

養生專題

色彩療法中心代旗人

色彩，一種不容忽略的「藥」



食物顏色作用

由於專業原因，我對色彩非常敏感。熟知不同的色彩產生的波長不同，眼睛受刺激促使大腦產生的信號也不同，色彩直接影響到人的生理與心理健康。近年來，各國科學家和心理學家對顏色進行了深入細緻的研究，並且得出了「顏色能治病」的結論。試驗表明：科學的五顏六色的生活用品和傢具擺設，將會成為一種有益健康的「營養素」，反之則對健康不利。下面介紹一部分專家總結得出的所謂「色彩的功能」——

**顏色能治病**

**紅色：**紅色刺激和興奮神經系統，增加腎上腺素分泌和增強血液循環。但接觸紅色過多時，會產生焦慮和身心受壓的情緒，使易於疲勞者感到筋疲力盡。所以，在寢室或書房應避免使用過多的紅色。

**橙色：**橙色產生活力，誘發食慾，有助於鈣的吸收，利於恢復和保持健康。此色適用於娛樂室、廚房等處，對寢室、書房亦不宜。

**黃色：**黃色可刺激神經和消化系統，加強邏輯思維，但金黃色的裝飾卻易造成不穩定和任意行為。所以在寢室與活動場所，最好避免使用金黃色的傢具擺設。

**綠色：**綠色有益消化，促進身體平衡，並能起到鎮靜作用，對好動或身心受壓抑者有益。自然的綠色對疲勞與消極情緒均有一定的克服作用。

**藍色：**藍色能降低脈搏，調整體內平衡，在寢室使用藍色，可消除緊張情緒，有助於減輕頭痛、發熱、失眠。藍色的環境使人感到幽雅寧靜。

**紫色：**紫色姿色對運動神經、淋巴系統和心臟系統有壓抑作用，可維持體內鉀的平衡，有促進安靜和愛情及關心他人的感覺。

**居室色彩療法**

在居室中，人們對家居色彩的選擇，往往只注意營造室內的和諧情調，而很少把家居色彩與身心健康聯繫起來，其實色彩對身心健康影響是很大的。

一般來講，藍色可減緩心律、調節平衡，消除緊張情緒；米色、淺藍、淺灰有利於安靜休息和睡眠，易消除疲勞；紅橙、黃色能使人興奮，振奮精神；白色可使高血壓患者血壓降低，心平氣和；紅色則使人血壓升高，呼吸加快。

**色彩療法崛起**

現代色彩療法已經引起醫學界越來越多的關注，目前國外已流行「色彩醫院」和「色彩療法專科」。人們對色彩的認識已不再局限於色彩本身，大家都意識到青、藍、紫、綠色是冷色調，它們能使人感到清涼、寧靜，因此可用於陰虛陽亢、精神過激引起的病症。而紅、橙、黃色等暖色，能使人感到溫暖、快樂，有散寒補血、行氣化瘀，令人興奮的功效。現代醫學認為，顏色可以像藥物一樣治療疾病。紅色是治療小腸和心臟疾病的藥；藍色是治療大腸和肺部疾病的藥，黃色是治療脾臟和胰腺疾病的藥；綠色是治療肝臟和膽囊疾病的藥。目前除了日光浴，還有「色光浴」，即根據病情的需要，在治療室內打上冷色光、暖色光或其他光線，用以治療疾病。或是用顏色儀，將各種顏色的電磁波放大，並傳導到病人體內，以達到治療的目的。

**色彩，有助減肥**

把你的食物換成乳白色、白色的，例如豆腐、魚類等，此外，還可以選擇綠色的，如嫩筍，這些食物本身都不是高脂肪的，而且又有豐富的營養元素。

如果你想抑制食慾，可以把你家中的桌布、餐具統統換成清淡、素靜的顏色，或者是繁雜、濃郁的顏色，例如多種顏色交織在一起的桌布。清淡的色彩有利於減輕食慾，讓你沒有吃飯的心情，從而達到抑制食慾的作用。相反，麥當勞、肯德基等裝修選擇的顏色大多是紅色的，讓人進餐時能夠有很強的食慾。

香港人生活緊張，缺乏運動，腰痠背痛、膝頭腳跟痛等的關節筋骨問題成為常見的都市病，嚴重者更會影響日常生活及工作表現。為此，本地一個中成藥保健品牌委託香港中文大學香港亞太研究所進行調查，結果顯示，達八成半受訪者在過去一年曾患上不同的關節、筋骨勞損的徵狀，其中超過八成人表示對此感到困擾；更有近六成人誤以為，關節、筋骨勞損問題無法根治。

其實，筋骨勞損可透過健康生活習慣和保健食品，預防或減低其發病率，然而由於市民對筋骨勞損的誤解和不認識，往往錯過了預防的機會，白白令活動自如的筋骨受到無可挽救的損害。

為了提高市民對筋骨勞損、中藥對勞損痛症治療的認知，中成藥保健品牌《綠養坊》特別舉辦「健骨中藥複方免費保健計劃」，邀請香港執業物理治療師協會會長兼中醫師黃燦鴻及中醫師兼藥劑師程新敏講解筋骨勞損及中醫藥治療筋骨的功效。

日期：2009年3月28日(星期六)

時間：第一節：上午11:30至下午01:00 第二節：下午02:00至下午03:30 第三節：下午4:00至5:30 (參加者可任選一節)

