



## 白髪（しらが）と黒髪（くろかみ）



中国では古来より仙人思想があり、そのイメージは白髪や白髭を豊かに蓄えた老人の姿でした。白髪は仙人や大人（たいじん）にふさわしいものとされていたようです。

日本でもよく知られている唐代の詩人・李白。その作品「秋浦歌」の中に、「白髪三千丈」という言葉があることから、その辺りの事情が窺えます。

しかしながら、価値観や文化は時代や環境により変遷するものです。現代の中国では黒髪が若々しさの象徴とみなされ、黒々とした髪が好まれるようになってきました。見映えが良く元気そうに見えるからでしょう。中国から配信されるニュース写真でお馴染みのように、ずらりと並んだ指導者を見ると、黒々とした髪の人が増えていますね。現代の私達にとっても、その価値観は同様なのではないのでしょうか。巷には、選ぶのに困るほど様々な健康法やトレーニング法、サプリメント類が氾濫しているので、いつまでも変わらぬ若々しさは、時代を超えて万人の羨望なのでしょう。



身体の健康と髪の関係は、想像以上に密接です。古代中国では、髪のことを「血餘」ともいいました。つまり、「髪は血の余りで出来ている」という訳です。また、別の視点では、「毛髪は内蔵の鏡」という言葉もあります。従って、内蔵に疾患のある人は、白髪や禿頭になりやすいとされています。でも、「そこを何とか」という思いは、古の人々も現代人もさほど違いはないように思われます。

そこで、今回は、白髪に対する中国的予防をご紹介します。馴染みの無い語句が多いかもしれませんが、おつきあいください。

#### 1. 前額白髪（脾胃失調が主な原因）

中国の古典的な医学書である「黄帝内経（こうていだいけい）」によりますと、「女子は35歳を過ぎると、陽明経脈（以下「陽明」）が衰え、顔色がくすみ、髪の色が落ちやすくなる」との記載があります。陽明は、主に脾胃（脾臓と胃）を司り、もしそこに問題があれば、白髪が出やすくなるとされています。陽明は気血をコントロールします。気血とは、日本語でも「血気盛ん」という言葉があるように、「生命力旺盛で元気溼刺」という意味合いです。元気でいるためには、できるだけ徹夜を避け、体に負担をかけないように心がけることが大切です。



#### 2. 両鬢白髪（肝臓が疲れている？）

両鬢に相応する臓器は肝胆（肝臓と胆嚢）です。イライラが強く怒りっぽい人や、怒りを溜めやすい人は、目が充血する・目やにが出る・口が苦い・口が渇く・舌が乾燥するなどの症状が出ますので予兆に気をつけましょう。

情緒が不安定だと怒りやすくなりますので、常に平常心を保つよう心がけましょう。そのためには、食生活が大事です。八宝粥（主な食材は蓮の実、棗、干し葡萄、干し龍眼、ビーナッツ、もち米、小豆、クコの実）、バラの花茶などを多めに摂取しましょう。棗も多めに摂取すると脾臓を元気にします。その他に、小米粥（粟粥）も良いとされています。白髪が多い人は、普段から、できるだけ気持ちを平穏に保つように努め、楽しいことや趣味などを日常生活に取り入れましょう。



### 3. 頭頂部、後頭部の白髪（腎臓が不調）

頭部には東洋医学でいう「経絡」の督脈と任脈が通ります。督脈も任脈も主に腎臓を司り、その部分に白髪が入るのは、腎臓が元気よく働いていないかもしれないので栄養がある物を補いましょう。

男女で、腎臓に栄養を与える食べ物が違うそうです。

男性には動物の腎臓、羊肉、鹿肉、雀、ウナギ、ドジョウ、エビ、鶏、くるみ、黒豆などが良く、女性には干し貝柱、鱸（スズキ）、栗、クコの実、何首烏（かしゅう、ツルドクダミの漢名）などが良いとされています。個人の体質を考慮し、食材を慎重に選びましょう。



主食の米や穀類を食べない、あるいは摂取量が極端に少ない場合、脾胃（脾臓と胃）に損傷を与える恐れがあります。肝臓や腎臓にも影響を及ぼします。肝臓の気血が満たされている若い頃は、髪の毛の成長が早く艶もありますが、年を取ると虚弱になり、髪の毛も白くなり、抜けやすくなります。脾胃に十分な栄養を与えていないことが原因と考えられます。主食の穀類には澱粉、糖分、蛋白質、ビタミンが含まれ、これらは黒く艶のある髪の毛を保つためには欠かせない栄養素です。中年以降は、穀物と肉食の摂取量が不足すると、白髪が入りやすくなりますので注意しましょう。

## 【補足】

### 栄養の補強

中年以降は心がけて、普段から、黒米、黒豆、小豆、黒ゴマ、胡桃などをよく摂取しましょう。牛肉、羊肉、豚のレバー、ナマコなどのタンパク質も多めに摂りましょう。ニンジン、ほうれん草、椎茸、木耳（きくらげ）なども良いとされています。髪の毛に栄養を与え続けることが重要です。

### 習慣

定期的に洗髪し、髪の毛を清潔に保ちましょう。

毎日、髪の毛を梳かし、頭皮の血流を促しましょう。

頭皮のマッサージも効果的。就寝前と起床後に、人さし指と中指を使い、頭皮に小さな丸を描くようにして、毎回 1~2 分、1 分間 30~40 回程度マッサージし、徐々に 5~10 分までに増やします。

いかがでしたか。我々、日本人や中国人にとっては、豊かな黒髪は若々しさの象徴ですね。寒い季節になってきました。中国では、薬膳で体調を整え、冬の寒さに備えます。身体に良い食事、適度な運動を心がけ、できるだけ不摂生に気をつけて、楽しく豊かな人生を謳歌したいものですね。

