

色斑現警號 與內臟相關 上下左右暗藏玄機

隨手翻開報章雜誌，或者在視聽媒體廣告上，都不乏淡斑、擊退色斑的產品廣告，尤其年輕男女們對去除自己面上的種種斑點可謂費盡心思。然而，很多時候對付色斑又並不是單單使用一些防曬美白的產品就能徹底解決。其實，在中醫角度，又是怎樣認識色斑的？色斑又會是一種病理表現、一種身體的警號嗎？色斑與人體內在其實是息息相關的，如長期情緒抑鬱或是飲食不規律容易令氣血阻滯，最後生成色斑。針對色斑的生成，我們不僅不能後知後覺，最重要是準確定位各種色斑所代表的問題，更要能在未形成或剛形成色斑之際，認清箇中病因，調整心情、作息、飲食，讓身體時刻處於趨向平和的狀態，就能在身體問題剛萌芽時及早將它調整過來。

●文：香港中醫學會 蔡梓銘中醫師
圖：蔡梓銘、資料圖片、網上圖片



●如發現色斑，大家
要留意，或許與身體
內出現的問題有關。



在多種色斑中，太陽斑、雀斑和黃褐斑是最常見的色斑，其中的太陽斑又稱為曬斑，是面積較大的淺層色斑，最初會以一至兩片斑塊的形式出現。而顧名思義，太陽斑最常出現在臉上受光的位置，尤其側面近眼尾或顴骨位置會相對比較明顯。

種種色斑要分清楚

太陽斑的成因，實際上是一種身體自我保護的機制。皮膚表面因受日曬，能量（火）過高，身體因而調動起內在氣血，作為一種身體的平衡機制，流動去到皮膚表面與能量（火）抗衡，最後兩者搏結而凝聚成色斑。所以，太陽斑的初期治療，除了用防曬、護膚品加強防護外，就是要把結聚了在皮膚表層的能量、火熱消散掉。首先可以做的就是立刻戒掉所有辛辣、濃味、煎炸食品，然後可以稍用菊花、金銀花各十克，加點蜂蜜泡水洗服，就有輕度清散火熱的功效。

因此，有些人會擔心曬得多有皮膚病甚或皮膚癌，實際上就是看身體還有沒有能力平衡皮膚表面能量（火熱）過多的狀況。一旦身體走向失衡，日曬過後就會造成局部上火，引發皮膚病。譬如最常見的風疹、濕疹等，一般情況下中醫都不建議患者在烈日下多受日曬。

太陽斑的病因主要是受外在環境因素影響，而相對的，雀斑也會與內在相關。雀斑和黃褐斑中，雀斑多有家族遺傳史，也是最常見的表皮層色斑，多見於年輕人的臉上、頸、手背等部位。一般會呈形



●蔡梓銘中醫師

狀不規則的淺啡色小斑點，而且是對稱分布的。在中醫臨床上，除非雀斑顏色特別深，否則佔據面積較小的、散在的，一般不代表身體有太大問題。然而，黃褐斑則不一樣，它的病者大多以婦女為主，這當然與妊娠、月經失調關係密切。而它同時也是一種相對大片而且多呈蝴蝶形的色斑。它的顏色一般較深，甚如豬肝的褐色。說白了，就是身體內部的問題直接反映在臉上，當中顏色越深的，就提示問題層次越深，流通越不順暢。

色斑位置反映問題

關於色斑的位置，如何反映身體內部問題，筆者想起早前有位中年女病人，以往與家人關係很差，長年鬱鬱不歡，於是鼻樑上方就長了一塊較大的黃褐斑，且她正正就是胸口處有所不適。

到底這是為何？其實就如同一個人的DNA反映全身訊息一般。一條頭髮、一根手指，甚至中醫診斷用到的脈象、面色等都能直接反映人體全身狀況。簡單而言，如果我們將一個人的面部看成一個人體的縮影，並分為上中下三部分，眉心以上屬「上部」，眉心至鼻翼是「中部」，鼻翼至下巴就



