

養生專題
中醫美容養生

圖文：蔡淑芬

從美麗工程發展至健康工程 中醫養生美容將成主流

「愛美是人類的天性」。已舉辦至第29屆的廣州國際美容美髮化妝用品進出口博覽會，日前在位於琶洲的會議展覽中心舉行。超過20萬平方米的展館面積有來自世界各地最先進的現代美容美髮產品攤位，吸引了數以萬計來自全國各地和海外的民衆、美容業代理及從業人員參觀。其中，設於內地展館部分的中醫養生館，更成為熱門展區，引人注目。

隱藏巨大商機前景廣闊

廣東省美容協會中醫養生專業委員會組織了中醫養生專題研討會，邀來中醫美容專家、大學養生專家教授就有關延緩衰老，民族醫藥美容養生、中醫美容消費主流及醫學美容教育展望的主題發表演講。

廣州中醫藥大學中醫養生專家劉煥蘭教授應邀作專題演講後接受記者訪問，他認為

中醫養生美容事業在內地以至世界範圍，隱藏巨大商機，前景廣闊。

他說，近年中醫藥養生美容與美容美髮行業結合得更為緊密。中醫養生、保健、美容具有的廣泛國民基礎，在美容行業引發了一股中醫藥養生美容的潮流，受到衆多愛美人士的追捧。通過現代化的科學技術，中醫藥已被廣泛運用於營養食品、養生理療儀器、SPA水療會所、養髮護髮、纖體減肥及針灸經絡中。其發展時間短，潛力大，需求廣，未來的中醫藥市場發展不可限量，隱藏巨大商機，有很大的發展空間。

劉教授表示，中醫養生美容歷史悠久，源遠流長，其特色在於中醫傳統理論的「養內容外」——以內養外調作為健身美容的理念。美麗源自健康，健康帶來美麗，養生可以維護和促進健康。

他說，隨着人們健康意識的提高，美容事業將從美麗工程向健康工程發展。進入21世紀，在做好傳承的基礎上，應用高新技術，開發安全有效的保健美容產品，弘揚國粹，打造精品，傳播養生、健康、美容為主題，將有利推動中醫藥養生美容事業發展。可以預見，隨着研究的深入，人類可通過養生

強體享受健康，通過養生駐顏顯現靚麗，通過養生延年獲得長壽。

學界業界攜手規範標準

劉煥蘭教授透露，廣州中醫藥大學正計劃成立有關中醫養生的研究部門，配合社會各行業（如美容專業）和民衆的需求，推廣中醫養生的知識和理論，並計劃與專家和業界合作，研究提供人才進修、深造、產品研發、顧問及制訂有關行業標準和規範化等方面展開工作。

廣州美容業專家方軍在接受訪問時表示，近期在廣州100家美容院進行調查統計，發現美容院在加入了中醫養生美容的內容後（如芳香刮痧、按摩美容、經絡美容、藥膳美容等），業務明顯發展，大部分營業額提升百分之三十至七十以上；有些同行營業額更高一倍以上。可見，中醫養生美容已走向綜合維持健康的行為和生活品味的提升，並將成為美容業的發展主流。



廣州中醫藥大學的學生在美博會場內再現中國古代十大名醫的風範



養生食療湯水受大眾歡迎



美容古方 豬膚湯變奏

市面發售據說有養顏作用的「保健食品」數不勝數，但不少女士還是喜歡以日常食療湯水作調理，達至養顏的作用。燕窩是公認的養顏食品，因其功效能滋養肺陰，按中醫理論「肺主皮毛」，因而也有一定的滋養肌膚作用。然燕窩價昂，始終不是尋常女子所能消費得起，古醫有一道美容古方——豬膚湯，既美味又便宜，單從養顏方面說，去皺潤膚功效比燕窩更佳。

豬蹄即豬皮，味甘性涼。中醫食療指有滋陰除煩功效，能治貧血及婦女崩漏；古代民間婦女常以豬皮燉湯食用，「以皮補皮」，對皮膚乾燥粗糙者有益。也有以豬蹄代豬皮煲湯作為養顏湯水，療效類似。

