

補腎悅顏

Q 雖已踏入春季，但天氣依然頗冷，面色就是灰黃無光，在中醫角度如何改善？

A 冷天氣令肌膚代謝減慢，氧化廢物堆積，顯得暗淡。要重展玫瑰氣色、紅粉緋緋，肌膚不再暗黃疲憊，從中醫的切入點，就是「補腎」。

1. 冬天陽氣弱，陰氣長，所以氣溫低，人怕冷，同時氣血流注腎經，當補充腎陽後，不但體溫暖和，還有助推動氣血循環，改善新陳代謝。

2. 腎主色為黑色，故腎虛面容表現灰暗、濁瘀，就如染了灰塵般暗淡無光，腎陽補足，和顏悅色。

滋補腎陽，可用以下方法：

按壓穴位：

腎俞：補腎益氣、健腦明目、強壯身體、利腰脊。

湧泉：益精補腎，活躍腎經內氣，固本培元。

以上穴位，按壓到有痠脹度為佳，每日兩次，每次三十壓。連按七天，以觀其效。

食療 玫瑰悅顏湯（二人份量）

材料：當歸五錢、北芪八錢、黨參八錢、紅景天三錢、杞子五錢、茨實一兩、淮山一兩、圓肉一兩、烏雞一隻、鹽適量

做法：以上材料加入適量清水同煲，水沸後收慢火再煲三小時，最後下適量鹽調味便可。

服法：佐餐熱服，早晚一碗，每周三次。

功效：補腎養肝，補益氣血，和顏悅色。