日沐浴」可以「除目盲」。¹⁹²

至於《醫心方》所記載的沐髮方，功效包括：（1）治頭風；（2）「避病」（避「時氣疫病」）；（3）緩解或治療服用寒食散或石藥後所產生的不適反應，包括眩暈、頭痛、面赤、熱悶等；（4）除百病；（5）令人長壽、不老。比較奇特的是，這些沐髮方只提「洗頭」、「沐髮」、「沐浴」，很少說明藥物的使用，所提及的藥物也只有吳茱萸、蘭花、菊花和枸杞四種。此外，沐髮（沐浴）的日子似乎也是能否發揮功效的主要因素，而被認為是良日、吉日的有：一、《靈奇方》所說的五月戊己日；二、《抱朴子》所說的月宿東井日；三、《養生要集》所提出的「正月十日、二月八日、三月六日、四月七日、五月一日、六月廿七日、七月廿五日、八月廿五日、九月廿日、十月十八日、十一月十五日、十二月十三日」、「春夏秋冬的三月旦和陰日」、以及「正月二日、二月三日、三月六日、四月八日、五月一日、六月廿一日、七月七日、八月八日、九月廿日、十月八日、十一月廿日、十二月卅日」三種沐浴的「日曆」；四、《延壽赤書》所說的「甲子及汨日」；五、《千金方》所說的「晦日」。至於忌日，《枕中方》

¹⁹⁰ 詳見《千金翼方》卷一六，〈中風上〉，頁189。

¹⁹¹ 詳見《外臺秘要》卷一三，頁349, 371引《崔氏別錄》；卷一六，頁447引《刪繁方》；卷三二，頁883引《延年方》、《集驗方》、《必效方》、《廣濟方》。

¹⁹² 同上，卷二一，頁573引《諸病源候論》。原文出自《諸病源候論》卷二八，〈目病諸候·目青盲候〉。

說「勿十一月十日沐浴」。¹⁹³

由上述這些材料來看，對於傳統醫家來說，無論是否使用藥物，沐髮對於身體的健康有很大的助益，可以療治的疾病也不少，但是，若想發揮最大的功效，避免危險，似乎必須謹慎選擇沐髮的日子，並且遵守一些禁忌。

四、披髮、挽髮與摩髮的功效

在傳統中國社會，束髮或結髮是遵循禮教與文明的象徵，因此，「披頭散髮」者，或爲異族，或爲「異常之人」（如狂者），或是處於「異常」的狀態（如進行某些特殊的宗教儀式時）。¹⁹⁴ 但是，從醫家的角度來看，披髮對於衛生、養生其實相當重要。例如，前述之沐髮、櫛髮，都必須先解髮、披髮，而《素問》更說：

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。¹⁹⁵

由此可見，「被髮」被認爲是一種「養生之道」。

其次，像馬王堆出土的《陰陽十一脈灸經》（甲本）、晉代王叔和的《脈經》和皇甫謐的《甲乙經》，也都提到要「緩帶、被髮、大杖、重履而步」，以治療和腎足少陰脈相關的各種疾病。¹⁹⁶

此外，皇甫謐還主張，服石之後，若因藥力發作而有「百節酸痛」的現象

¹⁹³ 詳見《醫心方》卷三，〈治頭風方〉，頁9031引《僧深方》；卷一四，〈避傷寒病方〉，頁316-317引《靈奇方》；卷一九，〈服石發動救解法〉，頁431引「皇甫謐說」、頁437引「曹欽救解法」；卷一九，〈服丹發熱救解法〉，頁441引《大清經》；卷二〇，〈治服石頭痛方〉，頁456引「皇甫謐說」；卷二七，〈養形〉，頁620引《養生要集》、《延壽赤書》、《千金要方》、《枕中方》。

¹⁹⁴ 詳見林富士，〈披髮的人〉，《歷史月刊》8(1988.9)：149-150，收入氏著，《小歷史：歷史的邊陲》（台北：三民書局，2000），頁171-174；大形徹，〈被髮考〉，《東方宗教》86(1995)：1-23。

¹⁹⁵ 《素問》卷一，〈四氣調神大論篇〉，頁20-21。按：同樣的文字也見於《諸病源候論》卷一五，〈五臟六腑病諸候〉，頁2引《養生方》。

¹⁹⁶ 詳見《二十世紀出土中國古醫書集成·陰陽十一脈灸經甲本》，頁32；《脈經》卷六，〈腎足少陰經病證〉，頁102；《甲乙經》卷二，〈十二經脈絡脈支別〉，頁1625-1626。

時，便必須「常常抖頭受風」。¹⁹⁷ 就此來說，六朝名士常常披頭散髮，除了是爲了表示反抗「名教」的束縛外，恐怕和他們服石的風氣及需要有關。

再者，「解髮」也和治療「無子」有關。例如，《新錄方》便說：「常以戊子日日中之時，合陰陽，解髮振五。得」。¹⁹⁸

除此之外，醫書所載的服氣、導引之法，「挽髮」、「摩髮」往往也是主要的動作之一。例如，《千金要方》論「調氣法」時便說：

每旦夕，面向午，展兩手於腳膝上，徐徐按捺肢節，口吐濁氣，鼻引清氣。良久，徐徐乃以手左托右托、上托下托、前托後托，瞋目張口，叩齒摩眼，押頭拔耳，挽髮放腰，欬嗽發陽振動也。……則身體悅懌，面色光輝，髮毛潤澤，耳目精明。令人……百病皆去。¹⁹⁹

其次，像《服氣導引抄》也說：

臥起，先以手巾若厚帛拭項中四面及耳後，……順髮摩頭若理櫛之無在也。²⁰⁰

而《延壽赤書》也載：

《丹景經》曰：以手更摩髮及理櫛但熱，令髮不白也。²⁰¹

這三條材料都可以說明挽、摩頭髮在這類養生術中的重要性。

值得一提的是，「披髮」施行法術，藉以療病的方法，也見於醫籍。例如，《產經》說：

若卒有患□命、疾病、有厄，輒披髮左祖，禹步三，仰呼所屬星名，曰：某甲未護无思，勿令惡賊傷我，勿令邪鬼魅來病我。²⁰²

總而言之，看似簡單的挽髮或摩髮的動作，以及披散的髮式，對於醫家來說，若是結合了其他的導引之術或其他方法，便都能產生特定的養生或療疾的功能。

¹⁹⁷ 詳見《醫心方》卷一九，〈服石發動救解法〉，頁430引；卷二〇，〈治服石百節痛方〉，頁460引。

¹⁹⁸ 同上，卷二四，〈治無子法〉，頁531引。

¹⁹⁹ 《千金要方》卷二七，〈養性·調氣法〉，頁483。

²⁰⁰ 《醫心方》卷二七，〈導引〉，頁624引。

²⁰¹ 同上，卷二七，〈養形〉，頁619引。

²⁰² 同上，卷二四，〈相子生命屬十二星〉，頁541引。

五、挽髮或牽髮的急救功效

在醫療上，挽髮或牽髮還被認為具有「急救」的功能。例如，《金匱要略》載：

救自縊死，旦至暮雖已冷，必可治，暮至旦小難也。恐此當言忿氣盛故也，然夏時夜短於晝，又熱，猶應可治。又云，心下若微溫者，一日以上，猶可治之。方：

「徐徐抱解，不得截繩，上下安被臥之。一人以腳踏其兩肩，手少挽其髮常弦，弦勿縱之。一人以手按據胸上，數動之，一人摩捋臂脛屈伸之。若已僵，但漸漸強屈之，并按其腹。如此一炊頃，氣從口出，呼吸眼開，而猶引按莫置，亦勿若勞之。須臾可少桂湯及粥清含與之，令濡喉，漸漸能嚥，及稍止。若向冷，兩人以管吹其兩耳朵好，此法最善，無不活者。」²⁰³

