天氣轉變

8月7日為立秋節氣，意味着秋已至，皮膚是人體抵禦外邪的第一道屏障，隨着天氣轉變，護膚方法亦有所不同。在接觸西方現代醫學前，中國人對於自身的皮膚護理已經有一套講究的理論，這套理論與中醫學關係密切。註冊中醫吳樹基對於中醫的養顏之道，頗有心得，其中重點在於護肺。

大公報記者　湯艾加

中醫初秋首重護肺護膚

▲秋季宜做一些以調氣調神為主的運動。

中醫的養顏之術，是基於養生的根本上發展的分支。註冊中醫吳樹基（**下方圓圖**）表示，顏的美包含顏面、鬚髮、軀體、四肢等全身的各個方面，在健康基礎上的形態美和體魄美，才是真正的美。當一個人擁有紅潤光澤的皮膚、富有彈性的肌肉、挺直的身軀、敏捷的動作，從而就會給人以外形上的美感。而心理狀況良好的人，精神愉快，亦會給人增添一種氣質上的美。

然而，不同年齡會擁有不同年齡美的標準。當做對了方法，雖然年齡增長和衰老會導致外表的變化，依然能保持美的狀態。

肺臟不好可致便秘

本月7日立秋，意味着秋已至。道家典籍《西山群仙會真記》註有：「春在肝，夏在心，秋在肺，冬在腎。」另外，《黃帝內經》的《陰陽應象大論》註有：「肺生皮毛，皮毛生腎，肺主鼻。其在天為燥，在地為金，在體為皮毛，在臟為肺，在色為白，在音為商，在聲為哭，在變動為咳，在竅為鼻，在味為辛，在志為悲。」簡而概之，即中醫常說的「肺主皮毛」，皮毛包括皮膚、汗腺、毫毛等組織，是一身之表，有着抵抗外界邪氣入侵、調節體溫的作用。而白色的食物則有滋陰補氣、養肺化痰的功效。

吳醫師稱，中醫理論中，肺臟與大腸相表裏，它們屬於同一套系統。肺臟不好，大腸也會跟着受到牽連。《醫經精義．臟腑之官》記載：「大腸之所以能傳導者，以其為肺之腑。肺氣下達，故能傳導。」肺氣的肅降可以幫助大腸傳導大便，當肺氣虛弱或肺氣壅滯時，氣機升降會失調，導致大腸傳導遲緩而出現大便秘結的現象。而且肺失宣降時，津液不能下輸滋潤腸道，大腸燥結，這也增加了便秘的可能性。

▶早睡早起對養生養顏都有好處。

白蘿蔔

山藥

豆漿

養肺食物（部分）

早睡早起恆常運動

秋季的養生養顏可以通過運動、飲食、按摩、外敷等方面進行。秋季宜「早卧早起」，運動本身亦有助陽氣發散，促進氣血通暢。運動也需要注意時間，若時間允許最好順應自然界「日出而作，日落而息」的作息，中醫理論「白天養陽氣，晚上養陰氣」，晨起時人還處於體溫偏低、陽氣復甦的階段，肌肉比較緊繃，不適合做短跑、衝刺、競技類等高強度、高爆發力的運動，做運動前需做好熱身，尤其秋季的運動鍛煉方式，以調氣調神為主，如太極拳、五禽戲、八段錦等均十分適合。

此外，運動貴在堅持，持續有規律的運動是關鍵。世界衛生組織建議，18至64歲的成人每周應進行至少150至300分鐘的中等強度有氧身體活動；或至少75至150分鐘的高強度有氧身體活動；或中等強度和高強度活動，綜合起來達到等量的身體活動。65歲及以上的長者至少需要150至300分鐘中等強度的有氧身體活動，長者應做各種多樣化的身體活動，強調中等或更強程度的功能平衡和力量訓練，每周三天或以上，以提高肌體功能性並防止跌倒。

多吃補益肺氣食物

飲食方面，秋季養肺的食物多以白色為主，如白蘿蔔、白菜、洋菇、白木耳、山藥（淮山）、白芝麻、豆漿等，都具有補益肺氣、滋陰潤肺的功效。而白高麗參、西洋參、杏仁、百合、貝母、玉竹、茯苓等，對緩解秋燥有良效，可保養呼吸系統。

吳醫師提醒，中醫護膚養顏的重點在於護肺。肺臟宣發衛氣於皮表，同時將我們身體內的氣血和津液源源不斷地輸布到皮膚外表中，肺氣充沛，皮毛得到的精華就會充足，也就因溫養而水嫩潤澤，皮膚緊緻，抵抗外邪侵襲的能力亦較強。通過內養外護才能達到最好的中醫養顏效果。刮痧、足浴、艾灸等方式，也是中醫常用的養生治療手法。

養肺食療

百合雪梨羹

▲百合能補中益氣，潤肺止咳。

材料：
百合15克，銀耳半朵，雪梨1個，冰糖適量（2人份）。

做法：
①百合去除雜質後，洗淨。
②雪梨洗淨，去核切成小塊。
③銀耳泡發，洗淨切成小塊。
④將百合、雪梨一同放入鍋中，加入適量冰糖，5碗水燉煮至湯羹成黏稠質感，即成。

功效：
潤肺生津，給皮膚提供水分，還能清除肺熱，防止大便秘結。

五白散集五種藥材

古方面膜

在中國古方的養顏面膜中，「五白散」佔有重要地位。製作時，將五種白色的藥材打成粉末，各藥材以均等比例混合，用蜂蜜調和，做成面膜。大家使用時，敷面15分鐘後，洗淨，敷之前，皮膚要先清潔和補水。五種藥材包括——

