

養護臟腑 自然駐顏



香港中醫學會副會長 王錦超

隨着年齡增長，中老年婦女面對的不僅是歲月在臉上留下的痕跡，更有臟腑功能的自然衰退。對女性而言，養顏的根本並非依靠昂貴的化妝品，而在於調理氣血、平衡陰陽、養護臟腑。唯有由內而外地滋養，才能真正延緩衰老，綻放健康而自然的光彩。

文：香港中醫學會副會長 王錦超



中 老年婦女常見的健康問題，多與臟腑失調密切相關。例如，更年期綜合症表現為烘熱汗出、煩躁易怒、失眠多夢、心悸怔忡，常由腎陰不足、虛火上炎、心腎不交所致。骨質疏鬆症則表現為腰膝酸軟、骨骼疼痛、易於骨折，其根源在於腎精虧虛、骨髓不充。高血壓與眩暈多屬肝陽上亢、肝腎陰虛，常伴隨頭暈耳鳴、面紅目赤。失眠健忘則多與心血不足、腎精虧虛、心腎不交相關。便秘常因腸道津液不足、氣虛推動無力，屬脾肺氣虛、陰液虧虛之表現。此外，面色晦暗、黃褐斑、眼袋浮腫、頭髮枯黃等容顏問題，無一不與氣血失調、臟腑功能減退有關。中醫養生的智慧，正在於透過調整飲食、作息、情志與運動等多方面，使人體恢復陰陽平衡的狀態。

根據 婦女的生理變化，養生的核心需求應當圍繞「補腎填精、養肝明目、健脾益氣、養血安神」展開。腎精充足，則骨骼堅固、聽力敏銳、頭髮烏黑；肝血充盈，則眼睛明亮、情緒穩定、筋脈柔和；脾胃健運，則氣血充足、肌肉結實、口唇紅潤；心血通暢，則面色紅潤、精神飽滿、睡眠安穩。正所謂「有諸內必形諸外」，內在臟腑的和諧直接決定外在容貌的狀態。因此，養顏之道必須從調理臟腑入手，而非僅依賴外在的遮蓋與修飾。

日常實用養生方法

- 一、規律作息**
中醫認為，夜晚十一時至凌晨三時是膽經與肝經當令之時，此時熟睡對養肝血至關重要。因此，應盡量在晚上十一時前入睡，並保證充足的睡眠時間。
- 二、按摩穴位**
常用於中老年養顏的穴位包括：
 足三里：位於膝蓋外側凹陷處往下約四指寬，是健脾和胃、強壯身體的重要穴位。
 三陰交：在內踝尖上三寸處，能調補肝、脾、腎三經氣血。
 太溪：位於內踝尖與跟腱之間的凹陷處，是補腎的要穴。
 關元：在臍下三寸，能培補元氣、溫腎壯陽。
 每天早晚用拇指按揉每個穴位三分鐘，以局部酸脹感為度。長期堅持，可顯著改善體質與膚質。



山藥蓮子薏米粥

簡易食療養顏強身

除了日常飲食與作息調理，中醫養生更重視針對個體差異進行食療。以下推薦三款簡單易做的養生茶飲或食療，非常適合在家自行製作，既能養顏又能強身。

黑芝麻桑椹枸杞飲
材料：黑芝麻15克、桑椹乾10克、枸杞10克、紅棗3枚。
做法：黑芝麻用小火炒香，研成粗末；紅棗洗淨去核，切片；將所有材料放入鍋中，加入500毫升清水；大火煮沸後轉小火煮15分鐘，即可飲用。
功效：補腎填精、養肝明目。適用於腎虛所致的頭暈耳鳴、眼睛乾澀、面色無華、腰膝酸軟等。

山藥蓮子薏米粥
材料：新鮮山藥100克、蓮子30克、薏米30克、小米50克、紅棗5枚。
做法：山藥去皮切塊，蓮子去心；薏米、小米洗淨後用清水浸泡30分鐘；將所有材料放入鍋中，加入足量清水；大火煮沸後轉小火熬煮40至50分鐘，至粥稠米爛即可。
功效：健脾祛濕、益氣養血、安神助眠。適合脾胃虛弱、濕氣較重者，可改善消化功能、減輕身體困重，改善面色。

當歸紅棗桂圓茶
材料：當歸5克、紅棗5枚、桂圓肉10克、生薑2片、紅糖適量。
做法：當歸切片，紅棗洗淨去核；將所有材料放入保溫杯中；用沸水沖泡，加蓋燜15至20分鐘；待溫度適宜時飲用。
功效：溫養血脈、散寒暖宮、改善血液循環。適用於血虛所致面色萎黃、手足不溫等。
注意：體內有熱、口乾舌燥、咽喉腫痛或正值感冒發燒者不宜飲用。

當歸紅棗桂圓茶
材料：當歸5克、紅棗5枚、桂圓肉10克、生薑2片、紅糖適量。
做法：當歸切片，紅棗洗淨去核；將所有材料放入保溫杯中；用沸水沖泡，加蓋燜15至20分鐘；待溫度適宜時飲用。
功效：溫養血脈、散寒暖宮、改善血液循環。適用於血虛所致面色萎黃、手足不溫等。
注意：體內有熱、口乾舌燥、咽喉腫痛或正值感冒發燒者不宜飲用。



當歸紅棗桂圓茶



黑芝麻桑椹枸杞飲