



崔紹漢教授



延緩衰老 【美顏章之面色】

五臟為本，容貌為標。

古人根據五行的理論，把顏色分為青、赤(紅)、黃、白、黑五種，稱為五色。與五色相對應的臟腑，分別為肝、心、脾、肺、腎。人體在疾病狀態時面部色澤的變化，可以偏離常色而出現反常的色澤，稱為病色。中醫在臨床上根據望面部顏色的變化，判斷與病色相應臟腑的病變，和病邪的性質，稱為五色診。我們會簡單介紹五色主病的內容。本篇先說青色。

青屬肝木，樹木色青，所以面色青為肝病之正病病色，反映肝的疏泄功能失常，氣血流通不暢。實質上，肝的病變會令靜脈血液流通不暢致皮膚呈青色。青色主病，還包括寒證、痛證、瘀血和驚風。由於寒性收引，經脈痙攣收縮，氣血凝滯，血流不暢，面色呈青黑或淡青色。

又如氣血阻滯，經脈不通，不通則痛，面色陣發性發青。假如體內有血液停滯，包括離經之血積存體內，或阻滯於經脈及臟腑內的血液，均屬瘀血，瘀血的特點之一是面色青紫。上述情況的一個綜合例子是因天氣驟寒，令冠心病患者的心絞痛發作，中醫認為是心陽不振，血行不暢，心血瘀阻，以致心胸刺痛，可見面色青灰、口唇青紫。此外，小

兒驚風發作，可見眉間、鼻樑及口唇四周呈現青色。



面色青灰表示身體機能不振，尤其血行不暢。

說起青色的臉，想起了一個成語「青臉獠牙」，多數是用來形容神怪故事中出現的凶神惡鬼(例如鬼差)的面貌。查其出處有三：

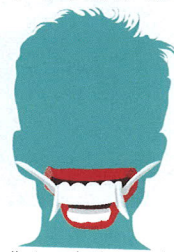
- (一) 明·張岱《水滸牌序》：「吳道子畫地獄變相，青面獠牙，盡化作一團清氣。」
- (二) 明·湯顯祖《牡丹亭·圓駕》：「似這股猙獰漢，叫喳喳。在閻浮殿見了些青面獠牙，

也不似今番怕。」

(三) 明·許仲琳《封神演義》第六十三回：「子牙見對營門一人，三首六臂青面獠牙。」

第一個出處提到一個人物吳道子，原名吳道元，唐朝人，是當時的第一大畫家，畫法如神，最擅長山水、人物及佛像，後世稱為畫聖。他一生畫作不少，包括替唐玄宗作壁畫。由於畫功出神入化，所以在他的畫畫生涯及作品中，充滿了神話傳說。上述《水滸牌序》提到的地獄大變相，就是指他的

壁畫名作《地獄變相圖》。在他的眾多故事中，有一個我覺得很有意思。



嘴邊長出獠牙，十分恐怖。

話說吳道子有一天傍晚，路經一間茅屋，聽到屋內有紡紗的聲音，卻沒有燈光，他有點奇怪，但並未立即查問。第二天早上，他再到訪茅屋，看見一個老太婆，向他打招呼，原來老婆婆認得他，並讚賞他為人清高，不巴結權貴，而且心地良善，樂於助人。

吳道子向老婆婆查問晚上所見的情況。老婆婆傷心地道出她丈夫及兒子均已去世，剩下她孤單一人，靠紡棉紗賣線度日，由於收入微薄，僅夠糊口，所以沒有餘錢買燈油，晚上唯有摸黑紡紗，早已習慣了。吳道子決定即席為婆婆作畫。他拿出畫具，把畫紙鋪開，把畫筆蘸滿墨汁，往紙上一彈，

畫紙上立刻沾上了許多小點，跟着在小點上輕輕塗了幾下，最後在空白處再畫上一個圓圈便完成了。跟着他把畫交給婆婆，吩咐她把畫貼在屋內。

婆婆接過了畫，但看不出是甚麼東西。她拿出一束紡好的綫子送給吳道子，作為報酬，吳道子婉拒了便離開，婆婆亦

小心地把畫貼在紡織機前的牆壁上。當天晚上，外面天色漸黑，婆婆才發現那幅畫原來是一片藍天，天上有無數閃亮的星星，眾星之間有一個圓大皎潔的月亮，月光把屋內照亮了。此後，每天晚上，畫中的星星和月亮都會發出光輝，照着婆婆紡紗線。 ㊦



地獄變相圖其中一部份。

疏肝補腎美顏粥 (1~2人量)

材料：

核桃10克、杞子10克(後下)、玫瑰花8~10枚(後下)、梗米200克。

製法：

將材料洗淨，以適量水先用核桃及梗米煮粥，粥熟後再加杞子及玫瑰花燉10分鐘，調味即可食用，鹹甜皆可。

功效：

補腎疏肝，健美容顏。



美顏按摩法

根據《千金翼方》記載：清晨起床用左右手摩擦耳朵，然後輕輕牽拉耳朵；再用手指摩擦頭皮，梳理頭髮，最後把雙手摩熱，以熱手擦面，從上向下14次。此法可使顏面氣血流通，面有光澤，頭髮不白，且可預防頭病。上述資料來自《中醫養生學》。