由此可見，在急救自縊者的過程中，「用手挽其髮」是主要的步驟之一，而葛洪的《肘後方》載「療自縊死」的方法也說：

徐徐抱解其繩，不得斷之。懸其髮，令足去地五寸許，塞兩鼻孔，以蘆管內其口中至咽，令人噓之。……若活了能語，乃可置。若不得懸髮，可中分髮，兩手牽之。²⁰⁴

其他如《備急方》、《范汪方》的「療自縊死方」，基本方法也都是要「懸牽其頭髮」、「懸髮」。²⁰⁵ 此外，《千金要方》所提出的「治自縊死方」則說：

尿鼻口眼耳中，并提頭髮一撮如筆管大，掣之立活。²⁰⁶

這是以拉扯頭髮令病人醒轉的方法。

除自縊外，牽扯頭髮還可用於急救產婦生產之後心悶、眼睛無法張開的情形。例如，《集驗方》說：

治產後心悶眼不得開方：即當頭頂上取髮如兩指大，強人牽之，眼即開。²⁰⁷

這個方法也見於孫思邈的《千金要方》和《千金翼方》。²⁰⁸

²⁰³ 《金匱要略》卷下，〈雜療方〉，頁88。

²⁰⁴ 《外臺秘要》卷二八，〈自縊死方一十五首〉，頁770引。

²⁰⁵ 同上，頁771引。

²⁰⁶ 《千金要方》卷二五，〈備急〉，頁446。

²⁰⁷ 《醫心方》卷二三，〈治產後運悶方〉，頁518。

²⁰⁸ 詳見《千金要方》卷二，〈婦人方上〉，頁31；《千金翼方》卷六，〈婦人二〉，頁72。

另外，《千金翼方》載有「返魂湯」，其主治及使用方法為：

主卒忤鬼擊飛尸，諸奄忽氣無復覺，或已死口噤，拗口不開，去齒下湯，湯入口活。不下者，分病人髮，左右捉，踏肩引之，藥下，復增取盡壹升，須臾立蘇。²⁰⁹

這是在病人因卒忤、鬼擊、飛尸等病而陷於昏迷，無法服藥的情形下，利用「分髮」、「捉髮」，令藥入肚以便救治的方法。

六、頭髮的醫療器具效用

頭髮除了在急救中有其功用外，有時還被用來當做一種醫療器材。例如，《肘後方》的「療卒魔寐不寤方」載：

以蘆管吹兩耳，並取其人髮二七莖作繩，內鼻孔中，割雄雞冠取血，以管吹喉咽中，大良。²¹⁰

這是利用頭髮導引雞血自鼻入喉的方法。

其次，《諸病源候論》將頭髮當做檢驗器材，用以檢測「注病」：

凡欲知是注非注，取紙覆痛處，燒頭髮令〔焦〕（熱），以簇紙上。若是注，髮黏著紙，此注氣引之也。若非注，髮即不著紙。²¹¹

第三，婦人產後胞衣不出時，也可以利用頭髮。例如《葛氏方》說：「解髮刺喉中，令得嘔之，良」；²¹²《延年秘錄》說：「吞雞子黃兩三枚，解髮刺喉中，令得嘔即出」。²¹³ 這是將頭髮當做催吐的器具，以利胞衣的排出。

第四，治療耳聾時，也會用到頭髮，例如，《肘後方》的「療二三十年聾方」便提到，在塞藥治療產生療效之後，還必須「常以髮塞耳，慎避風」。²¹⁴ 此外，《千金要方》和《千金翼方》的「治耳聾方」（「治二十年聾方」），是用桂心、野葛和成煎雞肪三味製成藥膏，然後塞入耳中，而最後的療程則是「以髮

²⁰⁹ 《千金翼方》卷二〇，〈雜病下〉，頁236。

²¹⁰ 《外臺秘要》卷二八，〈卒魔方二十一首〉，頁757引。

²¹¹ 《諸病源候論》卷二四，〈注病諸候·諸注候〉，頁1-3。

²¹² 詳見《醫心方》卷二三，〈治胞衣不出方〉，頁513引。

²¹³ 詳見《外臺秘要》卷三三，〈子死腹中欲令出方〉，頁937引。

²¹⁴ 同上，卷二二，〈久聾方五首〉，頁589引。

裹膏深塞，莫使泄氣，五日乃出之」。²¹⁵

第五，治療小兒「鵝口」、「口噤」、「口瘡」時，其主要療法之一也是用頭髮（主要是用小兒之父或父母的頭髮）擦拭小兒的口、舌。²¹⁶

七、頭髮的巫術療效

在傳統中國巫術中，使用頭髮的情形並不罕見，²¹⁷ 而在醫籍中，我們也可以看到類似的用法。例如，《如意方》說：

取婦人頭髮廿枚，燒，置所眠床席下，即夫婦相愛。²¹⁸

《枕中方》也說：

老子曰：欲令女人愛，取女人髮廿枚，燒作灰，酒中服之，甚愛。²¹⁹

又說：

夫婦相憎之時，以頭髮埋著灶前，相愛如鴛鴦。²²⁰

《延齡經》也說：

取未嫁女髮十四枚為繩，帶之，見者腸斷。²²¹

又說：

取己爪、髮燒作灰，與彼人飲食中，一日不見如三月。²²²

另外，《靈奇方》則說：

解怒，埋其人髮於灶前，入土三尺，令不怒。²²³

以上這六條材料都是所謂的「相愛方」，都是利用頭髮以行使「愛情巫術」，以化解憎恨，爭取情愛，並有利於孕育子女。²²⁴

²¹⁵ 詳見《千金要方》卷六下，〈七竅病下〉，頁128；《千金翼方》卷一一，〈小兒〉，頁139。

²¹⁶ 詳見《千金要方》卷五上，〈少小嬰孺方上〉，頁76；卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁97；《外臺秘要》卷三五，〈小兒口噤方〉，頁994引《備急方》、頁995引《千金要方》。

²¹⁷ 參見江紹原，《髮鬚爪——關於它們的迷信》，頁39-101。

²¹⁸ 《醫心方》卷一六，〈相愛方〉，頁601引。

²¹⁹ 同上。

²²⁰ 同上。

²²¹ 同上，頁602引。

²²² 同上。

²²³ 同上，頁603引。

²²⁴ 參見李貞德，〈漢唐之間求子醫方試探〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.2(1997)：283-367。

陸、結論

由以上的討論可以知道，對於傳統中國的醫者而言，頭髮可以說是主要的認知和論述對象之一。他們認為，頭髮是構成生命的主要元素之一，而且和人體中的其他器官和元素（如：腎、心、精、血、足少陰脈、三陽脈等）息息相關，而頭髮的顏色、品質和外觀往往被視為一個人健康狀態的重要指標。

因此，傳統中國醫家格外注意頭髮和疾病的關係。他們認為，衰老以及身體中的許多疾病，都會促使原本健康、正常的頭髮產生變化。頭髮的掉落、短小、焦黃、變白、變赤、聳起、乾枯等，往往是某種疾病的病徵，有時甚至是病篤不治的死候。

他們也認為，頭髮在數量上、顏色上、品質上和長度上的改變，往往是一種「髮病」。至於造成髮病的原因，除了自然的衰老之外，主要是由各種疾病（如：「血極」、「精極」、「血蒸」、「形傷」、「虛勞」、「赤疳」、「風注」、「水注」、小兒「魘病」、小兒「囟填」、小兒「無辜」、「皮寒熱」、「肌寒熱」、「癩疾」、「蟲癩」、「水癩」、「癰病」、「傳屍」、「腎中風」、足少陰腎脈之血氣虛弱或衰竭等）所造成，倘若追本溯源，則可以歸之於飲食和生活起居不慎、不當，以及衰老、過度耗用精神、憂愁、恐懼和哀傷。²²⁵

