

# 嚴防 隱疾 預警 色 斑

整過來。  
心情、作息、飲食，讓身體時刻處於趨向平和的狀態，就能及早將它調生成，最重要是準確定位各種色斑所代表的問題，認清箇中病因，調整現及身體警號，並非單單使用防曬美白產品就能徹底解決。針對色斑的色斑不僅讓愛美女士聞之色變，在中醫角度更有可能是一種病理表

圖：資料圖片、網上圖片

文：香港中醫學會蔡梓銘中醫師



## 銀耳潤不膩 番茄抗氧化

筆者特別推介兩款常見食材，有助減退色斑。其一是銀耳，味甘淡、性平、無毒，質地潤澤帶膠質，具滋補作用。它的形狀呈花冠形，有開散流通的作用，潤而不膩，對色斑也有一定幫助，可熬湯可煲糖水，多食不傷人。

煮熟了的大番茄含有豐富的茄紅素，有抗氧化的功效。在中醫層面中，它形似心臟，切開後如心臟般分為左右心房，果汁豐滿。中醫發現它對於流通人體心胸氣血，或針對鼻樑附近的色斑也有一定作用，不妨一試。



■銀耳

■大番茄

■ 色斑形成，有機會是抑鬱的先兆。

色斑與人體內在息息相關，如長期情緒抑鬱或是飲食不規律，容易令氣血阻滯，最後生成色斑。在多種色斑中，以太陽斑、雀斑和黃褐斑最常見，其中太陽斑又稱為曬斑，是面積較大的淺層色斑，最常出現在臉上受光的位置，尤其側面近眼尾或顴骨位置相對明顯。

### 受外內在環境影響

太陽斑是一種身體自我保護的機制，皮膚表面因受日曬，能量(火)過高，身體因而調動起內在氣血，流動去到皮膚表面與能量(火)抗衡，最後兩者搏結而凝聚成色斑。除了用防曬、護膚品加強防護外，要初步根治太陽斑，便要把結聚在皮膚表層的能量、火熱清散掉，戒掉所有辛辣、濃味、煎炸食品，然後用菊花、金銀花各十克，加點蜂蜜泡水沖服。

除受外在環境因素影響，色斑也與內在相關。如雀斑多有家族遺傳史，多見於年輕人的臉上、頸、手背等部位，一般會呈形狀不規則、



■ 色斑不只是愛美女士剋星，更有可能是隱疾警號。

對稱分布的淺啡色小斑點，除非顏色特別深，否則一般不代表身體有太大問題。黃褐斑則不一樣，病者大多以婦女為主，與妊娠、月經失調關係密切。黃褐斑相對大片而且多呈蝴蝶形，顏色一般較深，甚或如豬肝的褐色，直接將身體內部問題反映在臉上，顏色越深提示問題層次越深，流通越不順暢。

### 色斑位置藏玄機

色斑的位置同時亦反映身體內部問題。按中醫「左為陽、右為陰」、「左主後、右主前」的理論，右面頰上下多屬前方肝胃腸等問題；左面頰上下則屬頸背腰問題居多。單單一個左面頰上較深的黃褐斑，除了可能是頸背瘀滯不通，也可以按顏色深淺或層次考慮是皮、脈、肉、筋甚或骨的問題；更可以是情緒長期鬱悶所致的抑鬱。另外，常見的老人斑也不能忽視。老人斑，西醫學名為脂溢性角化病，嚴格來說不屬於色斑，是良性角質及表皮層增生，然後合併色素增加的現象。它的顏色越深、凹凸感越強、數目範圍越多越廣，就代表身體內氣血滯而不通的可能就越高。大部分長者的氣血多較虛弱，本來堵塞的地方變得更難流通。所以，不妨多觀察家中老人面部上色斑的分布與顏色深淺，或能對身體問題有預警作用。

