

容光煥發過羊年

踏入新一年，大家都想容光煥發，面泛紅光，神采飛揚，「喜羊羊」地與親友拜年，鴻運當頭，年年行運到年尾。

中醫一向注重四診，包括望、聞、問、切，尤以望診為首。職業病使然令我視覺神經分析比鷹還厲害，而人體最重要莫過於精、氣、神。所以面容光亮，代表著精、氣、神存貨量足，能源夠，亦能合理地被人體使用，反之，若果面容暗啞、面色灰暗或晃白無神，除了有礙觀瞻外，亦反映著身體健康出了問題。

面色缺乏光澤成因

- 1.氣血不足：**中醫認為，「肺主皮毛，宣發營養於皮膚；脾主運化，是生化氣血之源。」脾的功能是將化生之氣血輸送到肺，肺再宣發到皮毛，如此循環不息，才能維持皮膚的新陳代謝。氣血充盈而暢達使皮膚潤澤生輝，肺脾二臟保證肌膚氣血充盈，而同時又依賴心之鼓動、肝之疏泄，來推動氣血流通。因此，皮膚白裡透著粉紅，有光澤、彈性、無皺紋、無斑代表氣血充足。反之，皮膚粗糙，沒光澤，發暗、發黃、發白、發青、發紅、長斑都代表身體狀況不佳、氣血不足。
- 2.腎虛：**中醫認為，「腎是五臟之天、先天之本」，暗啞無光和色斑的出現與腎臟關係密切。腎之本色為黑，屬水，水屬陰；陰陽平衡，功能平穩。若果過勞、捱夜、長期壓力、月經失調或盆、脊移位，都會損害腎陽，腎陽虛衰，陽不制陰，陰水與原色浮於肌表，故會出現面容浮腫、暗啞和較黑的色斑。腎虛會出現臉色不好、長黃褐斑、蝴蝶斑等情況，尤其是不到更年期已接近更年期的人容易出現這種問題。
- 3.肝氣鬱結：**肝造氣血，亦主排毒解毒之功能。若果情緒不穩、捱夜、食物質素欠佳（如防腐劑、添加劑、味精、色素、肥膩和煙酒等）都會損害肝臟。肝是人體排毒解毒最大的系統，肝臟自身難保，連自己都中毒，那排毒功能便告吹。然而肝經上走頭面與顴頰部，若果肝毒瘀塞，肝氣鬱結，鬱結之瘀毒會循經反應出來，於是乎便會出現面部暗啞、青瘀甚至色斑累累，皮膚過敏（排毒反應）。
- 4.脾胃虛弱：**飲食不節，飢飽失調，過食肥膩、重口味、澱粉、甜品、辛辣或加工食品 and 賀年零食等，都會加重脾胃功能負擔，從而令脾胃虛弱。脾為後天之本，是消、化、吸收與分佈營養的集散地，若果脾胃虛弱，便會令氣血營養分佈失調，於是乎便出現顏面萎黃、水腫、面肌鬆弛下墜等。

要重拾面容光澤，神采飛揚，逆青春留住美麗來迎接「喜羊羊」，可以用以下方法：

針灸

針刺絲竹空、攢竹、太陽、迎香、頰車、翳風、中脘、合谷、曲池和足三里等穴，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，通過刺激穴位，調整臟腑功能，促進氣血運行。世界衛生組織已確認針灸能有效調整臟腑功能，同時強化血液循環，從而改善臟腑與身體功能。除可養顏美肌外，還可強身健體，一舉兩得。

本草醫藥坊