

美麗從養脾開始

美麗的女人猶如一朵花，除了讓人賞心悅目之外，也能給自己帶來自信和各方面的便利，而健康的膚質更是女性引以為傲的資本。相反，顏色暗沉、發黃，鬆弛的皮膚，則給人一種不健康和衰老的感覺，也容易讓女性失去自信。從中醫的角度來講，膚色晦暗發黃，主要與脾胃腎有關。所以保護、調補好脾胃，是對抗衰老，締造完美肌膚的不二法門。

文：林華（香港註冊中醫師、中醫碩士）

除了地理環境、氣候、水土與心情，導致膚況不佳與飲食和生活習慣也有關係。黃色是脾主的顏色，人的衰老先從脾氣虛開始，如果一個人臉色開始發黃，皮膚漸漸失去光澤，眼袋變大，就說明衰老悄然而至。此時，乳房和臀部的下垂的問題也會同時出現。人們開玩笑常說的「黃臉婆」其實是在提示我們健康出現問題了。脾氣虛的女人老得快！如果還不注意調理自己的身體，再加上先天稟賦不足，喜食生冷寒涼之物，用腦過度，壓力大，遲睡，憂思過度甚至會變成「黑臉婆」。

《黃帝內經素問》有云：「女子五七，陽明脈衰於上，面始焦，發始墮。」脾與胃皆屬土，是表裡關係，從中醫的角度來看，女子從三十五歲起就開始進入衰退的階段，隨着年齡的增長，氣血會愈來愈不足，使得女性面容憔悴、老化。陽明脈是多氣多血的經絡，多指胃與大腸經，衰則氣血不足，氣血不足就會引起肌膚憔悴、萎黃、乾枯、鬆弛等問題。但是為何有人不顯老，而有的人卻未老先衰呢？其因主要與脾胃的強弱有關。

人體的血液含有氧氣和各種營養，通過氣的推動，輸送到身體各個器官和細胞，氣行血行，氣血充足了，各個器官，細胞才以滋養和滋潤，皮膚才會明亮有光澤，緊緻有彈性，因此女性的面容膚色美麗與否，都跟氣血有關。而氣血的來源就是脾胃，所以保護好脾胃，調補好脾胃就是對抗衰老，去黃，締造美麗肌膚的不二法門。那麼我們如何從一些食物，食療中攝取營養及補充氣血呢？



下中筆者將提供一些食物供大家參考：具補脾氣、養胃、令氣血充盈，面色紅潤的食物有：山藥、蓮子、南瓜、紅薯、胡蘿蔔、小米、木瓜、白朮、黨參、南棗、北芪等。有助於改善晦暗膚色的食物：番茄、菜椒、南瓜、土豆、白菜花、胡蘿蔔、豌豆、蘑菇、黃瓜等。它們是胡蘿蔔素、維生素B2、維生素C和葉酸、礦物質(鈣、磷、鉀、鎂、鐵)、膳食纖維和天然抗氧化物的主要或重要來源。



養脾美顏可用飲食及療法：

1. 面色萎黃血虛者湯水：

四物湯加黃芪
材料：雞、當歸、白芍、熟地黃、枸杞子、黃芪各10克。
做法：首先將處理好的雞洗淨，放入開水中燙一分鐘取出。然後，在鍋中重新加入冷水，放入材料，大火煮開後轉小火再煮兩個小時即可。
注意：此湯最好在月經前後喝。



5. 脾虛者飲食禁忌：
忌吃生冷寒涼瓜果和喝寒涼湯水。香港是海洋性氣候，濕氣較重，吃喝太多寒涼湯水，水果，既傷先天之本的腎，從而引致周身骨痛、白頭髮早生、關節變形、黑眼圈頻現、視力衰弱、月經不調、耳鳴、痛風、虛胖、腰痛、關節痛、頭暈、血虛、性功能低下等問題；更傷後天之脾胃，導致疲倦乏力、身體虛胖、腹大、眼睛浮腫、眼袋、面黃、脫髮、失眠、貧血。因此脾虛者應盡量少喝少食以下湯水及食品。
寒涼湯水：牛蒡湯，粉葛湯，菜乾湯，豆腐湯，西洋菜湯，冬瓜湯，土茯苓湯，蓮藕章魚綠豆湯，節瓜湯等。
寒涼蔬果：橙，梨子，西瓜，盤桃，香蕉，柿子，白菜，苦瓜，茄子，西洋菜，通菜，海帶，豆腐，白蘿蔔等。

