



崔紹漢教授

# 五臟為本 容貌為標

**黑**色屬腎水的顏色。黑色主病，包括腎虛、寒證、水飲(水液瀦留)和瘀血。首先，中醫學認為黑為陰寒水

盛的顏色。面色黧黑，主寒、腎陽虛。腎陽虛衰，無力化濕致水飲內停。濕為陰邪，由於陰寒內盛，令血脈失卻溫養；寒性凝滯收引，經脈因而拘急收縮，令血行不暢。



現代醫學發現，腎陽虛患者多見腎上腺皮質功能及甲狀腺功能低下，身體基礎代謝率和產熱量下降，因而感到形寒肢冷。另一方面，腎陽虛時心臟功能亦減弱(可以理解為繼發

性心陽虛)，心搏出血量減少，微小動脈及微小靜脈內皮細胞功能受損，導致小靜脈張力減弱，血液流速緩慢，所以顏色深而偏黯，因而面部，尤其是眼眶周圍的皮膚呈現黑色，加上淋巴回流減慢，局部形成腫脹。



許多腎臟出現問題的人，面色都會偏灰偏黑。



眼眶周圍發黑，俗稱「熊貓眼」，不但色澤暗啞而且略為浮腫。

眼眶周圍發黑，更反映腎陽虛水液儲留，水泛頭面，氣血受阻所致；婦女因寒濕下注所致的帶下病，亦可見眼眶黑。另一方面，腎陰虛者面黑而乾焦，此係腎精虛耗致陰虛內熱，

虛火上熏顏面所致。面黑亦多與腎病有關，患腎病而寒濕水泛者，面色黑而淡暗，不論新病久病，均屬陽氣衰微之象。此外，面色紫黑伴肌膚甲錯(即皮膚粗糙晦黯)者，為瘀血阻滯脈絡，屬血瘀證。

歷史上有一個家傳戶曉的黑面人物包拯(包公)，但本篇不是說他的故事。上次談論面紅時介紹了關公紅面的由來的第一個版本，本篇介紹第二個版本。



金超群飾演的包拯(網絡圖片)。

話說關公年青時長得高大威猛，孔武有力，又愛好打不平。有一次，他好友的未婚妻被地方的惡霸強搶了，關公兩齋插刀，要為好友報仇，把惡霸及其家丁殺死，救出了被搶的女子。由於他殺了很多人，被官府追捕，他逃亡至蒲州城南的澗水邊，當時官兵幾乎追到他。關公在澗邊見到一位老婆婆正洗衣服，他正想開口求助，婆婆突然把一件綠袍披在他身上，他正想開口道謝時，說時遲那時快，婆婆一拳打中他的鼻樑，頓時鮮血直流。



于榮光飾演的關羽(網絡圖片)。

關公用雙手掩面，卻弄得滿面血紅。婆婆跟著從關公頭上扯下一束頭髮，並用唾液把頭髮黏在他的嘴邊和下巴上，看上去好像有一縷長鬚。這時官兵剛好追到，卻認不出關公，他因此避過了緝捕。官兵走遠後，關公往水裏一照，發覺自己的樣子完全改變了，變得滿面通紅，鬚長及胸，驚愕間他回身想向老婆婆道謝，誰知已不見了她的蹤影，他恍然大悟，原來自己遇見了神仙，助他避過一劫，但從此面貌全非，不再回復原貌。

### 補腎壯骨湯 (1~2人量)

**材料：**巴戟10克、杜仲15克、仙靈脾15克、紅棗5枚(去核)、羊肉200克。

**製法：**將用料洗淨，羊肉氽水，加水8~10碗煲約2小時，調味即可飲用。

**功效：**補腎陽，壯腰骨。



巴戟



杜仲

### 叩巔頂法

以5隻手指指腹於頭頂輕輕叩擊，每次1分鐘，每天2~3次。可刺激頭面部血液循環，消除疲勞，使面部皮膚光彩潤澤。 ㊟