

# 面色蒼白

佳節過後，Ann 面色蒼白，唇色淡暗，倦怠且渴睡，自怕患上貧血，遂來求診。

Ann 訴苦說：「放假時玩了數天，較平時夜瞓，突然驚覺面色變得蒼白，臉上毫無血色，皮膚乾又旱，化妝會浮粉，看來似是貧血，是否應該食食補血藥呢？」

我說：「『臟腑暢通，顏在面中』。臟腑功能好，面色紅潤有光澤，雙目有神。面色蒼白、煞白、慘白，這些白色沒有光澤、不夾雜血色，是由於臉部毛細血管充盈不足而引起的，中醫認為是體質差的表現，與五臟皆有關係。

想要面容漂亮，有光澤，先要把臟腑氣血調好，使臟腑功能恢復正常運行，讓身體內的氣血保持正常的流量和流速。

貧血確實可以有面色蒼白的表現，但是絕對不要片面認為面色蒼白就一定是貧血。臨床上引起面色蒼白的原因有很多，我們一定要仔細辨別，切不可盲目投入補血藥，不但藥石亂投，還會延誤病情。」

Ann 問：「那面色蒼白的原因是甚麼？」

成因如下：

## 1.心與容顏

心主血脈，其華在面，即心氣能推動血液的運行，從而將營養物質輸送全身。而面部又是血脈最為豐富的部位，心臟功能盛衰都可以從面部的色澤上表現出來。心氣旺盛，心血充盈，則面部紅潤光澤。若心氣不足，心血少，面部供血不足，皮膚得不到滋養，臉色就會蒼白暗晦或萎黃無華。

## 2.肝與容顏

肝主藏血，主疏泄，能調節血流量和調暢全身氣機，使氣血平和，面部血液運行充足，表現為面色紅潤光澤。若肝之疏泄失職，氣機不調，血行不暢，血液瘀滯於面部則面色青，或出現黃褐斑。肝血不足，面部皮膚缺少血液滋養，則面色無華，暗淡無光，兩目乾澀，視物不清。

## 3.脾與容顏

脾為後天之本，氣血生化之源。脾胃功能健運，則氣血旺盛，面色紅潤，肌膚彈性良好。反之，脾失健運，氣血津液不足，不能營養顏面，其人必精神萎靡，面色淡白，萎黃不澤。

#### 4.肺與容顏

肺主皮毛。肺的氣機以宣降為順，人體通過肺氣的宣發和肅降，使氣血津液得以布散全身。若肺功能失常日久，則肌膚乾燥，面容憔悴而蒼白。

『白欲如鵝羽，不欲如鹽』，按五行、五臟、五色的歸屬，白屬金歸肺臟。面色白為金性體質，但白而有光澤，如鵝羽。如果無光澤，蒼白枯萎，如鹽之色，則是肺氣不宣，精微不至，陽氣不充的表現。

#### 5.腎與容顏

腎主藏精。腎精充盈，腎氣旺盛時，五臟功能也可正常運行，氣血旺盛，容貌不衰。當腎氣虛衰時，陽氣不足，陰寒內盛，寒邪凝滯，則面部脈絡收縮凝澀，血不充盈，氣血不能上榮於面，亦會引起面色蒼白、鬢髮斑白、齒搖發落、未老先衰。

Ann 問：「那我是甚麼原因導致面色蒼白？」

我答：「你的情況是心脾兩虛夾肝、腎虧損。」

Ann：「有甚麼方法可改善我的面色蒼白？」

我答：「嘗試按壓穴位：

三陰交：小腿內側，當足內踝尖上 10 釐米，脛骨內側緣後方。

陰陵泉：位於小腿內側，膝下脛骨內側凹陷中。

地機：位於陰陵泉穴下 10 釐米。

足三里：外膝眼下 10 釐米，脛骨外側約一橫指處。

以上穴位每日按壓 3 次，每次 30 下，連按 5 日，以觀其效。有助面色紅潤、調養氣血、活化肌膚和提肌養膚。若按穴 5 日仍未能改善症狀，建議用針灸佐以內服中藥作深層調理。」