

針灸抗衰老

聞老色變，怎樣才知道自己是否老了呢？中醫角度衰老的成因是甚麼呢？又有沒有針對性的解決辦法呢？今期逐一和大家探討。

每逢中秋佳節，除了吃月餅玩花燈外，最渴望就是與家人和好友團聚。剛過去的中秋節，一家坐齊，見表姐偏著嘴，一向嗜飲嗜食的她不但滴酒不沾，就連筷子也不動一下。遂好奇的問：「表姐，不適嗎？」表姐苦著面：「近期胖了 5-6 磅，連絕食和做運動也甩不掉，最不开心就是被兒子笑我近期老了很多，我暗地裡細心檢查又不見白髮出現，連魚尾紋也不覺加深，何解總說我老了很多？其實『老了』，是怎樣定義的？」

我答：「要知道是否『老了』，未必一定要待華髮叢生和魚尾紋湧現才確定，只要留心以下的身體變化就可知道自己是否變老：

1. 牙齒變長：牙齦老化失彈性，組織萎縮，令牙變長。
2. 聲線轉變：聲帶軟骨失彈性，男聲變尖，女聲變沉。
3. 增磅：新陳代謝減慢，人會變胖，年過 50 歲，體重平均每年增 2 至 3 磅。
4. 經常打噴嚏：免疫力下降，抵受不了空氣污染，打噴嚏次數增多。
5. 長出黑痣，黑痣面積隨年齡變多、變大。
6. 耳朵、鼻子及腳掌變大。
7. 睡醒時頭痛。
8. 易醉：肝臟代謝減慢，腎臟需要更長時間才能排出酒精。
9. 女士頸項的脈搏跳動清晰可見。
10. 眼睛不時流淚。

表姐大驚：「人間悲劇，我中了 7 樣，何解會出現衰老，我又不是一把年紀…」

中醫衰老成因

1. 物質虧耗：精、氣、血、津液是構成人體及維持生理活動的基礎物質。如果這些物質充裕和通暢，能滋養臟腑、滑利關節、安神定志。外在表現為形體、骨骼強健、毛髮潤澤、思維敏捷；相反如基礎物質不足，則臟腑失調，筋肉失養，衰老徵象如神疲乏力、面色無華、形體虛衰、毛髮不榮、肌膚枯皺等接踵而至。

2. 臟腑虛衰：人體是一個有機整體，以臟腑為中心，通過經絡系統調節來維持生命活動。隨著年齡增長，臟腑功能減弱，表現為抗病力和自我調節力衰退。當中以腎臟衰虛為過程關鍵，腎主藏精，為一身元氣之根，各種生化功能依賴腎的推動來運作。腎衰則元氣衰，

生化功能弱。此外，脾臟為氣血生化之源，負責運化水谷精微，源源不絕地供給營養以維持生命活動。脾臟虛衰，不能消化吸收飲食水谷，機體得不到及時補充，亦是衰老重要因素。

3. 代謝物囤積：人體進入衰退期，加上飲食過剩、活動不足和精神刺激等，新陳代謝變得滯緩，代謝物日漸囤積，形成血瘀、痰濁、氣郁等病灶，進一步加速臟腑組織損耗，生命活力減弱。」

表姐問：「那可以怎辦？」我答：「可用針灸抗衰老；針刺絲竹空、太陽、頰車、中脘和關元等穴，隔日 1 次，佐以艾灸，每次留針 20 分鐘，7 次為 1 療程。通過針刺穴位，有助補益氣血，同時增加皮膚彈性與修復能力，調整臟腑功能，促進氣血運行，抵禦外邪入侵，從而延緩皮膚與肌體衰老。」

百草醫藥坊