豬皮和豬蹄皆含豐富蛋白質、脂肪和碳水化合物，並含有鈣、鎂、磷、鐵及維生素A、D、E、K等成分，對皮膚有較好的保健作用。豬蹄則含更多量膠原蛋白質，中醫營養家認為多吃可使皺紋推遲發生和減少。

豬皮入腎經（《湯液本草》）；豬蹄入胃經（《千金·食治》）。《隨息居飲食譜》謂：「填腎精而健腰腳，滋胃液以潤皮膚，長肌肉而愈漏瘍，助血脈能充乳汁，較肉尤補。」所以生育過後，產婦常以豬皮或豬蹄煲湯（廣東人用豬腳煲燉醋）作補身之用。

豬頭皮下有脂肪，割去即可用。豬蹄基本上沒有脂肪，能提供更豐富的膠原蛋白。即使有油脂，只要將炮製好的豬皮或豬蹄湯放涼再置冰箱內凍之，湯水凝固，將浮於表面的油脂除去，即成健

康美味養顏湯。

配料方面，可隨口味、體質而配搭，如配黑豆、眉豆，則有助補腎健脾養氣血；也可分別配花生眉豆、栗子、百合等，健脾、補腎、潤肺兼有。喜清爽口味的則可配金針木耳，有除煩養血之功；用薏米燉豬蹄，除滋陰養顏，更有清熱除濕的功效；用當歸北芪燉豬蹄，可加強補氣血的作用。炮製豬皮、豬蹄湯，不忘加入陳皮一角，有化膩功效。



藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

千日紅

千日紅 Gomphrena globosa Linn. 為莧科一年生草本植物。英文名為 Globe Amaranth。是熱帶和亞熱帶常見花卉，我國長江以南普遍種植。千日紅的頭狀花序圓球形，又稱「火球花」，其花期甚長，從初夏至中秋，如果殘花謝後，不讓它結籽，經過整形修剪，仍能萌發新枝，於晚秋再次開花。也許正是因為她特殊的花期，可以持續如此長的時間，她擁有了這個令所有花都羨慕的名字：「千日紅」。

花何以能「千日紅」？大多數的花，盛開時雖然嬌媚百媚，可是往往持續不了多久，很快就凋謝了，能夠常開不敗的花一定是傾注了更多的「心血」。因此，人們送給她的花語是：不朽，不變的愛。世界上什麼力量最大？日積月累的力量最大……水滴石穿就是最好的佐證。「千日紅」因其花形像一個繡球，台灣人稱為圓仔花。但當你走近她的時候，你會驚異地發現，那紅艷的繡球，是由無數朵小花外細小的膜質苞片緊緊地抱在一起所組成的。而每一片苞片都盡染着濃濃的紅色，苞片因含水少，經久不凋，是天然的乾花材料。千日紅每一片苞片都是其繡球形的花序不可缺少的一部分，這種一點一滴、一分一秒、一片一瓣的集聚，加上其苞片的特質，不正是「千日紅」的謎底嗎？正所謂：

長江不擇細流，浩浩蕩蕩
泰山不舍丸石，巍巍峨峨

清肝明目 降壓排毒

中醫認為，千日紅味甘，性平。具有清肝明目，消腫散結，止咳定喘，降壓排毒，美容養顏，活血通經，散瘀止痛等功效。適用於慢性支氣管炎、喘息性慢性支氣管炎，經閉、痛經、惡露不行、癥瘕痞塊、跌打損傷等病症。

千日紅是風味絕佳的花茶。一次取3至4朵千日紅花，開水沖泡三分鐘即可飲用。

濃艷的繡果，
凝聚了
繡花人的滴滴心血，
那是一針一線的收穫。
美麗的花朵，
成就於
披星戴月的護養，
那是一點一滴的執著。
一天的閃爍，
來源於，
日積月累的努力，
那是每分每秒的勞作。
千日的豐碩
滲透了
天地精華的仙露，
那是一步一個腳印的成果。