4. 瓜果選擇：
氣血不足，脾胃虛寒者可選擇木瓜、芭樂、榴槤、櫻桃、龍眼、荔枝等一些溫性水果補充氣血，調節經絡。

2. 普通人及面黃脾虛者湯水：
牛肉湯，當歸羊肉湯，板栗排骨湯，新鮮淮山南棗豬肉湯，木瓜魚尾湯等，脾虛者可在平日湯水佐料放些薑，黨參，北芪，南棗，枸杞子，白芍，當歸等進行調補氣血。



■橙子與苦瓜屬寒涼瓜果，多食傷胃傷脾。



醫學解碼

涼茶服用的注意事項

踏入仲夏，天氣既熱且濕，香港作為沿海城市，濕熱之氣更加明顯。聽友人說，盛夏之際的北京，雖然烈日當空，人人大汗淋漓，但汗水很快便會蒸發，不似身處香港時出汗之後總是遍身黏糊糊的，好不難受。南方這種氣候使居住於此的居民容易得與濕熱相關的疾病。古人常說南方多「瘴氣」，就是指山林之間能引發疾病的濕熱濁氣。現在我們常用「烏煙瘴氣」比喻空氣污濁，環境惡劣或秩序混亂等，其實就是「瘴氣」這概念的引伸義。為了避免因感受天地濕熱之氣而得病，很久以前的南方人就懂得運用當地具有清熱生津、祛濕解毒等功效的中草藥煎煮成茶，防病治病。因用於製作藥茶的草藥藥性多屬寒涼，故後來又被稱為「涼茶」。



自研喝涼茶治病，涼茶對維持市民健康作出了很大的貢獻。時至今日，仍有不少家庭會在夏天購買涼茶材料自行煎製以清熱消暑，預防疾病。可是，近來不少因為誤服涼茶而致病的例子。筆者曾遇到一名患者，因面上長暗瘡求診，卻伴有胃痛、洩瀉等不適。細詢之，才發現他為了使暗瘡消退，長期服用不同的涼茶，最終不單暗瘡未能治好，還因過服寒涼的藥物，導致脾胃陽氣受損，使病情更為複雜。

生活環境的改變以及市民對中醫知識的不足是導致市民誤服涼茶的主要原因。與數十年前相比，現在香港人的生活水平提升了不少，以往社會以勞動階層為主，多戶外工作，直接觸受濕熱之氣的機會較多；現在香港在辦公室工作的人較多，活動較少，室內地方多設有空調系統，溫度較低，若於夏天衣衫較單薄，稍不注意反容易受寒而得病。另一方面，港人體質比較虛弱，但精神卻十分緊張，常見因情志失調，氣行不暢而化生內熱，出現如心煩、口乾、暗瘡等表現，若沒有顧及身體的整體情況，貿然使用大苦大寒的藥物，反而會使氣血更不暢通。不但不能有效舒緩病情，還會使本來虛弱的身體更為虛弱，甚至變生他疾。而且，一些看似「熱」的表現，如暗瘡、便秘等，並不一定是由於熱引起的，例如氣血虛少，無力推動，也能出現大便不暢的表現，若於此時飲用涼茶清熱則會耗傷氣血，豈不是雪上加霜？

藥能救人同時也能害人，故有「是藥三分毒」的說法，所以涼茶對健康是否有益，關鍵還是在於是否懂得正確運用。運用恰當，涼茶就是能防病治病的良藥，否則便成了對身體有害的毒藥。因為暑濕的表現有很多，因應個人體質也會出現不同的變化，一般而言，若不能確定自己是否適合服用某種涼茶，建議可先選用藥性較輕，配方較簡單的涼茶，例如菊花茶、銀菊露、金銀花等等，少量試服，觀察身體變化後再決定是否繼續服用。涼茶配方如廿四味、廿四味之類，一般清熱能力較強，宜小心選用。當然，最好是諮詢中醫師的意見，了解自己身體情況和調養的具體方法。

文：梁秋容（香港中醫學會副理事長）

醫訊

中大研究證實 中風可誘發老人認知障礙症

中通社電：香港中文大學內科及藥物治療學系近日在國際權威期刊《Alzheimer's and Dementia》中公佈的一項研究成果，該研究結果表明腦血管疾病和老人認知障礙症關係密切，長者腦內若潛伏老人認知障礙症的病理特徵，中風後出現認知障礙症的機會高達90%。

