

有諸內必形諸外

由本篇開始，通過利用中醫的養生理論，進行實踐，使體內經絡疏通，五臟氣血調和，陰陽平衡，進而內外兼顧，根據中醫「有諸內必形諸外」的概念，保持形體外貌青春健康，駐顏不老。

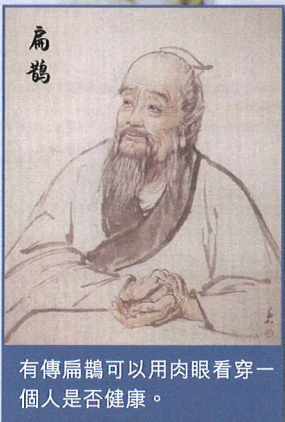
健康的的女性自然頭髮潤澤，面色好。



崔紹漢教授



朱丹溪曾說過「有諸內者，必形諸外」。



有傳扁鵲可以用肉眼看穿一個人是否健康。



教授的話

「有諸內必形諸外」這句說話非常口語化及通俗化，原句應是「有諸內者，必形諸外」，出自《丹溪心法》，是由金元四大家之一的朱丹溪，根據《黃帝內經》的指導思想，總結出的一段理論。《丹溪心法》原文說：「欲知其內者，當以觀乎外，診於外者，斯以知其內，蓋有諸內者，必形諸外。」原意是說要了解內在臟腑的病變，可以根據人體外在的表現，包括五官、形體、面色、脈象的變化而作出診斷。「形諸外」除了可反映身體內環境的狀態外，還可引伸至人的內在氣質和思想境界方面。簡單地說，內裏好，表現出來的便好；內裏不好，表現出來的便不好。



接受推拿可令身體更加健康。

中醫美容學

根據傳統中醫理論和中國傳統審美觀，並配合上述理論，中醫發展出一套中醫美容學，運用中醫特有的方法，包括方藥、針灸、推拿、氣功、食療、穴位按摩等來防治疾病、改善體質和養生延壽，令人體表現自內向外散發的自然美，發揮「有諸內必形諸外」的另一種意義。往後數篇，我

們會討論一些形體外貌方面的具體保健方法，包括頭髮、顏面和五官等的養生保健。

「有諸內必形諸外」是指從身體表面的體徵或症狀可以窺探到體內的狀況，包括病變，但在中醫史上有一個名醫，可以像X光一樣看穿人體，觀察到體內疾病的所在，這人就戰國時期的名醫扁鵲。根據《史記·扁鵲倉公列傳》的記載，扁鵲為渤海郡（今河北省）人，姓秦名越人，年少時曾做過客館的主管。他遇到一位客人長桑君，扁鵲認為他是奇特不凡的人，時時謹慎悉心地招待他；長桑君亦覺得扁鵲並非一般常人。如是者兩人交往了十多年，有一次，長桑君特意約扁鵲單獨見面，悄悄地告訴他說：「我有一些未公開的治病秘方，現在我已經年老，想把平生所學及秘方傳授給你，你不要外泄。」扁鵲當然一口答應。長桑君便從懷中取出一些藥給他，並說：「你用未沾及地面的水（長桑君稱為上池之水，如樹葉上的露水等）送服此方藥三十天，便會知有奇特效驗。」說罷更把收藏起的秘方書籍盡送與扁鵲，扁鵲接過後，轉眼間便不見了長桑君，大抵非凡人也。扁鵲遵其囑咐以上池之水服藥三十天後，竟然隔牆可以見到另一邊的人。此後，他以此奇技診病，可以用肉眼清楚見到病人體內疾病的所在，但仍然以診脈作掩飾。⊕

壯腰養血湯（1~2人量）

材料：杜仲30克、核桃（見圖）60克、大棗10枚（去核）、豬腰1個。

製法：將用料洗淨後，豬腰切開除去筋膜後汆水備用，核桃用滾水拖過除去苦澀味，加水8~10碗用武火煲滾後，改用文火煲約2小時，調味即可食用。

功效：補腎養血。

