

## 不做黃面婆

大夥兒相約提早團年晚宴，離不開合照放 facebook 共享。拍過照後，先 share 給 friends group，讓各人在手機先行欣賞，往往會發現自己的缺點。

打開 whatsapp 欣賞歡樂合照，Esther 突然慘叫：「怪不得我丈夫成日稱我黃面婆，原來我真的面色萎黃，你看，我們的中醫淨白透亮的。新年將至，叫我怎樣面對鄉親父老？從中醫角度，『黃面婆』究竟是怎樣形成的？」

我笑：「『黃臉婆』這個審美概念，除了氣色不好、面色發黃外，還有很多身體上的問題。當人體開始衰老，脾胃氣虛，發黃的氣色就更常見，尤其是很容易疲勞的女生，特別是下午時分沒精打采，如果還要趕上開會，室內空氣差，更會感到頭痛、疲憊。其實面色轉變，是生病的警號！膚色是與生俱來，面色卻經常改變，顯示個人的健康狀況。

最好的面色為『常色』，即人在正常生理狀態時面部呈現的色澤。當人體精神氣血充盈，臟腑功能運作良好，面色便會光明潤澤。中國人的『常色』應是印堂、鼻樑紅黃隱隱、明潤含蓄。導致面色萎黃的原因如下：

- 1.氣血虛弱：**中醫認為『煩勞則張』，勞累之後的症狀加重。很多女性累了之後疲憊、頭痛，甚至發低燒，這都提示她們的體質虛弱，而且主要是氣血虛。除了臉黃，全身膚色也偏黃，但指甲與白眼球並不會發黃，小便顏色也正常；此症型以女性居多，同樣也容易倦怠疲勞，或有頭暈、食慾不振、怕冷等症狀。
- 2.脾虛濕蘊：**『脾為後天之本』，脾胃功能差，影響人體對營養的吸收能力，令面色萎黃。患者多見神疲、體墜、肥腫難分、肌肉鬆弛、懶言少語或大便不爽甚至稀爛等。
- 3.肝鬱：**過勞、精神壓力、加班捱夜、作息不正常、飲食不節等，皆會損傷肝臟，導致肝鬱，繼而令面色萎黃，開始覺得每天都很暈、睡不飽。『女子以肝為先天』，『肝主疏泄及藏血』，由於肝主藏血，女性以血為養生之本。捱夜、過勞、長期壓力或飲食毒素會使肝疏泄失調，體內有害物得不到正常排解，藏血功能失調，身體備用氣血不足，都會出現面黃、乏力和容易疲倦等。所以肝炎患者都會出現面色萎黃，因此別少看面黃的問題，可能背後正反映身體健康出現問題。
- 4.經絡堵塞：**若果頭面骨移位或頸椎病，除了外觀出現不對稱或疼痛甚至功能異常外，內在還會壓迫經絡、神經與血管。經絡、神經或血管傳導失調，除阻礙營養物質輸送給頭面組織外，還會形成氣滯血瘀，進一步令經絡堵塞，氣血滯留。長此下去，不但色萎黃或暗黑，就連心、腦血管也會容易出現壓迫或阻塞，甚至破裂中風，所以別少看面黃的隱疾。

## 處理方法

**針灸：**針刺承泣、四白、肝俞和氣海等穴，平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，具有疏肝健脾、通絡化瘀排毒之功效。除了令面色紅粉霏霏，從而趕走面黃外，還可有效增加血細胞攜帶氧氣的能力，使氣血充盈，增強臟腑機能，同時有效抗衰老，一舉數得。

本草醫藥坊