



崔紹漢教授

延緩衰老—美顏 老人斑

老人斑的全名是「老年性色素斑」，是指在老年人皮膚上出現的一種脂褐質色素斑塊(亦稱衰老色素)，一般多分佈在面、額、頸、前臂暴露於太陽之下的部位以及背、胸上，形狀不一，非對稱性，亦無臨床症狀。老人斑多於五、六十歲後出現，年紀越大，出現的機會越多，故又稱「壽斑」，但並非長壽的標誌，反而是衰老的表現之一。

事實上，在十八世紀末至十九世紀初期，科學家們發現動物細胞內有一種褐色的色素，命名為脂褐素，而且隨增齡而逐漸增加，因此認為這是一種「衰老色素」，甚至認為是衰老的原因之一。這種脂褐素

不單出現在老人的皮膚結締組織中成為老年黑斑，而且這種脂類物質亦是退行性疾病的病理產物如黃斑退化、帕金森氏症候羣、老年性認知能力低下症、慢性阻塞性肺部疾病等。

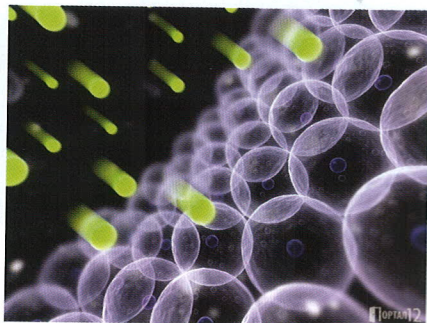
自由基惹的禍

近代的研究發現，脂褐素是細胞內溶酶體溶解組織後的化學代謝產物，是脂類物質，它的形成亦與自由基的氧化作用有關。自由基使細胞膜的不飽和脂肪產生氧化作用，再經過一些複雜的生化過程而產生脂褐素。



煙酒對皮膚有很深遠的禍害。

人年青時，體內存在有效清除自由基和其化合物的能力，所以不會產生老人斑；但當年紀增大時，身體清除自由基及保護機體不被自由基損傷的能力下降，脂褐素漸漸在體內積聚，便會在皮膚上出現老人



自由基令細胞老化，促成皮膚上的色素積聚。

中醫學認為人的年紀漸長，五臟六腑都出現氣滯血瘀的情況，如果加上情緒欠暢或變化過極，超出人體的正常範圍，更會導致人體氣機紊亂，臟腑陰陽氣血失調，人的肌膚就會晦暗無華，容易長出老人斑。



身體氣血失調的話，就算是年紀不大的的都很易出現色斑。

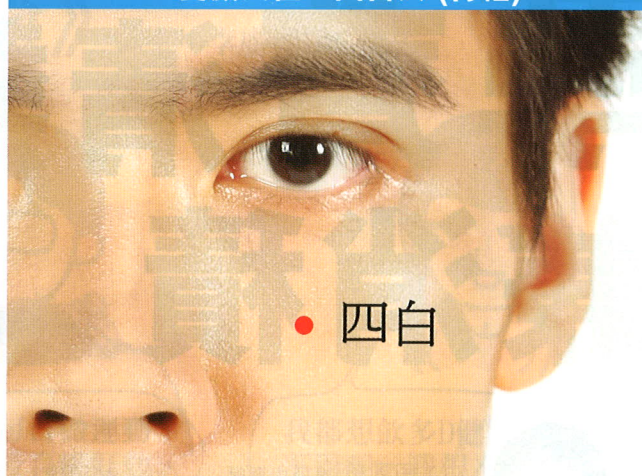
本篇說的不是故事，而是要介紹一位現代大美人的獨家養顏秘方，這位美人就是深入人心的殿堂級電視藝人趙雅芝。她在電視劇集《上海灘》中飾演馮程程，與周潤發飾演的許文強愛得難分難解，真似大江一發不能收。此外，她主演的《新白娘子》，也是經典之作，另有不少膾炙人口的電視劇為人津津樂道。直至現在，趙雅芝仍然有香港不老神仙的美譽，繼續是香港人心中的偶像。

最近，我在一本名為《養命大穴圖文百科》的書中看到一篇介紹一個養顏穴位「四白」的描述，當中提到趙雅芝的養顏之道。她除了生活有節、飲食清淡、注重運動外，還懂得每天按摩「養顏穴」四白。今天我就介紹四白穴的按摩方法。 中



趙雅芝風姿綽約，是兩岸三地藝人之中一個不老的傳奇。

養顏穴位—四白穴 (胃經)



● 四白

- 定位：**在面部，瞳孔直下，在眶下孔凹陷處。
- 方法：**用兩手食指的指腹同時揉按兩側的四白穴，每次約一分鐘，每天可做2~3次。
- 功效：**活血明目，通絡止痛，美白養顏，有改善面部色斑、眼袋和皺紋等的作用。

消斑湯 (1~2人量)

- 材料：**絲瓜絡、白僵蠶、白茯苓、白菊花各10克，珍珠母20克(先煎)，玫瑰花10朵(後下)，紅棗10枚(去核)。
- 製法：**將材料洗淨，加水6~8碗先煎珍珠母30分鐘以上，再加入其他材料煎煮成大半碗濃湯，熄火後放入玫瑰花焗5分即成。溫服，每天1次。
- 功效：**通經活絡，清熱和血，悅顏清斑。

