

活用中醫「養於內，美於外」

夏日美白添神采

炎夏夏日，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。

對於一眾OL上班族一族，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——



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



美白敷面DIY

要透過敷面達到美白護膚效果，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。



訣歸納為「腿勤、手勤、腦勤」，並認為「腦勤尤其重要」。他說：「我的秘訣就是：千萬不要讓腦筋懶惰，腦筋要永遠不停地思考問題。」他在90多歲高齡時，仍不改勤奮的習慣，甚至在住院期間仍然筆耕不輟。他說：「我的經驗壓縮成2個字是勤奮。再多說兩句就是：爭分奪秒，念念不忘。」

第一次

人呱呱落地後，不斷嘗試着新的事物，第一次睜開眼睛看世界、第一次開口說話、第一次嘗到人間美味、第一次走路、第一次上學、第一次領獎、第一次開車……許多的第一次發生在我們的生命之中。

好的第一次，讓生命充滿美景，但我們可否確保所做的第一次都是好的紀錄呢？例如：第一次逃學、第一次喝酒、第一次賭博、第一次吵架、第一次偷東西……？

有隻小貓，母貓總是叮嚀牠不可偷吃餐桌上的食物，小貓也很爭氣，從不對餐桌的東西生起好奇心。有一次，主人吃完飯來不及收拾便離開，小貓看到桌上豐富的食物時，頓時內心蠢蠢欲動，但母貓的話總在耳旁響起，因此，即使小貓對眼前誘惑的美食有再大的慾望，但理智總能克服內在的起心動念。

隔了幾天，主人因為忙於工作，忘記準備食物給小貓，飢腸轆轆的小貓再忍不住住眼前餐桌上的美食，雖然母貓的話仍在耳旁響起，但仍抗拒不了食物的誘惑，於是懷着一顆慚愧的心快速的偷吃着眼前的剩菜飯。

吃完東西的小貓，還不斷的自責，覺得本來清高的牠卻因為這一次的貪念而染污，因此感到難過不已，內心不斷自責，並警告自己絕對不可以再犯。

不過這樣的心念，就在小貓偷吃過第二次、第三次、第四次後完全的改變。第二次時，雖然仍有慚愧的心，不過已經沒有第一次的強烈，而且還怪主人沒有收好東西。到了第四次，不但慚愧的心蕩然無存，還自稱自己是正義的使者：為了不要主人吃壞肚子，所以自己犧牲自己的健康，幫主人清理廚餘。

其實，生命的各種行為，就如在水上行走的舟，不是逆流而上就是順水而下。而好的行為就像逆水行舟，想要一步步推進，需要不斷的努力才能再前進；但壞的行為就如順水而下，很容易就可以不斷的錯下去，而且很容易就一錯再錯，甚至想要察覺都不容易。因此，我們可曾自省生活中種種的起心動念，讓他不斷的保持正念呢？

過去孟母三遷，就是希望孟子能夠在遇到的第一次都是好的因緣，因此，當他發現鄰居是葬儀社，孟子模仿送葬啼哭的樣子，讓孟母深覺這樣不利孟子的學習，因此最後搬到學校對面居住。

我們的生命也是如此，當遇到好的第一次及壞的第一次時，我們有沒有能力去抉擇，讓好的第一次能延續，讓壞的第一次能馬上糾正。如果我們能夠如此，則好的書籍、好的老師、好的朋友、好的同事……身邊一切好的事物，就能隨着自我的善念——浮現，美好的未來就能在我們的眼前。



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病危險性的報告，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，記錄他們的患癌情況，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單位是「MET-h」，這個值越高，表示體力消耗越多，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為明顯。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%。

藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

牽牛花

喇叭吹出滿院春，
勤娘繫緊縵紗裙。
晨光奏響牽牛曲，
日落聲息伴臥雲。

牽牛花為旋花科一年生纏繞草本植物。學名為Ipomoea nil (L.) Roth。英文名為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，處處為家，隨遇而安。無論生在豪門宅院，還是在斷垣殘壁，它都獨享着一份自在，展示着一份樸實，靜立於道旁籬笆。

牽牛花是全年日照植物，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。因為是從早上至中午開，到下午就漸漸枯萎了，壽命很短，日本人給了它一個浪漫又凄美的名字叫做「朝顏」，法國人稱它為「清晨的美女」。

牽牛花像擁有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」。也可能因為這個原因，它的花語是「虛幻的愛情」，或「短暫的愛」。

逐水消積 美髮護髮

中醫認為，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。因為每當公雞剛啼過頭遍，繞籬築架的牽牛花

枝頭，就開放出一朵喇叭似的花來。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，認為是白白浪費一天」。季羨林教授在「老年談老」一文中，將他的長壽秘