然而，頭髮有時也會成為疾病的病源。飲食之時若不慎誤吞頭髮，可能會「繞喉不出」或是入胃形成「髮癥」（「髮瘕」）。小兒衣服或鞋子之中若有頭髮則會罹患「客忤」。沐髮不慎更會「生百病」，諸如頭風、目眩、髮禿、面黑、齒痛、耳聾、頭生白屑、心虛、饒汗、多夢、癰瘰、濕癩、腎痺、腳弱等，都可能因沐浴時「動血脈、引外氣」，導致邪氣入侵體內而造成。因此，醫家大多主張，沐髮不可太過頻繁，而且必須選擇適當的日子、時辰和地點，沐髮之時及其前後也必須遵守各種禁忌。此外，梳頭雖然是日常必行之事，但醫家認為，重病之後不可梳頭，否則病將復發（「勞復」）。

由於醫家認為頭髮和人體的健康息息相關，並會直接或間接的造成各種疾病，因此，他們非常注意防治髮病和護理頭髮，而其方法則不外用藥（按其使用方法又可分成服食、塗染、洗沐三種）、沐髮、櫛髮、導引和拔除五種，這五種方法往往可以並用。

²²⁵ 有關衰老、強烈的心緒或情感變化，以及過度的勞心費神導致頭髮變白、禿落的討論，詳見蕭璠，〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，頁16-20。

不過，他們同時也利用頭髮來治療各種疾病。他們認為頭髮具有藥物的作用，櫛髮和沐髮可以預防、治療許多不同的疾病，披髮、摩髮和挽髮則具有養生上的功用。此外，他們還認為挽髮、牽髮可以發揮「急救」的功能，有時則使用頭髮做為醫療器材和巫術療法的主要工具。

除此之外，我們也知道，傳統中國醫家對於頭髮的認知和運用，除了有其醫學上的傳承之外，似乎還受到巫術傳統和道教醫學、養生學的影響。事實上，本文所引用的不少醫學文獻，《延壽赤書》、《大清經》、《真誥》、《千金要方》、《千金翼方》、《本草經》、《名醫別錄》、《肘後方》等，其編者或作者，多少都與道教有關。其中像葛洪、陶弘景和孫思邈，更是當時著名的道士，他們在醫籍之外的著作中，如葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《真誥》、《登真隱訣》等，對於頭髮也都有所論述。總之，道教與中國傳統醫學的關係仍有待進一步的探討。²²⁶

無論如何，從傳統中國醫者的角度來看，長髮的確會帶來一些「不方便」，也有「不衛生」的地方。因為，倘若不常櫛沐，則容易產生頭垢、頭蝨、頭禿等疾病，但是，若常櫛沐，不僅耗時（尤其是沐髮更需時間曝乾），而且，若有不慎，很容易招致各種疾病。因此，櫛沐的頻率、地點、日子和時辰便必須謹慎選擇，而一些相關的禁忌（例如：沐髮之前不可飽食；沐髮之後不可立刻躺臥、不可空腹等）也必須嚴格遵守。

但是，傳統中國醫家，似乎不會因為長髮所帶來的不方便和不衛生而主張剪短或剃光頭髮，因為，他們認為頭髮是構成生命的基本元素之一，而「長髮」則是美和健康的象徵，是血氣飽滿、精神充足的表現。更何況，束髮在傳統中國社會中被視為族群、文明、禮教的象徵，髮的長短與有無也被視為身分尊卑、地位高下、青春或衰老、健康或疾病的重要指標。²²⁷ 因此，在二十世紀以前，維護長

²²⁶ 有關中國中古時期道教與醫學之間的緊密關係，仍待進一步探究。初步研究，參見蕭璿，〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，頁3-11；林富士，〈試論《太平經》中的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2(1993)：225-263。

²²⁷ 參見江紹原，〈髮鬚爪——關於它們的迷信〉；蕭璿，〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，頁1-2；林富士，〈披髮的人〉；林富士，〈頭髮的象徵意義〉，《中央日報》「長河」版（1988年6月4日），收入氏著，〈小歷史：歷史的邊陲〉，頁165-170；Philip A. Kuhn, *Soulstealers: The Chinese Sorcery Scare of 1768* (Cambridge and London: Harvard University, 1990)。按：在中國之外，在許多不同的人類社會中，頭髮與髮式也都具有特殊的象徵意義。相關研究參見 E. R. Leach, "Magical Hair," *Journal of the Royal*

林富士

髮一直是中國的傳統，而爲了避免長髮所帶來的「不方便」、「不衛生」，傳統中國醫學也發展出一些因應之道（諸如櫛沐、用藥等），甚至利用頭髮來診察、治療疾病。因此，一九一一年起中國大陸與台灣的「剪髮」運動，似乎也宣告，傳統中國醫學和文化對於頭髮的看法，已喪失其「典範」的地位。

（本文於民國八十八年六月廿六日通過刊登）

Anthropological Institute 88(1958): 147-164; P. Hersman, "Hair, Sex and Dirt," *Man*, n.s. 9(1974): 274-298; Christopher R. Hallpike, "Hair," in *The Encyclopedia of Religion*, ed. by Mircea Eliade (New York: The Mcmillan Company, 1987), pp. 154-157.

附表一：《五十二病方》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
諸傷	複方	湯液	飲服	頁48
止血	單方	灰	敷	頁49
癰	複方	灰	敷	頁152

附表二：《金匱要略》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
小便不利	複方〔滑石白魚散方〕	散	飲服	卷中，〈消渴小便利淋病〉，頁49
諸黃	複方〔豬膏髮煎方〕	膏	服食	卷中，〈黃疸病〉，頁57
婦人「穀氣之實」	複方〔豬膏髮煎方〕	膏	服食	卷下，〈婦人雜病〉，頁84
尸蹶	單方	灰	以美酒飲服或灌食	卷下，〈雜療方〉，頁87

附表三：《肘後備急方》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
尸蹶	單方	灰	以美酒飲服或灌食	卷一，〈救卒死尸蹶方〉，頁56
魔寐不寢	複方	髮繩	以病人的頭髮十四根作繩，納鼻孔中，將雄雞血以管吹入咽喉中	卷一，〈治卒魔寐不寢方〉，頁65
中五尸	複方	丸	酒服	卷一，〈治卒中五尸方〉，頁73
斷溫病令不相染著	單方	斷髮	斷髮，長七寸，盜著病人臥席下	卷二，〈治瘴氣疫癘溫毒諸方〉，頁168-169
黃疸	單方	灰	服食	卷四，〈治卒發黃疸諸黃病〉，頁319
諸黃	複方	膏	服食	卷四，〈治卒發黃疸諸黃病〉，頁323
諸疽瘡	複方	膏	塗	卷五，〈治癰疽妒乳諸毒腫方〉，頁377
惡瘡	複方	膏	敷	卷五，〈治癰癰疥漆瘡諸惡瘡方〉，頁404-405, 406-407
鼠瘻	複方	膏	半塗半酒服	卷五，〈治卒得蟲鼠諸瘻方〉，頁427

附表四：《龍門石窟藥方碑文》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
冷心痛	複方	粉末	酒服	頁424
失音不語	複方	不詳	服用	頁434
惡症	複方	不詳	飲服	頁437

