

延緩衰老

美顏【五臟為本，容貌為標】



崔紹漢教授

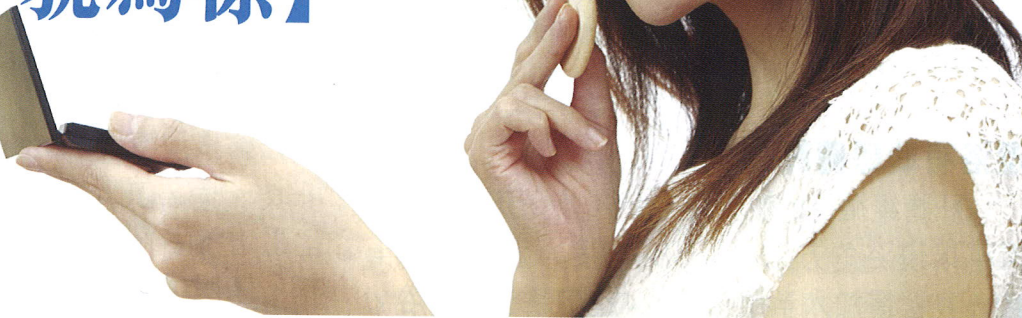
黃色屬脾土的顏色，黃色主病，包括脾虛和濕證；中醫所指的脾，主要功能為運化水穀精微、水濕，涵蓋身體營養物和水液電解質的消化、吸收和輸佈；脾虛者運化功能低下，導致氣血不足，面色淡黃無光，中醫稱為「萎黃」。白色屬肺金的顏色。白色亦主病，包括虛證(陽虛、氣虛和血虛)、寒證、脫血(大失血)、奪氣(氣隨血脫)；白色屬肺，而肺主一身之氣，面色白，即氣血不足，如面色暗白，主陽虛。陽氣虛衰，心臟功能減弱，無力推動氣血，全身能量代謝率低下，可兼有水液瀦留而出現浮腫。

黃色

現代醫學認為消化道的吸收功能低下，身體營養不良，血色素不足，因而本應紅黃隱隱的皮膚突顯了黃色。此外，脾虛之人，脾臟的滅血功能相對較快，紅細胞破壞加速，容易出現貧血，血清中膽紅素(黃色)的濃度亦會稍增，更易令膚色「萎黃」。脾虛者身體亦會出現水液瀦留的現象，即所謂「聚濕」。若面黃而虛浮，腫脹，稱為「黃胖」，多為脾氣虛弱，運化水濕之功能低下，以致水濕內停，氣血不足。皮膚發黃亦多為濕證的表現。



面色黃而虛浮稱之為「黃胖」。



面色暗黃或者蒼白，不是單靠化妝就可以補救得到，這正好是反映身體機能出現問題，而從內在根源調理。

「黃疸」。如果黃色鮮明如橘子色者，屬「陽黃」，是由於濕熱薰蒸而發黃。現代醫學所指的肝細胞性黃疸(即肝功能受損令肝臟對膽紅素處理出現障礙)，阻塞性黃疸(即肝外膽道阻塞引起的膽汁排泄障礙)均屬「陽黃」。假如因寒濕鬱阻而致面黃晦暗如煙熏者，屬「陰黃」，相當於因溶血所引起的膽紅素生成過多的溶血性黃疸。

健脾去濕湯 (1~2人量)

材料：炒扁豆30克、赤小豆30克、薏苡仁30克、鯽魚1尾、生薑3片。

製法：將材料洗淨，鯽魚去鱗及內臟後略煎，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：健脾去濕。



炒扁豆

健脾去濕按摩法

- 1) 將雙掌於小腿內外側，上下來回摩擦1分鐘，每天2~3次。有健脾去濕功效。
- 2) 陶弘景《養生延年錄》：「摩手令熱以摩面，以上至下，去邪氣，令人面上有光彩。」

白色

面色淡白帶黃，或晦暗(蒼白)，主血虛，是身體耗氣失血，氣血虧損，不能上榮頭面的表現，以致面白無華(無光澤)，反映循環血量不足，或兼血紅蛋白量減少，微循環灌注不足，所以面色蒼白。假如面色淡白而身體偏瘦，可能是身體營養不足和貧血的表現。假如有裏寒證，寒性凝滯收引，導致臟腑血流凝滯不通而見劇烈腹痛甚或戰慄，亦可見面色蒼白。如患有急性病而突然面色蒼白，兼見冷汗淋漓，可能為陽氣暴脫，反映身體微循環灌注量急劇減少，如突發性心肌梗塞或急性大量失血，是休克的表現。

提到面色白，想起一個成語「白面書生」，典故出自《宋書·沈慶之傳》。話說南北朝宋劉王朝時，有一個人名沈慶之，自少孔武有力，一心報國，東晉末年叛軍作亂，那時十多歲的他參與地方抗戰，後得朝廷賞識，四十歲正式參軍，屢建戰功而升為將軍，宋孝武帝時負責防衛京城。宋文帝元嘉十九年時，因討伐蠻夷有功被升為延武將軍，負責邊疆防衛。元嘉廿七年，宋文帝派



面色蒼白無光，可能是循環血量不足，容易出現營養不足或貧血。

人北伐但多次以失敗告。沈慶之一再向文帝勸諫，文帝卻派兩個文官跟他辯解，沈慶之謂：「陛下今欲伐國，而與白面書生謀之，事何由濟？」意思是出兵打仗卻與無戰鬥經驗的文弱書生商量策劃，又怎成功？文帝沒接納他的忠告，堅持派兵北伐，最後以失敗告終。



「白面書生」早已成為形容身體孱弱男子的代名詞。

補氣養血湯 (1~2人量)

材料：南耆30克、北耆15克、黨參30克、玉竹15克、龍眼肉10粒、小烏雞1隻。

製法：將用料洗淨，烏雞去皮毛及內臟，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：補氣養血，潤膚美顏。



黨參

擦肺經法

將手掌大魚際於上臂及前臂內側上緣肺經循行之處，上下來回摩擦1分鐘，每天2-3次。有潤肺美膚功效。 中