

清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之延緩衰老篇

42. 五臟爲本，容貌爲標 (15/01/2013)

之前我們曾以“有諸內必形諸外”爲金句，論述中醫的美髮秘笈，說明要頭髮健美，必須從調理五臟六腑入手，達至有諸內必形諸外的境界。事實上，中醫學認爲，人體的五臟六腑與形體容貌的健美是息息相關的，有着不可分割的關係。中醫的美容概念，不僅單單保養外貌，更注重調理內臟，實行標本兼治，才會美於內而形於外。因此，從中醫養生美容學的角度來看，“有諸內必形諸外”這句說話，可開展爲“五臟有諸內爲本，容貌形諸外爲標。”要容貌美，就要先治本，講養生；再治標，理體竅，繼而標本兼顧。

(一) 美顏章 —— 面色

(1) 正常面色

有一句恭維別人的說話，相信大家都喜歡受落，就是“駐顏有術”。古人所說的“駐顏”，即是顏面保健，令面容健美，看上去面色紅潤、肌膚細緻、光明潤澤、無明顯的色斑、皺紋和礙眼的皮膚病例如粉刺、扁平疣等。事實上，我國正常人的面色應該是紅黃隱隱，明潤含蓄，中醫認爲這是正常人臟腑功能正常，精神氣血充足的表現，屬於有胃氣、有神氣的常色。當然，由於先天稟賦不同，有些人可能偏紅、偏白或偏黑，祇要符合紅黃隱隱，明潤含蓄的標準，就是正常。可以說，顏面保健就是抗衰老措施的一部份，面色紅潤有光澤，便會讓人有青春常駐的感覺。中醫學認爲“心主血脈，其華在面”，《黃帝內經》說“十二經脈，三百六十五絡，其血氣皆上於面而走空竅。”由此顯示心與顏面的關係最爲密切。因爲心主血脈，故此各器官組織的血液供應很大程度取決於心臟的機能狀態，而面部的皮膚較薄且血脈十分豐富，故此面色健美，很大程度上反映心氣(心臟的搏動)旺盛，脈搏充盈有力，全身氣血充足，面部微循環正常開放，面色自然紅潤光澤。反之面色晦暗乾枯則反映“心主血脈”的功能失常，氣血不足的狀態。

中醫望面色診病，有一個關於醫聖張仲景望面色而斷生死的傳說。張仲景是東漢

末年的大醫家，他廿多歲時曾在洛陽行醫。有一次，他在街上遇見王粲。王粲是“建安七子”之一，文學成就極高。王粲當時亦是廿多歲，官任侍中。張仲景與王粲年齡相若，雖然交情不深，但大家互相敬仰。當天王粲邀仲景到家中聊天，在閒談間仲景發現王粲的面色有點異常，便坦然對王粲說出他心中的疑慮，指出王粲有病，而且到四十歲時眉毛便會脫落，眉落半年後便會病死。當時仲景更主動建議開五石方給王粲，認為他連續服藥半個月便能治好隱疾。可惜王粲當時不相信自己身體會有事，於是敷衍仲景，拿了藥方，卻沒有遵囑服藥。後來仲景再次遇到王粲，看其面色，知道他並未服藥，於是再次語重心長地提醒王粲，切記服藥，愛惜生命，可惜王依然置若妄聞。

轉眼過了廿年，王粲仍然忙於朝事，兩人再沒碰頭。有一天，王粲突然發現自己的眉毛一夜間完全脫落，疑惑間，猛然想起廿年前跟張仲景說過的話，一時半信半疑，但他始終覺得身體並無明顯不適，祇不過是太勞累罷了，於是仍然置諸不理。不過，自此之後，他的身體迅速走下坡。一百八十七天後，他果然病發身亡。據後人考證，王粲患的可能是“麻風病”，因為麻風病的潛伏期很長，而且《黃帝內經》有云：“癘者，……其鼻柱壞而色敗，皮膚瘍潰。”張仲景可能根據王粲的面色變化，結合其臨床症狀，而作出正確的診斷。

補血美顏湯 (1~2 人量)

材料：玉竹 15 克、龍眼肉 10 克、紅棗 10 枚(去核)、枸杞子 15 克(後下)、小烏雞 1 隻、生姜 3 片。

製法：將材料洗淨，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，加入枸杞子煲約 15 分鐘，調味即可食用。

功效：滋補心血，美顏潤膚。

彭祖浴面法

根據《頤身集》記載：每天早起靜坐，閉目排除雜念，**以兩手掌相對搓熱，雙手上下擦面 7 次。然後鼓腮如漱水狀 10 次**(原文云至津液多時，取之塗面，用手再搓數次，至面部發熱。)因衛生或心理問題，可不用唾液塗面，建議**鼓腮後**繼續搓手擦面，如此反復 10 次或以上，**可使面部皮膚光潤、容顏健美**。上述資料來自《中醫養生學》。