感應

無論是哪種宗教徒，在接觸宗教信仰後，有些人總希望能得到宗教所給予的感應，比方身體不適時，希望宗教力量給予復健正常；事業出現了問題，也希望得到應急之道；家庭不協調，更希望能夠得到回轉。然而感應的方法不一，比方佛教徒，就會希望透過某種對佛菩薩的虔敬，得到佛菩薩的加持。

有一次阿闍世王在皇宮供養釋迦牟尼佛後，對着旁邊的耆婆問：「除了用這種方法來供養佛陀外，有什麼方法還可以表達我對佛陀的敬意呢？」

耆婆回答阿闍世王說：「或許國王您可以點燈供佛。」於是阿闍世王馬上下令由皇宮點燈至佛陀所住的祇桓精舍，這一盞盞的明燈，劃破了黑暗，也照亮了很多人的善心，其中有位貧婦，因為看到國王有大能力以燈供佛，於是拿着自己僅有的兩錢，也到賣油的商店向店主買油打算供佛，店主知道貧婦的生活狀況，見他來買油便說：「你什麼也沒有，好不容易跟人家乞討到兩錢，為什麼不拿來買食物吃，還要買油呢？」

貧婦對着店主說：「聽說能夠值遇佛世，是千百萬年才能有的因緣，我能夠有這麼好的因緣遇到佛，卻苦於無能力可以供養佛，真是感到遺憾啊！今天看到國王以燈供佛，我也希望以我微薄的力量，學習國王以燈供佛，希望來生能脫離貧困得大福報。」

賣油的店主知道貧婦的心意很是感動，於是本來兩錢

只可以買兩盒油，店主還多送了三盒油給她，不過即使如此，這盞油燈還是只能點到半夜就燃完，於是貧婦在點燈供佛時發願說：「如果未來我能夠成佛，希望這盞燈能夠徹夜不滅。」隔天一早，國王所點的燈有的明有的滅，但這貧婦所點的燈卻整晚通明，油也沒有燒盡。

佛陀對着目犍連說：「天亮了，你去把燈熄滅吧！」當目犍連去熄滅時，所有的油燈都很容易吹熄，惟有這個貧婦的燈越吹越亮，即使目犍連連用神通力，也無法吹熄這盞燈。

佛陀對着目犍連說：「停下來吧！這盞燈是未來佛的光明功德，不是你的神通可以熄滅的，這位婦人過去世曾經供養一百八十億的佛，過去佛已經為他授記，不過果劫來，他專心在佛法上修行用功，沒修慈悲布施，所以現在得貧窮果報，但經過三十劫後他將成佛，名為彌彌燈光如來，在她的世界裡，世間沒有日月，但人人身上都會發出光亮，相互照耀，如同切利天一般。」

生命之中希望能夠得到感應，就要從我們的心念開始，從心念去建設我們對佛菩薩的禮敬心、對衆生的慈悲心、對生活態度的正確觀念，諸如此類，從對生命的重視開始，則人有誠心佛有感應。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



浸大推利咽潤燥沖劑

秋冬季節，氣候轉變容易激化各種咽喉及乾燥問題，浸大中醫藥研究所針對這些問題，推出加強版的「浸大尚方」生津利咽方和補氣潤燥方無糖顆粒沖劑。加強版沖劑的顆粒溶解度及濃縮度均有提升，使服用者更易於吸收草藥精華。

兩款「浸大尚方」產品處方顧問浸大中醫藥學院臨床部高級講師王永欽醫師說，在空氣污染日趨嚴重的情况下，抵抗力弱、用聲過度及睡眠不足的人士最易有咽喉不適，這些問題在秋冬季節尤其顯著。他強調，無添加糖分的處方，不易惹痰。

生津利咽方適用於睡眠不足、煙酒過多、肺火燥咳、咽喉腫痛、用聲過度、受空氣污染影響而致氣管敏感等都市人。

補氣潤燥方是清心潤肺、補氣養陰、益胃生津及滋潤降火的天然保健飲料，適合眼乾、口乾、鼻乾、皮膚乾燥及於治療及化療後有口乾咽燥的人士。查詢可電 3411 5308。



健康新產品