附表五：《千金要方》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
婦人「無故尿血」	複方	燒末	酒服	卷二，〈婦人方上〉，頁28
婦人「產後餘疾惡露不除，積聚作病，血氣結搏，心腹疼痛」	複方	銅鏡鼻湯	飲服	卷三，〈婦人方中〉，頁46
婦人「產後淋澀」	複方	葵根湯	飲服	卷三，〈婦人方中〉，頁50
童女交接，陽道違理，及為佗物所傷，血出流離不止	複方	燒灰	敷	卷三，〈婦人方中〉，頁54
婦人「月經不通，百療不瘥」	複方	乾漆圓	酒服	卷四，〈婦人方下〉，頁60
婦人「月經不通，結成癥瘕」	複方	桂心酒	飲服	卷四，〈婦人方下〉，頁62
婦人「崩中漏下，赤白不止，氣虛竭方」	單方	亂髮灰	酒服	卷四，〈婦人方下〉，頁68
小兒舌下「血出不止」	單方	髮灰	敷	卷五上，〈少小嬰孺方上〉，頁76
小兒「卒中忤」	複方	燒灰	合乳汁服	卷五上，〈少小嬰孺方上〉，頁83
少小「見人來卒不佳，腹中作聲」	複方	燒灰	合乳汁服	卷五上，〈少小嬰孺方上〉，頁83
小兒「驚啼」	單方	亂髮灰	酒服	卷五上，〈少小嬰孺方上〉，頁84
少小「吐痢」	複方	燒末	米汁服	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁92

小兒「身赤腫起」	複方	燒末	以膏和敷	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁93
小兒「疥」	單方	亂髮灰	和臘月豬脂敷	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁96
小兒「鰓口，兩吻生瘡」	單方	亂髮灰	和豬脂敷	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁97
小兒「口傍惡瘡」	複方	散	敷	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁97-98
小兒「淋」	複方	燒灰	水服	卷五下，〈少小嬰孺方下〉，頁101
鼻衄	單方	亂髮灰	吹入鼻中並水服	卷六上，〈七竅病上〉，頁112
口傍惡瘡	複方	散	敷	卷六上，〈七竅病上〉，頁114
臀黑腫痛癢不可忍及「瀡臀」	複方	燒灰	和豬脂敷	卷六上，〈七竅病上〉，頁119-120
心腹疝瘕	複方	丸	服	卷一一，〈肝臟〉，頁211-212
少腹堅大如盤，胸中脹，食不消，婦人瘦瘠	單方	髮灰	煖水服	卷一一，〈肝臟〉，頁214
忽吐血一兩口，或是心衄或是內崩	單方	亂髮灰	水服	卷一二，〈膽腑〉，頁222
赤白滯下	單方	亂髮灰	水服	卷一五下，〈脾臟下〉，頁281
久痢不差	複方	羊脂煎	飲服	卷一五下，〈脾臟下〉，頁284
小兒「赤白滯下」	複方	燒灰	水服	卷一五下，〈脾臟下〉，頁289
食中吞髮咽不去繞喉	單方	亂髮灰	酒服	卷一六，〈胃腑〉，頁296
哭疰	複方	膏	服	卷一七，〈肺臟〉，頁319
卒得尸疰毒痛往來	複方	丸	酒服	卷一七，〈肺臟〉，頁321

心勞熱傷 心，有長蟲 名曰蠱，長 一尺，貫心 為病	複方	蜜丸	酒服	卷一八，〈大腸 腑〉，頁335
蟯蟲	複方	粉末	以苦酒調服	卷一八，〈大腸 腑〉，頁336
胞轉，臍下 急滿不通	單方	亂髮灰	和醋服	卷二〇，〈膀胱 腑〉，頁362
下焦虛寒 損，或先見 血後便轉， 此為近血， 或利不利	複方	伏龍肝湯	飲服	卷二〇，〈膀胱 腑〉，頁365
三焦虛損， 或上下發泄 吐唾血	複方	當歸湯	飲服	卷二〇，〈膀胱 腑〉，頁365-366
小便不通	複方	燒末	飲服	卷二一，〈消渴、 淋閉、尿血、水 腫〉，頁379
小便出血	單方	亂髮灰	酒服	卷二一，〈消渴、 淋閉、尿血、水 腫〉，頁382
十三種丁	複方	粉末	酒服	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁390
魚臍丁瘡	複方	燒灰	和雞溲尿敷	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁391
癰疽「發 背」	單方	亂髮灰	酒服	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁402
癰疽	單方	亂髮灰	酒服	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁408-409
久癰瘡敗壞 成骨疽	複方	膏	和鹽敷	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁410
惡瘡之一	複方	膏	塗	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁410-411
惡瘡之二	複方	烏膏	敷	卷二二，〈丁腫、 癰疽〉，頁411
鼠漏	複方	膏	塗並以酒服	卷二三，〈痔 漏〉，頁416

林富士

鼠漏及瘰癧	複方	五白膏	敷	卷二三，〈痔漏〉，頁416, 417, 421, 424
五痔眾醫所不能癒者	複方	丸	飲服	卷二三，〈痔漏〉，頁416, 417, 421, 424
久疥癬	複方	膏	敷	卷二三，〈痔漏〉，頁416, 417, 421, 424
蟲毒	複方	湯	飲服	卷二四，〈解毒并雜治〉，頁438
獠犬齧人	複方	燒灰	水飲	卷二五，〈備急〉，頁453
腕折瘀血	複方	湯	飲服	卷二五，〈備急〉，頁457
卒尸厥	單方	左角髮燂灰	酒服	卷三〇，〈針灸下〉，頁537

附表六：《千金翼方》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
婦人「產後淋瀝」	複方	葵根湯	飲服	卷七，〈婦人三〉，頁87
小兒「口傍惡瘡」	複方	散	敷	卷一一，〈小兒〉，頁135
小兒「緊腎」	複方	燒末	敷	卷一一，〈小兒〉，頁136
小兒「耳聾」	複方	粉末	塞耳中	卷一一，〈小兒〉，頁138
吐血、唾血	複方	湯液	飲服	卷一八，〈雜病上〉，頁206
先見血後便轉此為遠血	複方	伏龍肝湯	飲服	卷一八，〈雜病上〉，頁208
蟲毒	複方	湯液	飲服	卷二〇，〈雜病下〉，頁236
刀斧所傷及冷瘡牛領馬鞍瘡	複方	膏	敷	卷二〇，〈雜病下〉，頁238
癰病	複方	大黑膏	塗	卷二一，〈萬病〉，頁252
癰疽、痔瘻、惡瘡、婦人妬乳瘡	複方	野葛貼	塗	卷二三，〈瘡癰上〉，頁278
鼠漏	複方	膏	塗	卷二四，〈瘡癰下〉，頁284
久疥癬	複方	膏	敷	卷二四，〈瘡癰下〉，頁293
諸惡瘡	複方	烏頭膏	敷	卷二四，〈瘡癰下〉，頁295
表裡俱熱，三焦熱實，身體生瘡，或發即大小便不利	複方	膏	塗	卷二四，〈瘡癰下〉，頁295
惡瘡黃水出流	複方	膏	塗貼	卷二四，〈瘡癰下〉，頁296

