

活用中醫「養於內，美於外」

夏日美白添神采

炎炎夏日，除了一些熱愛戶外活動、喜歡跟陽光打交道的女性外，大部分女士都希望保持肌膚美白，並積極透過各種美白產品，致力於防曬工程。要擁有容光煥發的美白膚質，保持通透感和光澤感，康和堂註冊中醫師陳婷欣指出，中醫也有一套內外兼施的方法，有助女士們在日照下仍能維持肌膚滑嫩、亮麗動人。

在中醫古籍《黃帝內經》的臟象學說中，提到「養於內、美於外」，意指膚質是否白淨、膚色是否均勻，是需要靠

調整身體內部的氣血機能。陳婷欣中醫師表示，當體內氣血暢通、精力充沛、陰陽協調時，皮膚不難維持最佳狀態；但若氣血瘀滯，陰陽失調的話，莫說要美白，即使化上濃妝，也難以掩飾膚色暗啞無光的問題。因此，想有上佳的皮膚質素，除了勤於進行護膚工作，也需要從內在調理方面着手。

毫無疑問，生活作息正常，例如睡眠充足、不抽煙飲酒，並維持一定的運動量、均衡飲食和愉快的心情，而且有正確而持續的防曬工作，都是讓肌膚自然美白的重要條件。其中在飲食方面，陳醫師表示，多吃含豐富維他命C的蔬果，例如檸檬、山楂、番茄、橙、石榴等，有助淡化可能因高熱氣溫引致的斑點，從而幫助肌膚保持美白。

對於一衆OL上班一族，陳醫師建議最好使用無香料化妝品及面霜，且卸妝必須徹底的清洗乾淨，以避免化學品對肌膚造成刺激性的影響。此外，多點替面部做穴位按摩，可促進肌膚的血液、淋巴迴圈，從而舒導經絡、調節氣血，活化皮膚，減少色素沉澱。

至於食療處方方面，陳婷欣中醫師有以下好介紹，定期服用，可讓肌膚得以重現美白光彩——



本報記者

食療製作及（部份）圖片：彭珍

藥花詩賞



喇叭吹出滿院春，
勤娘繫緊緞紗裙。
晨光奏響牽牛曲，
日落聲息伴臥雲。

牽牛花



牽牛花為旋花科一年生纏綿草本植物。學名爲Ipomoea nil (L.) Roth。英文名爲Japanese Morning Glory。原產亞洲，分布於熱帶或亞熱帶，盛花於夏季。牽牛花生命力很強，處處爲家，隨遇而安。無論生在豪門宅院，還是長在斷垣殘壁，它都獨享着一份自在，展示着一份樸實，靜立於道旁籬笆。

牽牛花是全日照植物，花冠漏斗形，花色繁多，有藍色、還有紫色、白色、淡藍色、粉紅色等，都是清新爽潔的顏色。每一朵花只有一天的壽命。因爲從早上至中午開，到下午就漸漸枯萎了，壽命很短，日本人給了它一個浪漫又淒美的名字叫做「朝顏」，法國人稱它爲「清晨的美女」。

牽牛花像擁有的紫色的星形花紋的無聲風鈴，綻開在牛郎織女相會的季節，所以人們把它叫做「牽牛花」。也可能因爲這個原因，它的花語是「虛幻的愛情」，或「短暫的愛」。

逐水消積 美髮護髮

中醫認爲，牽牛花味苦、性寒。有逐水消積之功能，對水腫腹脹、腳氣、大小便不利等病症有特別的療效。民間用牽牛花的葉子搗汁護髮，相信可保持頭髮烏黑亮麗。

牽牛花有個俗名叫「勤娘子」，顧名思義，它是一種很勤奮的花。因爲每當公雞剛啼過頭遍，繞籬攀架的牽牛花

枝頭，就開放出一朵朵喇叭似的花來。生活中許多實例告訴我們，勤奮是一種有利於駐顏防衰的生活方式。

談到早起，勤奮的特點，季羨林教授是我們的楷模，他說：「如果有一天我沒能讀寫文章，清夜自思，便感內疚，因爲是白白浪費一天」。季羨林教授在「老年談老」一文中，將他的長壽秘



