



崔紹漢教授

# 延緩衰老 美顏【赤色】

**根** 據中醫之五行理論，赤屬心火。之前曾提過，中國人正常的面色是紅黃隱隱，明潤含蓄，但如果過紅則可能是病態。紅色主病，多屬熱證，包括實熱和虛熱。赤甚為實熱，微赤為虛熱。中醫學認為，赤屬心火，氣血得熱則血行加速，血脈充盈，血色上榮頭面，致面色紅赤，此為有實熱，屬陽盛。

現代醫學認為，由於運動、飲酒、日曬或情緒激動等產熱增加的生理活動或情況，令動脈血液流動加快及毛細血管擴張充血，都會令面部皮膚呈現紅色。假如在陽盛的基礎上再有外感熱病，如猩紅熱、大熱性肺炎等，便會發高熱而滿面通紅。



猩紅熱

## 五臟為本，容貌為標

另一方面，屬陰虛火旺的體質或患病

的人士，例如更年期綜合徵、甲狀腺功能亢進及嚴重肺結核的患者，兩顴潮紅，顏色鮮艷，屬虛熱證。現代醫學顯示，虛熱證多為植物神經系統功能失調，以致身體能量代謝率和產熱量代償性增加，但體內能夠中和熱量的物質(特別是液態物質如血液、分泌物和津液等，中醫稱為陰液)不足(中醫稱為陰虛)，以致出現潮熱顴紅的情況。此外，屬肝陽上亢型的高血壓患者，亦時常表現為全面通紅。



兩顴潮紅並不一定是好事，亦有可能是內分泌失調的徵兆。

在中醫臨床上還有一種戴陽證，是指久病重病的患者，一向面色蒼白晦暗，氣息奄奄，卻突然間兩顴泛紅如妝，嫩紅潤白而游走不定，這是陽氣虛極，虛陽外越上浮的危象，實際是迴光反照，屬瀕死的先兆。

當然，在現代醫學臨床上，還有很多病理情況可見面紅。例如一氧化碳中毒的特有櫻桃紅色、真性紅細胞增多症的古銅紅色和「二尖瓣面容」的雙頰紫紅等，不能一一盡講。

說起面紅，大家一定會想起一個家傳戶曉的歷史人物 - 關公。羅貫忠在《三國演義》第一回就如此描述關公：「身長九尺，髯長二尺；面如重棗；唇若塗脂；丹鳳眼；卧蚕眉；相貌堂堂，威風凜凜。」文中所說的面如重棗，就是棗紅色的面色。現在我們無論在任何地方看到的關公像，都是滿面深紅色，千遍一律。究竟關公的面色為何紅如重棗呢？我在一本名為《醫說三國》的書，看到三個不同的民間傳說版本。



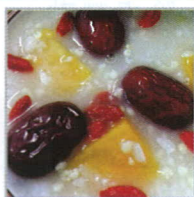
第一個版本說關公年少時，力氣大，但脾氣也大。有一次他因為抱打不平殺了人，被官府追捕，他逃進了一個棗林裏。在棗林內遇見一個看林的老頭，同情他的遭遇，便收留他看守棗林。山西出名產棗，所種的棗名「泡紅」，又名「重棗」，汁液是紅色的。關公天天吃重棗，飲重棗水，久而久之，日子有功，臉色變紅了，所以說「面如重棗」。再者，關公看守棗林，無所事事，經常在林內打瞌睡，但可能他責任心重，為怕有人來偷棗，他睡覺時的眼睛總是半開半閉，似睡非睡，日子久了，便形成了丹鳳眼，卧蚕眉，其實是眼睛眯起，變成一條縫。 ㊟



### 紅顏粥 (1~2人量)

#### 材料：

紅棗10~15枚(去核)、紅蘿蔔2小條、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，紅棗去核，紅蘿切開，加水適量先與梗米共煮粥，粥熟後再加杞子及玫瑰花焗約10分鐘，調味即可服用，鹹甜均可。

#### 功效：

補益氣血，疏通血流，令面色紅潤。

### 梳頭美顏法

每天早上(晚上梳頭太過，會令腦部血流相對增加，精神亢奮，影響睡眠)用木梳或牛骨梳由前向後，梳頭一二百下。之前在論述美髮章時提過，梳頭實際上就在梳通經絡，引血上行，令氣血往頭面上奔，除了有通暢血脈、驅風明目和美髮的作用外，亦會令面部氣血充盈，紅潤有光澤。