附表七：《外臺秘要》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
諸黃	複方	豬膏髮煎	服	卷四，頁136，引張仲景《傷寒論》
黃疸	單方	亂髮灰	酒服	卷四，頁139，引《肘後方》
霍亂吐痢心煩	複方	亂髮湯	溫服	卷六，頁171，引《小品方》
霍亂煩躁	單方	亂髮灰	鹽湯和服	卷六，頁176，引《備急方》
霍亂，諸藥不能療	複方	亂髮湯	溫服	卷六，頁176，引《小品方》
霍亂轉筋不止	複方	茱萸湯	溫服	卷六，頁179，引《廣濟方》
下焦虛寒損，或先見血後便轉，此為近血，或利不利	複方	伏龍肝湯	飲服	卷六，頁187，引《刪繁方》
三焦虛損，或上下發泄吐唾血	複方	當歸湯	飲服	卷六，頁187，引《千金方》
食中吞髮哽不出繞喉	單方	梳頭髮燒灰	飲服	卷八，頁250-151，引《張文仲方》
尸疰	複方	丸	酒服	卷一三，頁362，引《姚氏方》
心勞熱傷心，有長蟲名蠱蟲，長一尺，周心為病	複方	雷丸	清白飲	卷一六，頁437，引《刪繁》
三五十年眼赤并胎赤	複方	灰	敷	卷二一，頁567，引《崔氏別錄》：太常丞昌才道勅「西域方」
耳聾	複方	丸	納耳中	卷二二，頁586，引《廣濟方》
藩胥、緊胥	複方	燒灰	以豬脂和敷	卷二二，頁611，引《集驗方》

口傍瘡	複方	粉末	敷	卷二二，頁616，引《千金方》
鼠瘻及瘰癧	複方	膏	敷	卷二三，頁634，引《集驗方》
鼠瘻	複方	膏	塗並以酒服	卷二三，頁638，引《千金方》
癰疽敗及骨疽	複方	膏	塗	卷二四，頁661，引《千金方》
瘰癧著手足肩背	複方	膏	塗	卷二四，頁662，引《千金方》
發背	單方	亂髮灰	酒服	卷二四，頁665，引《千金方》
久痢	複方	丸	服	卷二五，頁680，引《張文仲方》
五疳蒸下痢方	複方	散	敷	卷二五，頁690-691，引《古今錄驗》
下焦寒損，或先見血後便，此為遠血，或痢不痢	複方	伏龍肝湯	飲服	卷二五，頁695，引《崔氏別錄》
五痔下血不止	複方	丸	飲服	卷二六，頁700，引《廣濟方》
五痔，大便肛邊清血出	複方	丸	酒服	卷二六，頁701，引《小品方》
三蟲	複方	粉末	以苦酒服	卷二六，頁723，引《肘後方》
淋	單方	燒頭髮灰	服	卷二七，頁728，引《集驗方》
卒大便閉塞不通	單方	亂髮灰	水服	卷二七，頁737，引《備急方》
尿血	單方	亂髮灰	水服	卷二七，頁744，引《蘇澄方》
胞轉小便不通	複方	亂髮散	飲服	卷二七，頁745，引《古今錄驗》
容忍小便令胞轉，大小便不得	複方	汁	服	卷二七，頁745，引「張苗說」
尸厥	單方	左角髮燒末	酒服	卷二八，頁760，引《張仲景方》

中蠱毒	複方	汁	飲服	卷二八，頁766，引《千金方》
墮落積瘀血	複方	消血理中膏	酒服	卷二九，頁778，引《深師方》
忽落馬墮車，及墜屋坑崖腕傷，身體頭面四肢內外切痛，煩躁叫喚不得臥	複方	粉末	酒服	卷二九，頁779，引《肘後方》
爲人所打，舉身盡有瘀血	複方	散	酒服	卷二九，頁782，引《肘後方》
瘤贅癥痕疵痣及癰疽惡肉	複方	灰煎	敷	卷二九，頁802，引《深師方》
十三種丁腫	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁813，引《千金方》
令丁腫內消	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁815，引《備急方》
丁腫封藥後	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁816，引《廣濟方》
丁腫之一	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁816，引《備急方》
丁腫之二	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁817，引《備急方》
丁腫之三	複方	粉末	酒服	卷三〇，頁817，引《必效方》
丁腫之四	複方	灰	酒服	卷三〇，頁817，引《古今錄驗》
丁腫之五	複方	灰	飲服	卷三〇，頁817，引《古今錄驗》，邢長史所傳
丁腫之六	複方	散	水服	卷三〇，頁818，引《古今錄驗》
犯丁腫	複方	灰	溫酒和服	卷三〇，頁818，引《古今錄驗》
魚臍瘡	複方	膏	塗	卷三〇，頁821，引《千金方》

癰瘡之一	複方	膏	敷	卷三〇，頁827，引《集驗方》
癰瘡之二	複方	螺殼膏	敷	卷三〇，頁827，引《刪繁方》
久癰疥癬諸惡瘡毒	複方	五黃膏	敷	卷三〇，頁828，引《劉涓子方》
疥	複方	乾燒	薰	卷三〇，頁832，引《備急葛氏方》
食諸六畜鳥獸肝中毒	單方	髮	和土以水飲之	卷三一，頁859，引《張文仲方》
禿髮	複方	汁	先洗後敷	卷三二，頁887，引《近效方》
婦人「妬乳癰瘡」	複方	膏	塗	卷三四，頁944，引《必效方》
婦人「惡露不盡，腹脹痛」	單方	亂髮灰	酒服	卷三四，頁948，引《救急方》
婦人「產後血露不絕，崩血不可禁止，腹中絞痛，氣息急，蓐病三十六疾」	複方	丸	飲服	卷三四，頁948，引《廣濟方》
婦人「產後淋瀝」	複方	葵根湯	飲服	卷三四，頁955，引《千金方》
童女交接，陽道違理，血出不止	複方	粉末	敷	卷三四，頁971，引《集驗方》
少小見人來，卒不佳，腹中作聲	複方	燒髮散	和乳飲	卷三五，頁988，引《千金方》
小兒吐痢	複方	粉末	飲服	卷三五，頁993，引《千金方》
兒童重舌欲死	單方	亂髮灰	敷	卷三五，頁995，引《古今錄驗》
小兒齲口，兩吻生瘡	單方	亂髮灰	以豬脂和塗	卷三五，頁995，引《救急方》
小兒淋	複方	燒灰	水服	卷三六，頁1005，引《千金方》

林富士

少小衄血	複方	散	服	卷三六，頁1011， 引《深師方》
小兒鼻衄不止	單方	燒髮灰末	吹鼻孔中	卷三六，頁1011， 引《古今錄驗》
小兒侵淫瘡	複方	粉	以豬膏和塗	卷三六，頁1016， 引《備急方》
小兒疥瘡	複方	雄黃膏	敷	卷三六，頁1021， 引《范汪方》
小兒「疥」	單方	亂髮灰	以豬膏和敷	卷三六，頁1021， 引《備急方》
發背及癰疽	單方	亂髮灰	酒服	卷三七，頁1045
大熱背腫身多生瘡，下諸石	複方	粉末	酒服	卷三七，頁1048
心腑中熱甚，鼻中衄血不止	複方	灰末	吹入鼻孔中	卷三八，頁1060
狂犬咬人	複方	灰末	水服	卷四〇，頁1135， 引《小品方》