地點：香港灣仔軒尼詩道402-406號德興大廈4樓智德會議廳

主講：香港執業物理治療師協會會長兼中醫師黃燦鴻 中醫師兼藥劑師程新敏

內容：

- 物理治療師講解筋骨勞損和教授健骨操
- 中醫師講解中醫藥治療筋骨的功效
- 免費筋骨勞損測試
- 用家經驗分享

出席者可免費試用由《綠養坊》與「香港中文大學中醫學院」合作研發的最新產品——健骨活絡專方一個月，並有專人跟進情況。名額為500人，額滿即止。留座及查詢電話：3160 4139。

筋骨勞損中醫治療講座

本地品牌推健骨中藥免費保健計劃

臥室的燈光應該柔和、安靜，比較暗。不要用強烈刺激的燈光和色彩，而且應避免色彩間形成的強烈對比，切忌紅綠搭配。



黃色燈光的燈飾比較適合放在書房裡，黃色的燈光可以營造一種廣闊的感覺，可以振奮精神，提高學習效率，有利於消除和減輕眼睛疲勞。

色彩，有助減肥

把你的食物換成乳白色、白色的，例如豆腐、魚類等，此外，還可以選擇綠色的，如嫩筍，這些食物本身都不是高脂肪的，而且又有豐富的營養元素。

如果你想抑制食慾，可以把你家中的桌布、餐具統統換成清淡、素靜的顏色，或者是繁雜、濃郁的顏色，例如多種顏色交織在一起的桌布。清淡的色彩有利於減輕食慾，讓你沒有吃飯的心情，從而達到抑制食慾的作用。相反，麥當勞、肯德基等裝修選擇的顏色大多是紅色的，讓人進餐時能夠有很強的食慾。

食物顏色作用

研究表明，食物的顏色具有撫慰心靈、為人們增添力量的奇妙作用——

**紅色食物：**促進血液循環，增添活力。具有堅定決心，使想法變為實際行動的效果。主要食物有西紅柿、牛肉、動物肝臟、紅辣椒、士多啤梨、蘋果等。

**橙色食物：**當你情緒不佳，感到不安時，能令你鼓起精神。橙色也是最能夠刺激食慾的顏色。主要食物有柑橘類、芒果、胡蘿蔔、蚌貝等。

**黃色食物：**具有刺激大腦及神經，並賦予能量的作用，有助於提高注意力和學習慾望。最好在早餐和午餐中添加黃色食物。主要食物有土豆、玉米、香蕉、納豆、蛋黃等。

**綠色食物：**能帶來身心安穩和平衡，減輕疲勞。與其他顏色的食物搭配，具有相乘效果。主要食物有菠菜、鱈梨、苦瓜、捲心菜、橄欖油等。

**白色食物：**能帶來極為強大的能量，幫助產生新的想法，積極向上地思考問題。主要食物有白菜、蘿蔔、豆腐、牛奶、米飯、麵條、酸奶等。

**黑色食物：**保護身心，為你帶來自信和信心。作為一種健康食材，給人帶來放心感。主要食物有海藻、菌菇類、黑芝麻、蕎麥麵等。

中醫色彩養生

中醫色彩養生，指的是利用不同的色彩，來調整相應的臟腑功能。認為五色配五臟、五志。根據中醫五行理論學說，青、赤、黃、白、黑五色各有其臟腑所屬，即白色入肺、赤色入心、青色入肝、黃色入脾、黑色入腎。（參考附表）

以五行理論學說指導

中醫養生學說認為，根據身體的五行特徵和臟腑的五行屬性調節飲食、科學煉養，可防治疾病。如肝病煉養，可注意對目和筋的調理；意念青色，選擇樹木花草之地，朝向東方，煉養時間於清晨；在飲食上可根據病症的具體情況，選擇酸味或甘味食物；在情志方面，不宜發怒。其他臟腑的保養，以此類推。

五味五色五志入臟宜禁表

五味	五走	五色	五宜	五禁	五志
酸	酸先走肝	青色肝病	肝病宜食酸	脾病禁酸	怒傷肝
苦	苦先走心	赤色心病	心病宜食苦	肺病禁苦	喜傷心
甘	甘先走脾	黃色脾病	脾病宜食甘	腎病禁甘	思傷脾
辛	辛先走肺	白色肺病	肺病宜食辛	肝病禁辛	憂傷肺
鹹	鹹先走腎	黑色腎病	腎病宜食鹹	心病禁鹹	恐傷腎

藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

鬱金香

鬱金香為百合科多年生草本植物，學名為Tulipa gesneriana L.。英語名為Tulip。又名洋荷花、旱荷花、鬱香等。原產地中海南北沿岸及中亞細亞和伊朗、土耳其，東至中國的東北地區等地。而今已普遍在世界各個角落種植。鬱金香有適應冬季濕冷和夏季乾熱的特點。8℃以上即可正常生長，一般可耐-14℃低溫。耐寒性很強，在嚴寒地區如有厚雪覆蓋，鱗莖就可露地越冬。平時喜濕潤、涼爽氣候和背風向陽的環境。花期一般為3~5月。

具抗菌鎮靜作用

現代研究證明：鬱金香甘A、B、C對枯草桿菌有抑制作用。鱗莖及根（鬱金香根）亦可供藥用。根和花可做鎮靜劑，但均應嚴格按照醫囑使用。

身心自在

慈航法師 (逢周三刊出)

真美善國花賦菓，花魂釋傳愛博。盤機生園庭臺儘，身寓高般千愛寵。