●色斑形成，有機會是抑鬱的先兆。

是「下部」了。

如此類推，有些人的色斑容易長在兩邊面頰和顴骨位置，按中醫「左為陽、右為陰」、「左主後、右主前」的理論，右面頰上下多屬前方肝胃腸等問題；左面頰上下則可考慮有頸背腰的問題居多。

當然，這種分類法比較淺顯，僅供各位參考而已。詳細來說，其實單單一個左面頰上較深的黃褐斑，除了可以考慮是頸背有瘀滯不通外，也可以按顏色深淺或層次考慮是皮、脈、肉、筋甚或骨的問題；更可以是情緒長期鬱悶所致，有機會是抑鬱的先兆。其中道理玄妙無窮，篇幅所限，恕筆者未能在此簡單陳述出來。

老人斑更不容忽視

另外，必須提到，即使是常見的老人斑，也不能忽視。老人斑，西醫學名為脂溢性角化病，嚴格來說不屬於色斑，是良性角質及表皮層增生，然後合併色素增加的現象。然而，它的顏色越深、凹凸感越強、數目範圍越多越廣，就代

表身體內氣血滯而不通的可能就越高。再加上大部分長者的氣血多較虛弱，想像一下，這就如同在一條大河道中，水源匱乏，這樣水的流通必然很緩慢。如此本來堵塞的地方肯定會隨氣血的衰弱，變得難難流通。所以，家中有老人的，也不妨多觀察他們面部上色斑的分布與顏色深淺，或能對身體問題有預警作用。



●老人斑



●太陽斑



●雀斑



●黃褐斑

兩味食材供參考——銀耳與大番茄



●銀耳

最後，筆者再介紹兩味食材供各位運用：一是銀耳，它味甘淡、性平、無毒。銀耳質地潤澤帶膠質，滋補之力自然是有的。但是，它的形狀呈皇冠形，就有開散流通的作用，因而潤而不膩，對色斑也有一定幫助，可熬湯可煲糖水，多食不傷人。

另外一樣是煮熟了的大番茄，它含有豐富的茄紅素，有抗氧化的功效。而且在中醫層面中，它形似心臟，切開後如心臟般分為左右心房，果汁豐滿。中醫發現它對於流通人體心胸氣血，或針對鼻樑附近的色斑也有一定作用，不妨一試。



●大番茄

食得健康

文：雨文

即點即製意大利手工薄餅

PizzaExpress 在香港扎根20年，其馳名的即點即製意大利手工薄餅，每塊均由專業的 Pizzaiolo——薄餅師傅們親手製作，餅底分兩大類，分別為羅馬餅底（Romanana）及傳統餅底（Classic），當中14吋的羅馬餅底靈感源自羅馬，更大、更薄、更香脆，新鮮烤焗而成的羅馬餅底口感香脆得令人難以抗拒，適合堂食即時享用，而外脆內軟的傳統餅底除原有的10吋餅底外，現增添全新13吋餅底，更香軟、更滿足，適合外賣與家人及一眾好友分享。

適逢香港開業20周年，為與顧客一起締造更多美好時光，PizzaExpress 精心泡製一系列羅馬餅底、傳統10吋及13吋餅底的新菜式，讓顧客可因應不同喜好及場合，揀選不同餅底的心水薄餅及美食之餘，更推出一連串以羅馬餅底及傳統餅底為題的優惠及獎賞，如由即日起至10

月15日期間，顧客凡惠顧 Deliveroo 戶戶送指定的傳統10吋薄餅，即可獲免費升級至13吋薄餅。

在羅馬餅底，新口味「薄餅兄弟」，可一次過滿足兩個願望，適合心多多的你。一半薄餅鋪上辣肉腸、馬蘇里拉芝士、車厘茄、新鮮羅勒及番茄醬；另一半的薄餅餃釀入拿坡里辣肉腸、馬蘇里拉芝士及番茄醬，配以青菜沙律。而傳統餅底，新口味「番茄新豬肉薄餅（素菜款式）」，新豬肉先以茴香和馬蹄烹調，然後放在塗滿番茄醬的餅底上，再加入紅洋蔥、番茄、新鮮百里香及馬蘇里拉芝士焗製而成。餐廳也可為你將新豬肉轉換成意式肉腸粒而不另收費。