附表八：《醫心方》所載的「髮方」

主治疾病	單或複方	劑型	使用方法	資料來源
鼻衄之一	單方	亂髮灰	吹入鼻中並服	卷五，頁134，引《小品方》
鼻衄之二	複方	散	服	卷五，頁134，引《極要方》
緊腎	複方	灰	以豬脂和敷	卷五，頁135，引《千金方》
吐血	單方	亂髮灰	水服	卷五，頁138，引《千金方》
五痔	複方	丸	飲服	卷七，頁175，引《醫門方》
寒疝及衝心痛	單水	亂髮灰	水服或酒服	卷一〇，頁218，引《新錄方》
諸瘕	複方	自髮爪灰	酒服	卷一〇，頁225，引《新錄方》
赤白痢利	單方	頭髮灰	水服	卷一一，頁256，引《要急方》
卒下血	單方	亂髮灰	水服	卷一二，頁273，引《葛氏方》
小便不通	單方	亂髮灰	酒服	卷一二，頁275，引《醫門方》
魔不悟	單方	髮灰	酒服	卷一四，頁302，引《新錄方》
尸注	複方	丸	酒服	卷一四，頁308，引《范汪方》
沈尸	複方	丸	服	卷一四，頁309，引《新錄方》
癬及疥	複方	亂髮膏	敷	卷一七，頁384，引《刪繁方》
疥	複方	水銀膏	塗	卷一七，頁384，引《范汪方》
諸惡瘡	複方	膏	敷	卷一七，頁385，引《葛氏方》
蝸瘡	複方	末	以豬膏和敷	卷一七，頁391，引《葛氏方》

林富士

爲人所打， 舉身盡有瘀 血	複方	末	酒服	卷一八，頁404，引 《葛氏方》
童女交接陽 道違理，及 爲他物所 傷，血流離 不止	複方	粉末	敷	卷二一，頁478，引 《集驗方》
婦人漏赤不 止，晝夜上 氣虛竭	單方	亂髮灰	服	卷二一，頁481，引 《千金方》
任婦「尿 血」	複方	末	酒服	卷二二，頁500，引 《產經》
小兒斷連舌 時「出血不 止」	單方	髮灰	敷	卷二五，頁552，引 《產經》
小兒「鬼舐 頭」	複方	膏	敷	卷二五，頁558，引 《產經》
小兒「重 舌」	單方	亂髮灰	敷	卷二五，頁563，引 《小品方》
小兒「鼻 衄」	單方	髮灰	吹入鼻內	卷二五，頁563，引 《極要方》
女小兒「爲 物觸傷陰 道，血出不 止」	複方	灰	以麻油和塗	卷二五，頁568，引 《產經》
小兒「客 忤」	複方	灰	合乳汁服	卷二五，頁571，引 《千金方》
小兒「驚 啼」	單方	亂髮灰	酒服	卷二五，頁572，引 《千金方》
小兒「吐 利」	複方	末	以米汁服	卷二五，頁574，引 《千金方》
小兒「淋 病」	複方	末	水服	卷二五，頁576，引 《千金方》
小兒「身有 赤處」	複方	膏	塗	卷二五，頁576，引 《千金方》
小兒「疥 瘡」	單方	亂髮灰	以臘月豬脂和敷	卷二五，頁580，引 《千金方》

小兒「浸淫瘡」	複方	灰	以豬脂和敷	卷二五，頁581，引《千金方》
小兒「惡瘡」	複方	灰	以豬膏和敷	卷二五，頁582，引《葛氏方》
小兒「食髮繞咽」	單方	梳頭髮燒灰	服	卷二五，頁585，引《產經》
童女始交接陽道違理，及為他物所傷，血流離不止	複方	粉末	敷	卷二八，頁656，引《集驗方》
食中吞髮結喉不出	單方	梳頭髮燒灰	服	卷二九，頁684，引《小品方》、《葛氏方》

引用書目

一、傳統文獻

- 丹波康賴 (912-995)，《醫心方》，北京：人民衛生出版社，1955年翻印。
- 王九思等，《難經集註》，上海：商務印書館，1955年翻印。
- 王充，《論衡》，四部備要本，台北：臺灣中華書局，1981。
- 王叔和，《脈經》，上海：商務印書館，1954年翻印。
- 王燾，《外臺秘要》，台北：國立中國醫藥研究所，1964年翻印。
- 未名，《武威漢代醫簡》，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・譯注篇》，京都：京都大學人文科學研究所，1985。
- 未名，《龍門石窟藥方碑文》，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・譯注篇》，京都：京都大學人文科學研究所，1985。
- 李昉 (925-996) 編，《太平廣記》，北京：人民文學出版社，1959。
- 李時珍著，甘偉松增訂，《新校增訂本草綱目》，台北：宏業書局，1992年再版。
- 南京中醫學院中醫系編，《黃帝內經靈樞譯解》，上海：上海科學技術出版社，1986。
- 姚思廉 (557-637)，《梁書》，點校本，北京：中華書局，1973。
- 皇甫謐，《甲乙經》，收入王肯堂輯，《醫統正脈全書》冊三，台北：新文豐出版公司，1975年翻印。
- 孫思邈，《千金翼方》，台北：宏業書局，1987年翻印。
- 孫思邈，《備急千金要方》，台北：宏業書局，1987年翻印。
- 巢元方，《巢氏諸病源候總論》，台北：宇宙醫藥出版社，1975。
- 巢元方著，丁光迪主編，《諸病源候論校注》，北京：人民衛生出版社，1992。
- 張仲景，《金匱要略》，上海：商務印書館，1954年翻印。
- 曹元宇輯注，《本草經》，上海：上海科學技術出版社，1987。
- 郭靄春，《黃帝內經素問校注》，北京：人民衛生出版社，1992。
- 陶弘景輯，尚志鈞輯校，《名醫別錄》，北京：人民衛生出版社，1986。
- 華佗(?)，《中藏經》，收入王肯堂輯，《醫統正脈全書》冊四，台北：新文豐出版公司，1975年翻印。
- 葛洪，《葛仙翁肘後備急方》，東洋醫學善本叢書，冊二七，大阪：オリエント出版社，1992。
- 趙健雄編，《敦煌醫粹》，貴陽：貴州人民出版社，1988。

- 劉昫 (887-946), 《舊唐書》, 點校本, 北京: 中華書局, 1975。
歐陽修 (1007-1072), 《新唐書》, 點校本, 北京: 中華書局, 1975。
韓非著, 王先慎集解, 《韓非子集解》, 台北: 世界書局, 1980年翻印。
叢春雨, 《敦煌中醫藥全書》, 北京: 中醫古籍出版社, 1994。
魏收 (505-572), 《魏書》, 點校本, 北京: 中華書局, 1974。
魏啓鵬、胡翔驊, 《馬王堆漢墓醫書校釋(二)·胎產書一》, 成都: 成都出版社, 1992。

二、近人論著

大形徹

- 1995 〈被髮考〉, 《東方宗教》86。

王一剛

- 1960 〈日據初期習俗改良運動〉, 《臺北文物》9.2 / 3。

王汎森

- 1996 〈清末的歷史記憶與國家建構: 以章太炎爲例〉, 《思與言》34.3。

王爾敏

- 1982 〈斷髮、易服、改正朔: 變法論之象徵旨趣〉, 收入中央研究院近代史研究所編, 《中國近代的維新運動: 變法與立憲研討會》, 台北: 中央研究院近代史研究所。

吉澤誠一郎

- 1997 〈清末剪辮論の一考察〉, 《東洋史研究》56.2。

江紹原

- 1928 《髮鬚爪——關於它們的迷信》, 上海: 開明書店。

余嘉錫

- 1963 〈寒食散考〉, 收入《余嘉錫論學雜著》, 北京: 中華書局。

吳文星

- 1986 〈日據時期臺灣的放足斷髮運動〉, 收載瞿海源、章英華主編, 《臺灣社會與文化變遷》, 台北: 中央研究院民族學研究所。

李思純

- 1957 〈說民族髮式〉, 收入氏著, 《江村十論》, 上海: 上海人民出版社。

李貞德

- 1997 〈漢唐之間求子醫方試探〉, 《中央研究院歷史語言研究所集刊》68.2。

林富士

村上嘉實

- 1985 〈五十二病方の人部藥〉，收入山田慶兒編，《新發現中國科學史資料の研究・論考篇》，京都：京都大學人文科學研究所。

尙秉和

- 1937 《歷代社會風俗事物考》，台北：台灣商務印書館，1985年翻印。

岡西爲人

- 1969 《宋以前醫籍考》，台北：古亭書屋，1969年翻印。

林富士

- 1993 〈試論《太平經》中的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》62.2。
2000 〈披髮的人〉，收入氏著，《小歷史：歷史的邊陲》，台北：三民書局。
2000 〈頭髮的象徵意義〉，收入氏著，《小歷史：歷史的邊陲》，台北：三民書局。

