

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」

49. 五臟為本，容貌為標

(一) 美顏章 —— 面部色斑及色素性皮膚病 (05/03/2013)

(2) 雀斑 (Freckles)

雀斑是一種色素性皮膚病，多發生在顏面、頸部和手背等地方。這些部位容易接觸陽光，日曬會觸發皮膚產生形色如雀卵的黃褐色斑點，中西醫均稱為雀斑，又稱夏日斑，而中醫亦有雀子、雀子斑的名稱。

雀斑最常出現的地方是鼻部，通常女多於男，一般由兒童時期(大約 5 ~ 6 歲間)開始發病，有家族遺傳性。主要的臨床表現為面部(尤其是鼻和眼眶下)皮膚出現如針頭至綠豆般大小不一的斑點，顏色為淺褐色或深褐色，分佈呈對稱性，可蔓延至頸、肩及手背等暴露部位，有季節性，夏天經日曬後加重，並無其他自覺症狀。

中醫學認為本病的發生主要是先天腎精不足，不能榮華顏面所致。明代陳實功著《外科正宗·雀斑》指出：“雀斑乃腎水不能榮華於上，火滯結而為斑。”腎水不足形成陰虛體質，陰虛火旺，火邪上炎顏面，薰蒸肌膚而發斑。此外，中醫學認為風邪外搏亦可引發雀斑，隋巢元方的《諸病源候論·面肝黯候》說：“人面皮上，或有如鳥麻，或如雀卵之色是也，此由風邪客於皮膚，痰飲漬於臟腑，故生肝黯。”這裏的所謂風邪，是指外風，泛指自然界侵犯人體的致病因素。由於體表衛外之力(衛氣)不固，以致外風侵入肌膚腠理之間。身體的血氣與外風相搏，令肌膚失卻榮潤，因而發斑。

現代醫學認為雀斑具有染色體的顯性遺傳(相當於中醫所指的腎水不足)，而日光照射是主要的觸發因素。研究發現，雀斑內產生黑色素細胞的數目並無增多，但細胞內與產生黑色素相關的一種酵素酪氨酸酶的活性較正常皮膚高，假如經過日曬或紫外光的照射(相當於中醫所指的外風)，便會迅速產生黑色素(melanin)，形成雀斑。

我在整理黃褐斑及雀斑的資料時，突然想起了一個成語故事，含有黃雀兩個字，雖然與色斑無關，但覺得有趣，不妨順手拈來，說給大家聽聽，以加強對黃褐斑

及雀斑兩集內容的記憶，此句成語就是黃雀銜環。成語出自《續齊諧記》。

話說漢代時有一名九歲小童，名楊寶，有一天，他路經華陰山，看見一隻小黃雀被貓頭鷹獵殺，受傷墜地。楊寶看見，心生憐憫，便把黃雀拾起帶回家中，並且把黃雀安置在一個小箱子內，每天用黃花喂飼。經過百餘日，黃雀羽翼長成，楊寶最後把牠放走了。一天晚上，楊寶看見一個穿黃衣的童子，向他叩謝，並向他透露自己本是西王母的使者，當天在路上為惡鷹獵殺受傷險死，得蒙楊寶相救，才得以活命，如今特來感恩，並把四枚白玉環贈於楊寶，祝福他的子孫如玉環般皎潔，而且會位列三公，說罷便消失了。後來，黃雀童的說話果然應驗，楊寶的後代都當了大官。

1. 淡斑汁

材料：鮮冬瓜瓢 2 兩、鮮櫻桃 2 兩。

方法：把冬瓜瓢及櫻桃搗爛取汁。塗患處，每天 1~2 次，每次約 20~30 分鐘後洗掉。

功效：有淡化雀斑的作用。

2. 白僵蠶膏（出自《本草綱目》）

材料：石膏 1 兩、白僵蠶 1 兩、蜜糖適量。

製法：把石膏及白僵蠶研成細末，加入蜜糖調勻，早晚用以塗面。

功效：祛風潤膚，消除雀斑。