白芷：《本草正義》指白芷，氣味辛溫，芳香特甚，最能燥濕。這味藥可單用，將之研磨成粉，睡前調成糊狀塗臉，第二天早上清洗乾淨，對女性面部的黃褐斑具有較好的療效。

◀白芷氣味辛溫，具燥濕功效。

白术：古籍《藥性論》稱它主面光悅，駐顏祛斑。如果單用這味藥，可用白朮粉蘸酒（或醋）如研墨之狀，均勻塗抹臉上，可治雀斑和黑斑。

白芍：味苦酸甘，藥性寒涼，入肝經、脾經，功善養血柔肝，補陰抑陽。用於血虛萎黃、面斑。

白茯苓：味甘、淡，性平，可用於祛斑增白、潤澤皮膚。現代藥理研究證實，它具有增強免疫功能，擴張血管。此藥物可單用，製成粉末，用蜂蜜調和，睡前敷於面部，早上醒來清洗即可。

◀將白朮研粉後敷面，可治雀斑和黑斑。

白芨：具有美白祛斑，收斂止血，消腫生肌的作用，可治療痤瘡、體癬、疤痕等皮膚病。

大公報記者　湯艾加

▶敷「五白散」前先清潔面部。

中醫養顏與五臟

心 **生理功能：**主血脈、主神明，在體合脈，開竅於舌，其華在面。

運作情況：面部的色澤榮枯是心氣、心血盛衰的反映。心的氣血充沛，方能使面色紅潤光澤。若血行不暢，血脈瘀滯，則面色青紫，枯槁無華。

肺 **生理功能：**主氣司呼吸，主宣發肅降，在體合皮，開竅於鼻，其華在毛。

運作情況：肺通過宣發作用，將氣血和津液輸布到皮膚毫毛，起滋潤營養作用，並調節汗孔開合，調節體溫和抵抗外邪。若肺氣虛弱，則皮毛失養，汗孔失於調節而多汗或少汗，體溫失度，外邪易於侵襲。

脾 **生理功能：**主運化，主統血，在體合肉，開竅於口，其華在唇。

運作情況：全身肌肉的營養要依靠脾輸布和化生營養物質來供養。脾氣健運，則身強體健，肌肉豐滿。若脾失健運，則氣血不足，致使唇色淡白無華。

肝 **生理功能：**主疏洩，主藏血，在體合筋，開竅於目，其華在爪。

運作情況：筋附於骨節，由於筋的擴張和收縮，全身關節才能活動自如，而筋必須得到肝血濡養才能強健及伸縮活動。若肝血不足，則筋失所養，影響活動，兩目乾澀，視物不清。

腎 **生理功能：**主藏精，主水，在體合骨，開竅於耳和二陰，其華在髮。

運作情況：人體骨骼的生長、發育、修復等均依賴腎精的滋養。腎精充足，則骨骼健壯，四肢輕勁有力，行動敏捷，頭髮茂盛烏黑。腎精能化血，頭髮依賴精血滋養。腎精虧虛，則頭髮枯槁、稀疏、枯白和脫落。

大公報記者湯艾加整理

疫下酒樓眾生相

杏林細語

上一輩人稱「酒樓」，也可稱有人走、有人留。何解？長輩們說他們那一代最喜歡帶子女上酒樓，隨着小朋友年長以及口味改變，子女不再上酒樓。走了年輕人，但長者仍然喜歡飲茶，有些更因飲開有感情而不會轉地方，直至離世。酒樓不就是有人走、有人留？

最近記者去過幾間酒樓，因為可使用消費券以及新冠肺炎疫情緩和，見到多了長者上酒樓。其中一間潮州酒家因為客多人手少，一桌有兩位銀髮一族女士，鄰近有兩位客人入座後，叫了茶一直無人送上。那兩位長者說：「我都未有茶，無人手，你們返工係要趕時間，我們兩個可以慢慢等。」就因茶未到，四人竟聊了起來。

有位長者說：「疫情下，好久無同朋友見面，現在有了消費券，更加要出來食好啲。疫情令全世界變了，我一把年紀以前都多嘢想，現在什麼也不想，有得食就食，有得玩就玩。」她的朋友聞言哈哈大笑，點頭認同，但又回應說：「現在無得出去玩，唔知疫情幾時完，全世界都改變，有一日得一日，仲諗咁多。」

▲不少長者喜歡上酒樓嘆一盅兩件。

這天酒樓坐滿客人，九成茶客是長者，有些一個人來，也有位婆婆在傭人陪同到酒樓；又有位女兒陪媽媽來，二人旁邊有一張輪椅。換着以前疫情高峰期，誰個敢帶長者外出飲茶，尤其是行動不便的長者？問過酒樓女經理，她說現時長者多是用消費券埋單，他們除了飲茶，上酒樓還可見到很久不見的老茶客，因早前疫情嚴峻令長者少了一個落腳點；現在他們可以慢慢坐、見下人，一日到晚在家會悶到發病。

另見到一席有四位男女長者，叫了一桌食物，看來他們此時已理不得什麼「三高」（高血壓、高血脂、高血糖），加上有消費券，就吃好的吧。

在不同酒樓，見到不少人生百態，現時香港人口老化，上酒樓的多是長者，而且多是老夫老妻又或是兩位老人家帶着孫仔孫女，還有不少是獨自一人。酒樓的早茶及下午茶是長者最活躍的時候，讓他們見下朋友聊聊天，茶錢及食物價錢均相宜，足以消磨個多小時，而且有正常的社交，對長者的精神健康有裨益。

正如那對銀髮好友說有得玩就玩，有得食就食。疫情下，長者們更應明白活在當下的道理，可能因此變得比以前更為活躍。

這個疫情下，為每個人帶來很多思考。長者應好好善待自己，活出美好的黃昏。

大公報記者 陳惠芳