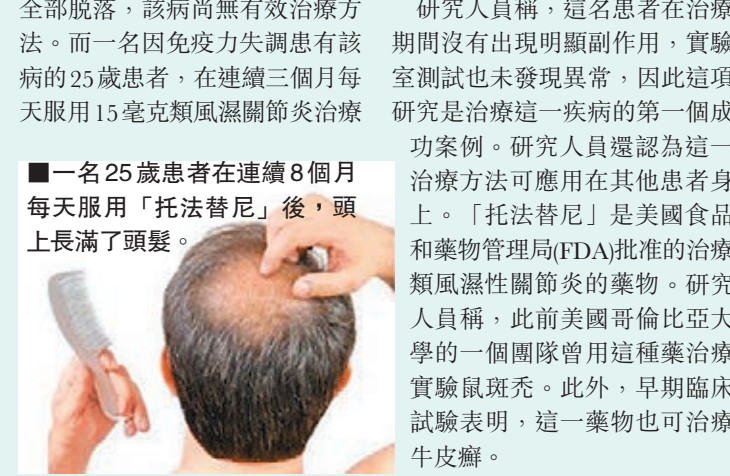
老人認知障礙症(學名：阿茲海默氏認知障礙症)是全球最常見的腦退化病。它的主要症狀是逐步失去認知功能，如記憶、執行任務和語言能力等。現時，全球患有認知障礙症的長者共達3500萬人，當中香港約有7萬名患者；隨着人口老化，中大估計未來30年香港患者的數字將上升3倍。

從病理角度來看，老人認知障礙症的特徵是腦內積聚「澱粉樣蛋白斑塊」(俗稱「老人斑」)。中大內科及藥物治療學系腦神經科莫仲榮帶領的團隊，在2009至2010年進行一項研究，分析了1013位曾患有輕度至中度中風、平均年齡為70歲的中國籍患者。研究結果發現，若患者腦內潛伏「老人斑」，中風後出現認知障礙的機會達90%。



類風濕關節炎藥 或可治療禿頭症

新華社電：美國耶魯大學研究人員日前在新一期美國《皮膚病學研究雜誌》月刊上發表報告說，嚴重禿髮症是禿頭症的一種，會導致患者頭上和體表毛髮全部脫落，該病尚無有效治療方法。而一名因免疫力失調患有該病的25歲患者，在連續三個月每天服用15毫克類風濕關節炎治療藥物「托法替尼」後，頭上長滿了頭髮。



浸大研究顯示「天灸」療法 可舒緩鼻敏感及哮喘症狀

天灸療法是一種中醫傳統療法，選用特定中藥研末敷貼在人體的穴位上，使局部皮膚充血、潮紅或起泡，以達致激發經氣、調理臟腑的治療效果。天灸療法主要分為三伏天灸(於一年中最熱的時候進行)和三九天灸(於一年中最寒冷的時候進行)。香港浸會大學中醫藥學院自2002年起開始推出天灸療法，為深入了解天灸療法的療效，中醫藥學院臨床部對2010年至2013年於浸大中醫藥診所完成天灸治療的鼻敏感及支氣管哮喘患者，在結束治療後六個月進行電話隨訪，以了解天灸療法的臨床療效及其對他們體質的影響。

研究結果顯示，3,438名年齡從3至75歲的研究對象中，有52%至67%的鼻敏感患者症狀得到改善，及43%至73%的哮喘患者症狀得到改善，另外，32%至50%的患者覺得體質得到改善。浸會大學中醫藥學院臨床部講師楊君軍博士表示，基於以上的研究分析，研究小組認為天灸可作為哮喘、鼻敏感患者的補充療法，也可作為減少感冒、增強體質的有效保健方法且療法方便簡單。

夏季三伏天是一年中最「陽氣」最旺盛的時候，這時人體的氣血流動也最旺盛，毛孔充分張開，藥效最容易透過皮膚吸收滲透到體內。依據節氣曆法計算，今年的三伏分別為：「初伏」7月17日至7月19日，「中伏」7月28日至7月29日，「末伏」8月7日至8月9日。希望根據冬病夏治概念，減少過敏性鼻炎、哮喘，調理身體機能，增加抵抗力的讀者切勿錯過時機。



(圖片由主辦方提供)