

梳頭大有學問..必學~

用 10 隻手指肚來梳通經絡,而不是用梳子!

每天梳頭是一件極為重要的事。爲什麼古人總是說要天天梳頭? 因爲梳頭實際上就是在梳經絡。

有人說梳頭多了，容易損傷毛囊，那咱們把指甲剪平了，用 10 隻手指肚來梳，這樣怎麼梳都損傷不了毛囊，而且還很有力量。(注意--不可用梳子!)

您看頭的側面全是膽經，有 20 多個穴位，您都不用找，就這麼一梳，哪塊有點疼，就證明哪塊有阻塞，您就反復地揉它，不知道那個穴叫什麼名字沒關係。因爲您一梳頭，膽經上的 20 多個穴位就全部"一網打盡"了。

開始梳頭的時候，您會發現，長期頭痛或者膽囊不好、有乳腺增生這些膽經阻塞方面問題的人，頭上一定有相應的阻滯點。經絡是連著的，下面有堵的地方，它上面也堵。

所以您這麼一梳，就會發覺某處有疼的地方，用大拇指一點一揉，會發現頭上有一些結節、疙瘩的東西，這時，您一定要把這個東西揉開了。

每天梳頭多長時間爲好呢？堅持每天 300 次就非常好了。

有人說我有的是時間，梳 3000 次怎麼樣？那當然更好。頭不怕多梳，您就記住，梳頭好處大了。頭爲諸陽之會，所有的氣血都是奔著頭上來的，頭就怕堵住了，一堵住什麼心血管疾病、腦梗塞之類的問題就全來了。

您把頭一梳，頭部一清爽，這些問題就全解決了。所以梳頭是能消百病的妙法。有人說："我不敢梳頭，因爲頭髮本來就少，還老掉"。我說："越是這樣的人，越得多梳。爲什麼？

您別怕掉頭髮，因爲，凡是用手指肚一梳就掉的頭髮，它根本就是在頭上面浮擱著呢！您不動它，睡覺起來後也是一床，您不如乾脆先給它弄下來就完了，剩下的頭髮就個個都是菁英了。

這就跟種花似的，您得把那些枯葉剪下去，別讓它也跟著一塊吸收營養，最後剩下的那些才是茁壯的。"

還有的人說："我也不敢梳頭，我一梳頭就白花花的跟下雪似的，全是頭皮屑，沒法梳。"他覺得越梳頭皮屑越多。

其實，如果能堅持每天梳頭至少 300 次，連著梳 1 周，您再梳的時候就會發現已經沒什麼"雪花"了，而且梳完以後會看到滿手都是油污汙的。

這說明您把堵塞在毛孔上的這些黑油（中醫講的濕氣、痰濁）給梳出來了，這樣當然就不長頭皮屑了。

梳頭不但可以治療脫髮，還能治療白髮和頭髮無光澤。

當頭髮濃密起來後，就證明您的氣血越來越足，肝腎的功能提高了。

另外，有的時候我們想補補肝、補補腎，但往往直接補不到，效力達不到這個地方，怎麼辦呢？"諸病於內，必形於外"，人體的內臟和外面是有通路的。誰是它的通路？頭部就是它的通路。

您經常梳梳頭，就跟肝腎通上了。人不可能頭髮很濃密而肝腎卻很弱，這是絕不可能的。頭髮濃密了，肝腎的功能也就提高了，這是一體的兩面，只要提高一方面，另一方面就提高了。

梳頭時，除了頭兩側，正面也要全梳。頭的正面是膀胱經，是專門抵禦風寒的。有的人經常容易感冒，就是風寒老進來的原因。您把膀胱經多梳梳，就不容易患感冒了。

還有的人總覺得頭暈，腦供血不足，什麼原因？是督脈堵塞住了。

督脈這條中間線，下至尾骨，與腎經相通，上行巔頂百會穴，如果時時保持通暢的話，不但您不會得老年癡呆，而且會越梳越精神。

所以梳頭應該把頭部全梳一遍，每天梳得越多越好。

別小看梳頭這個動作，靠它就能打通人體的很多經絡，是屬於給身體打地基的。當打通經絡後，再集中看看哪個穴位有問題，特意去揉一揉，這就是為身體添磚加瓦了。