現在，Pizza Express 特別為香港文匯報讀者送上戶戶送HK20優惠：

戶戶送優惠碼：WWP20
名額：100位
日期：即日起至10月15日



●番茄新豬肉薄餅



●薄餅兄弟



●香港註冊中醫師 楊沃林

雙手握固加一穴腰背直

好友陳生年方四十，已經彎腰駝背，我叫他練習旱地滑雪，他嫌麻煩，非要我教他簡單易做的動作，我教他握固和點一穴。

「握固」，是道家養生的常用手式，晉朝名士葛洪在《抱樸子》中即倡導「握固守一」。

其具體方法是將大拇指扣在手心，指尖位於無名指的根部，然後彎曲其餘四指，稍稍用力，將大拇指握牢，如握寶貝一般。

古人認為，握固有助於安魂定神、收藏精氣，可使氣血布散，辟邪防疫。走路時雙手握固，能起到強腎壯腰的功效。

一穴就是雙手掌小指外側對下橫紋上的後溪穴，後溪最早見於《黃帝內經·靈樞·本輸》篇，為手太陽小腸經的腧穴，又為八脈交會之一，通於督脈小腸經。

「後」，與「前」相對，指穴內氣血運行的人體部位為後背督脈之部「溪」，穴內氣血流行的道路。

「後溪」名字意思是指穴內氣血外行於腰背的督脈之部。

作為八脈交會穴，後溪穴可以和人體的其他脈絡溝通，在臨床上，頸椎出問題了，腰椎出問題了，眼睛出問題了，都要用到這個穴，效果非常明顯。

一、滾揉後溪穴

取穴方法：把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭就是該穴。

對於長期在電腦前工作或學習的朋友，可以把雙手後溪穴的這個部位放在桌子沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆地來回滾動，即可達到刺激效果。

在滾動當中，它會有一種輕微的酸痛。這個動作不需要有意識地去做，每天只需抽出三五分鐘的時間來，隨手動一下。

大家可以試一下，堅持一天這樣做下來，肯定到了下班的時候腰不會酸、脖子不會累，眼睛會很大程度上得到緩解。堅持下來甚至對成年人的駝背有改善作用。

這是因為，背上氣機不暢，經脈阻滯，才會出現駝背的跡象，一旦這個氣機通暢了，背自然就直起來了。

二、掐按後溪，緩解急性腰痛

有時人們突然扭傷腰部，或者不小心閃了腰，或者夜間睡覺腰部受涼，都會引起急性腰痛，疼痛起來翻身困難，直不起腰來，非常痛苦。

有一個簡單有效的辦法，可以很快緩解急性腰痛。就是用力掐按後溪穴，並慢慢轉動腰部，你會發現，腰居然能活動了，而且還不怎麼疼了。

後溪穴是手太陽小腸經的腧穴，又通於督脈，所以可以治療腰痛，是治療急性腰痛的特效穴。

三、刺激後溪，調節督脈

後溪穴為手太陽小腸經腧穴，輸主體重節痛，故有散風寒、祛風濕、通經絡、止痹痛之功；又為八脈交會穴之一，通於督脈，是治療頭項疼的要穴，主治頭項、頸肩部疼痛，肘臂、小指拘急疼痛等。

四、調節心經之氣，清心安神

小腸經與心經相表裏，後溪穴可調心經之氣，具有清心安神之功，主治癲、狂、癰、臟燥等症。

後溪穴有疏散風熱、聰耳利咽之功，用於治療耳聾、耳鳴、目眩、咽痛等症。

操作方法：端坐仰掌，手微握拳，用另一手的拇指指尖掐按後溪穴，力度以能耐受為度，酸痛感明顯，注意不要掐破皮膚。



●後溪穴