范行準

- 1955 《中國預防醫學思想史》，北京：人民衛生出版社。

桑原隲藏

- 1968 〈支那人辮髮の歴史〉，收入《桑原隲藏全集》卷一，東京：岩波書店。

馬繼興

- 1985 〈《醫心方》中的古醫學文獻初探〉，《日本醫史學雜誌》31.3。

傅維康主編

- 1993 《中藥學史》，成都：巴蜀書社。

馮爾康

- 1985 〈清初的剃髮與易衣冠〉，《史學集刊》1985.2。

黃得時

- 1968 〈天然足會與斷髮不改裝運動〉，收載《臺灣研討會記錄續集》，台北：臺灣大學文學院考古人類學系。

劉香織

- 1990 《斷髮：近代東アジアの文化衝突》，東京：朝日新聞社。

蕭璿

- 1998 〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》69.4。

瞿宣穎（兌之）

- 1937 《中國社會史料業鈔・甲集》，上海：商務印書館。

Cooper, William C. and Nathan Sivin

- 1973 "Man as Medicine: Pharmacological and Ritual Aspects of Traditional Therapy Using Drugs Derived from the Human Body," in Shigeru Nakayama and Nathan Sivin eds., *Chinese Science: Explorations of an Ancient Tradition*. Cambridge, Mass.: The MIT Press.

Hallpike, Christopher R.

- 1987 "Hair," in Mircea Eliade ed., *The Encyclopedia of Religion*. New York: The Mcmillan Company.

Hersman, P.

- 1974 "Hair, Sex and Dirt," *Man*, n.s. 9 .

Kuhn, Philip A.

- 1990 *Soulstealers: The Chinese Sorcery Scare of 1768*. Cambridge and London: Harvard University.

Leach, E. R.

- 1958 "Magical Hair," *Journal of the Royal Anthropological Institute* 88.

Sivin, Nathan

- 1987 *Traditional Medicine in Contemporary China*. Ann Arbor: Center for Chinese Studies, The University of Michigan.

Medical Knowledge and Uses of Hair in Traditional China

Fu-shih Lin

Institute of History and Philology, Academia Sinica

1. Introduction

In 1911 huge numbers of Chinese in Mainland China and in Taiwan started to cut off their queues. Although this was not the first time Chinese people changed their hair style, it was the first time the Chinese changed their hair-style from long to short. Moreover, it should be noted that Chinese changed their hair styles for a variety of reasons. For instance, unlike their predecessors in the 12th, 13th and 17th centuries and their 20th century contemporaries, Chinese people in Taiwan were not at first forced by the government to change their hair-styles, and had very unique reasons for cutting off their queues.

Taiwan was occupied by Japanese forces in 1895. After establishing themselves on the island, Japanese officials soon determined that the queue, footbinding and opium-smoking were the three most intolerable "bad customs" in Taiwan. They did not, however, try to change these customs by force. On the contrary, they decided to transform these customs gradually by education. In 1911 these efforts were assisted by a journalist and a traditional Chinese physician who promoted a movement for encouraging people to cut their queues. They soon received support from many people and the Japanese colonial government. The leaders and supporters of this movement believed that the queue was not only an obstacle to the assimilation of Taiwanese (Chinese in Taiwan) to Japanese culture, but also a symbol of backwardness and a retreat from the new civilization (i.e. Western or modern civilization). They further attempted to buttress these symbolic arguments with more practical claims that the queue or long hair was inconvenient and unhygienic.

The movement for cutting queues in 1911 indicates that in the early 20th century while Chinese people in Taiwan still regarded hair as a symbol of ethnic and cultural identity, some of them turned their attention to biological and hygienic problems relating to hair. This was the first time in Chinese history that medical issues played an important role in the decision to change hair styles. This case also suggests that an attitude of new medical knowledge about hair had recently emerged in Taiwan. But what was the traditional medical knowledge of hair? Did traditional Chinese physicians have anything to say about

hair style? Did they recommend that people have long or short hair? How did they treat problems caused by hair? To answer these questions, ideally we would examine all extant Chinese medical texts. However, in this short article, I focus on those texts edited or written in medieval times (roughly from the third century B.C. to the tenth century A.D.) to explore Chinese traditional knowledge and practices relating to hair.

2. Hair and the Body

For modern Western physicians, insulation against cold and heat seems to be the only function of hair. In other words, physiologically hair is not a particularly important part of the body. But for traditional Chinese physicians, hair is one of the basic components of one's existence; hair is as important as one's spirit, brain, bone, flesh, muscle, skin, stomach, vessel system or blood. Medieval physicians pointed out that hair starts to grow at the embryonic stage, and a baby born without hair would die pre-maturely. They also observed that many factors could affect the growth and color of hair.

Age was considered to be one of the major factors contributing to changes in hair. In general, it was said that the length and number of a woman's hair starts to increase at seven and reaches its zenith at twenty-eight. The number starts to decrease at thirty-five and the color starts to turn white. The length and number of a man's hair increases at eight and decreases at forty, while the color gradually turns white at forty-eight. Furthermore, it was said that a man usually loses all his hair at sixty-four.

Moreover, medieval physicians stated that the general health of the body could affect the length, color, quality and number of hair, since hair is closely related to other aspects of the body, including the circulation tract system, the visceral systems, and vital substances (such as: *qi*, *jing*, blood and body fluids). In other words, the condition of hair was regarded as an indicator of the body's health or disorder.

3. Hair and Disease

Since hair was thought to be closely related to other aspects of the body, traditional Chinese physicians argued that changes in the hair's normal condition usually was the result of one of various diseases. Hair loss, baldness, white hair, yellow hair, red hair, dried and withered hair usually were considered to be a symptom or syndrome of various diseases.

However, these symptoms were also regarded as diseases of the hair itself. In addition, the pediculosis caused by lice was also thought to be a disease of the hair. Regarding causes of hair diseases, one may argue that most hair diseases were a normal result of aging or, as a symptom or syndrome of disorder caused by other diseases. However, most traditional Chinese physicians basically followed the theory of the *Huangdi neijing* and divided the causes of diseases into two categories, "inner causes" and "outer causes." The Six Excesses and wounds and injuries from animals and insects were called "outer causes." While the seven emotions, lack of moderation in eating and drinking, and overexhaustion were called "inner causes." Authors of medieval medical texts did indeed attribute hair diseases to wind, moisture, overexhaustion, incorrect diet, injury by burning, irregular combing and washing of the hair, inappropriate eating, drinking and sleeping, as well as the seven excessive emotional activities.

Sometimes hair could cause trouble to the body. The problem of hair choking the throat is mentioned in several medical texts. Physicians further believed that hair could get into the stomach with food and create an abdominal mass. Moreover, traditional Chinese physicians believed that shampooing the hair in inappropriate ways (such as shampooing immediately after a heavy meal) could cause hundreds of diseases, including headaches caused by wind, blurred vision, baldness, toothache, deafness, *Bi*-syndrome involving the kidney, flaccidity of the lower limbs, perforated scrofula with fistula, etc. Also some epidemic febrile diseases such as *wenbing*, *shanghan* and *shiqi* were thought to recur because of excessive combing of the hair. In addition, Sun Simiao claimed that infants could contract a disease called *kewu* [infantile convulsive seizure due to fright], if someone's hair attached to their clothes or shoes.