養顏潤面湯

用料：玉竹五錢、桑白皮五錢、枸杞六錢、生薏仁一兩、紅棗四粒（去核）、生魚一條

做法：生魚洗淨去鱗，用薑煎至微黃，然後與其他藥材放入煲內，以文火煲四小時，連湯渣一起吃掉。

功效：面目浮腫、黑眼圈。

玉竹：養陰、潤燥、除煩、止渴

桑白皮：嫩白、保濕

生薏仁：美白

枸杞：提高皮膚吸收氧分的能力，能起美白作用

紅棗：補中益氣，養血生津，健脾養胃



白芨燉冰糖

用料：白芨三錢、冰糖適量

做法：將白芨及冰糖隔水燉二小時即可，每天喝小半碗。經期時及孕婦忌服。

功效：美白、潤肺、消腫益肌。

白芨：屬常用美容材料，具活血潤肺、消腫益肌、美白和促進肌膚再生的作用

潤膚去黃湯

用料：黨參三錢，蓮子一兩（去芯），圓肉五錢，淮山五錢，雪蛤膏二錢

做法：雪蛤用清水浸隔夜，黨參切片稍微沖洗連同冰糖一起隔水燉四小時即可。湯渣淮山、雪蛤要一起吃掉。

功效：面色萎靡、枯黃、精神不振、延緩衰老，可養顏。

雪蛤：養肺補腎，增補元氣，有助養顏美容

黨參：補中益氣

蓮子：能增加皮膚的自然紅潤，兼可清心解煩

淮山：健脾補腎，養陰生血，提升精神力

圓肉：補血氣不足

北沙參：具滋陰作用

太子參：扶正固本補氣血

百合：安神養顏，去除色斑

蓮子：能增加皮膚的自然紅潤，兼可清心解煩

淮山：健脾補腎，養陰生血，提升精神力

大棗：補虛益氣、養血安神、健脾和胃

瘦肉：滋陰潤燥



美白敷面DIY

要透過外敷來達到美白護膚效果，中醫亦有妙法。可嘗試利用簡單材料自製面膜，包括白芨粉末10克、蛋黃1個、絲瓜汁或小黃瓜汁1小羹。製作方法是將白芨粉末、蛋黃，連同絲瓜汁或小黃瓜汁拌勻，然後均勻塗於面上，約15分鐘後用清水洗乾淨，再以熱毛巾覆蓋臉龐，待其冷卻後取下就可以。不過，大家要謹記，這外敷美白的做法雖可每日進行，但皮膚遇有不適或傷口，應暫時避免繼續。

黃瓜即青瓜，
有清熱止渴、利尿
解毒的食療功效，
黃瓜汁外用有舒展
皺紋的功能。



詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出



保健新知

黃綠色蔬菜可防癌

日本厚生勞動省的研究小組發表一項長達十年追蹤調查報告指出，人體內若缺乏黃綠色蔬菜中大量含有的「Beta胡蘿蔔素」，罹患胃癌的危險性將倍增，研究人員呼籲有抽煙和喝酒習慣的人，應積極食用蔬菜和水果。

中央社報道由日本國立癌症防治中心預防研究部長津金昌一郎率領的小組，對全國四十歲至六十九歲的男女約三萬七千人進行長達十年的追蹤調查，就五百十一名罹患胃癌者和另外五百十一名未罹患者血液中的Beta胡蘿蔔素濃度進行分析比較，調查與胃癌的關聯性。

研究小組依Beta胡蘿蔔素濃度分成四組進行調查的結果發現，濃度最低的一組的胃癌罹患率是其他三組的大約兩倍，男性濃度低的較多，且胃癌罹患率高的傾向顯著，女性即使是濃度屬於最低的一組，通常還是含有充分的濃度。

研究人員分析指出，男性的Beta胡蘿蔔素濃度較低的，主要是由於有吸煙喝酒習慣，這種習慣容易使得體內產生活性氧而造成Beta胡蘿蔔素濃度的減少。

醫學研究已得知活性氧是導致罹患癌症的原因之一，而Beta胡蘿蔔素具有去除活性氧的抗酸作用。厚生勞動省鼓勵民眾多吃黃綠色蔬菜，每天宜食用一百二十公克以上。

針對攝取營養劑以補充體內Beta胡蘿蔔素的問題，由於國外有過分攝取而升高罹患肺癌危險性的報告，研究小組表示，營養補充劑的效用有必要在今後加以研究調查。

常運動可減患癌風險

日本厚生勞動省一個研究小組的最新調查結果顯示，和活動量少的人相比，在日常生活中身體經常活動的人，癌症發病率大幅下降。

新華社轉述《日經產業新聞》的報道，研究小組對8萬名45歲至74歲的居民實施了8年的跟蹤調查，計算出他們的活動量，記錄他們的癌癥情況，比較活動量和癌症風險的關係。衡量體力活動能量消耗值的標準代謝等量值單位是「MET-h」，這個值越高，表示體力消耗越大，反之體力消耗越少。

分析表明，身體活動量最多的一組男性（每天約43MET-h）比活動量最少的一組男性（每天約25MET-h）癌症發病率要低13%，特別是結腸癌和胰腺癌的發病風險下降尤爲明顯。女性活動量最多的一組（每天約43MET-h）比活動量最少的一組（每天約28MET-h）癌症發病率要低16%。



枝頭，就開放出一朵朵喇叭似的花來。生活中許多實例告訴我們，勤奮是一種有利於駐顏防衰的生活方式。

談到早起，勤奮的特點，季羨林教授是我們的楷模，他說：「如果有一天我沒能讀寫文章，清夜自思，便感內疚，因爲是白白浪費一天」。季羨林教授在「老年談老」一文中，將他的長壽秘