4. Healing or Prevention of Hair Diseases

Since hair was closely related to diseases, almost all traditional medical texts mentioned several among many methods used to care for the hair or to cure hair diseases.

Drugs were frequently prescribed to prevent or cure hair diseases. The sizeable number of recorded prescriptions can be divided into three categories: (1) drugs for ingestion, (2) drugs for washing, (3) drugs for application or dying.

For traditional Chinese physicians, shampooing without drugs was also efficacious for hair diseases. In this case, however, a specific day for washing hair seems to have been emphasized.

Combing the hair was also thought to have efficacy for preventing or curing hair diseases. The most obvious function of combing the hair was to remove lice. In addition, the *Yangsheng fang* [*Prescriptions for Nourishing Life*] suggested that one had to frequently comb hair in order to prevent the loss of hair and the appearance of white hair.

In addition to combing the hair, the *Yangsheng fang* and other medical books provided several types of gymnastic practice [*daoyin*], through which one could cure or prevent white hair.

The simplest way to treat white hair is to pull them out. But even after this is done, white hair soon appears again. Hence, traditional Chinese medical texts suggested three methods to prevent white hair from growing back after removing all of them. The first is to apply drugs at the place where the white hair came out. The second is to remove white hair on some specific days called "felicitous days for removing white hair." The third is to burn white hair on some specific days such as the *jiazi* day and the *yin* day.

5. Hair and Therapy

Although hair could directly or indirectly cause diseases, traditional Chinese physicians nonetheless found it quite useful for therapy. They used hair as a drug, and suggested that people comb and wash the hair in order to cure diseases. They also used hair as a medical instrument to examine diseases and treat urgent cases. Moreover, they maintained that disheveling, pulling and rubbing the hair was an important technique for the practice of nourishing life. Furthermore, they stated that one could dishevel the hair to call down deities to cure diseases. Some of them seemed to believe that hair possessed magical power in treating sickness.

We do not know when Chinese physicians began using hair as a drug, but in the earliest extant pharmacopoeia, the *Shennong bencao jing*, hair was listed as a drug used to cure difficulties in urination, infantile epilepsy, and adult convulsion. It is noteworthy that hair was the first and only "human drug" registered in the *Shennong bencao jing*. From that time onward, hair has appeared in virtually every Chinese pharmacopoeia and the range of

its application has become broader and broader. Hair, however, was not only used as a single-ingredient recipe, but was also used with other drugs as a compound prescription. In short, most traditional Chinese medical works admitted the medicinal value of hair and provided many prescriptions which could be used to cure various diseases.

In addition to hair diseases, combing the hair was thought to have therapeutic value in treating other diseases. For example, Sun Simaio maintained that one should comb one's hair one hundred times after having taken the Powder of Radix Saposhinokoviae (*fangfeng san*) with wine, in order to cure dizziness due to wind (*fengtouxuan*). We may surmise that, from the viewpoint of Chinese medicine, the main function of combing the hair is to dispel pathogenic wind or *qi* from the body.

The therapeutic values of shampooing was thought to be similar to those of combing the hair. Shampooing, with or without drugs, was thought to prevent or cure various hair diseases. The medical texts specifically point out the value of shampooing for treating diseases such as headache caused by wind, infectious epidemics, and syndromes caused by taking mineral drugs. However, various sources derived from Taoist writings all emphasized that one must wash one's hair on felicitous days.

In traditional China, under ordinary circumstances people were expected to tie up their hair. However, some people intentionally left their hair in disarray to express their protest against rigid Confucian etiquette or to practice certain rituals. For instance, disheveled hair was a part of the shamanistic costume in ancient and medieval China. For the shaman, hair was a source of power, but only when it was unbraided. We may speculate, then, that unbraiding the hair was a technique for dealing with spirits and combatting demons. Actually a medical text instructed people with urgent cases to unbraid the hair in order to call down the star deity of one's own destiny. Also, in ancient medical texts, unbraiding the hair was regarded as a requirement for practicing the technique of nourishing life and to treat various diseases, including infertility, pain in the joints, and a syndrome of the kidney meridian. Pulling or rubbing the hair was another important technique in the exercise for nourishing life.

The technique of pulling the hair was also employed as a first-aid method. For example, in treating someone who has attempted to hang himself/herself, an important part of the treatment was to pull on the hair and practice cardiac massage until the patient

resuscitated. The technique of pulling on the hair was also used to treat women who remain in a state of delirium after delivery.

Hair was also a useful therapeutic instrument. In medical texts, we can find at least five different cases. First, in a prescription for healing a patient who was unable to wake after a horrible nightmare, the hair functioned as a tube, through which the blood of a cock could flow into the patient's nose and throat. Second, hair was used as an instrument for the examination of disease. Third, hair was employed in order to induce vomiting. Fourth, hair was utilized as one part of a suppository. Fifth, in treating infantile thrush, lockjaw and aphthous stomatitis, the essential treatment was to use hair. The hair of the patient's parent or father was used especially to wipe the infant's mouth and tongue.

The use of hair in Chinese magic or shamanistic ritual was common, and we can even find a few sources indicating the magical uses of hair in medical texts. For example, the *Ruyi fang* [*Satisfactory Prescriptions*] explains that in order to make married couples love each other, one can burn twenty threads of hair taken from the female and put the ash under their sleeping mats. Similarly, the *Zhenzhong fang* states that to eliminate the hatred between a couple, one can bury hair in front of the stove, after which they will love each other. Hair could also be used for purposes of seduction. The *Yanling jing* [*Canon of Extending Years*] states that a man will become irresistibly attractive to women if he holds a rope made from fourteen threads of hair taken from a virgin. These cases can be regarded as magical remedies for gender relationships and ultimately for reproduction.

6. Conclusion

Clearly, for most traditional Chinese physicians and authors of medical writings, hair was an important object of perception and discourse. However, this study also indicates that religious ideas and practices seem to have had an impact on the formation and development of traditional Chinese medical knowledge and uses of hair. Many prescriptions or medical works such as the *Zhouhou beiji fang*, *Lingqi fang*, *Mingyi biele*, and *Beiji qianjin yaofang* were compiled or composed by eminent Taoist masters, including Ge Hong, Tao Hongjing and Sun Simiao. Furthermore, in the medical texts we can find many sources concerning Taoist concepts and techniques of "nourishing life," especially the care of hair or the use of hair in practice. It seems that religious Taoism regarded black and healthy hair as a symbol of beauty, vitality, longevity and even as a sign that one had reached immortality.

Nevertheless, from the viewpoint of traditional Chinese medicine, exemplified by medieval medical texts, hair was the source of much anxiety and required much care and attention. People were instructed to spend a large amount of time combing their hair everyday, and to wash their hair periodically in a proper way and in a proper place, in order to prevent or cure various diseases. Hair was also considered an essential cause of many ailments. A traditional Chinese physician, however, would not suggest that one cut one's hair short or shave one's head, since long hair is regarded as a sign of a healthy body and mind. Furthermore, in traditional China, an important function of hair style was to express one's ethnicity, age, gender, status, power and cultural identity, and many laws and customs existed in order to protect one's hair from damage caused by oneself or others. Hence, in traditional China, most people normally would not accept cropped hair. Against the backdrop of traditional Chinese attitudes toward hair, the Movement for Cutting Queues in 1911 can be seen to mark a break with the past, and a transformation of traditional Chinese medicine and concepts of the body under modern Japanese influences.

Keywords: disease, medicine, hair, body