

中醫藥養膚秘訣

由內而外綻放健康美



●彭祖浴面法，有助健康養顏。

中醫自古以來除了診斷與治療疾病，也非常重視人們的養顏美容需求。《黃帝內經》中便論述了皮膚、顏面、毛髮、鬚鬚、形體與臟腑、經絡、陰陽、氣血、津液之間的密切關係。如《素問·六節藏象論》所云：「心者，其華在面，其充在血脈」；「肺者，其華在毛，其充在皮」；「腎者，其華在髮，其充在骨」；「肝者，其華在爪，其充在筋」；「脾胃，其華在唇四白，其充在肌」。這些論述說明人體內有臟腑氣血，外有皮毛肌肉，內外上下之間存在着不可分割的有機聯繫，構成一個整體。後世醫學家亦對美容情有獨鍾。藥王孫思邈在《備急



●高學全博士

追求美是人類本能，更是萬千女性終生為之奮鬥的事業。這裏所指的美，主要包括顏面、皮膚、五官、指甲、頭髮、黏膜等部位的狀態，而這些部位的變化，直接反映出身體的健康狀況。皮膚白嫩、面色紅潤是健康美的重要標誌，也是五臟六腑功能正常、全身經絡通暢、氣血充盈的表現。反之，若臟腑功能失調、氣血陰陽紊亂，即使用再好的美容護膚產品，也無法展現真正的美麗與健康。

●文：香港中醫學會理事長 高學全博士 圖：資料圖片

千金要方》和《千金翼方》中，詳細記載了面藥、面脂、手膏、澡豆、美髮、除臭等共105首美容方劑的組成、製備方法、功效與用法，並介紹了針灸美容法、冷凍美容法、磨削美容法等技術，將美容保健與美容治療融為一體。藥聖李時珍則在《本草綱目》中記載了具美容功效的藥物逾270種，涵蓋增白駐顏、生髮眉膏、治療脫髮、烏髮美髯、祛斑痕、潤膚抗皺等多個方面，展現了中醫美容的博大精深。

當代中醫的養顏美容方法主要包括：中藥、針灸、藥膳、食療、按摩等，既延續傳統，又融合現代技術，為人們提供多元而自然的美容選擇。

一、中藥美容

從中醫角度，運用具有美容護膚功效的中藥，可以滋養肌膚，使皮膚細膩潔白，去皺防皺，並祛除面部的皮膚疾患，可分為內服美容中藥和外用美容中藥兩類。



●珍珠末有潤澤面容作用。

在內服美容中藥上，又可分為兩類。一類是通過內服中藥，起到調整臟腑、氣血、經絡的功能，達到潤膚、增白、除皺減皺、駐顏美容的目的；另一類是通過活血化瘀、祛風散寒、清熱解毒、消腫散結等方法，治療各種影響顏面美容的疾病。

例如，「隋煬帝後宮面白散」，主要成分有橘皮30g、冬瓜仁50g、桃花40g，搗細為末，每次吃2g，每日3次，有活血益顏的功效，特別適合整天坐辦公室從事腦力勞動的人。「珍珠散」，主要成分是天竺珍珠粉，研成極細粉末，每次用0.5g，每日3次，有潤澤面容的作用，特別適合面部有黑斑、黃褐斑的人使用。

根據歷代研究和實踐，認為下述藥物有潤澤皮膚，增加皮膚彈性的作用，如白芷、白附子、玉竹、枸杞子、杏仁、桃仁、黑芝麻、防風、桃花、辛夷等。

在外用美容中藥上，包括美容粉、美容液、美容軟膏、美容糊劑、美容面膜等，常用於撲、搽、塗敷於面部或洗面，通過皮膚局部吸收，達到疏通經絡、滋潤皮膚、除去污穢、增白除皺、防禦外邪侵襲的目的。現代研究認為，大多數美容中藥都含有生物鹼、氨基酸、甙類、維他命、植物荷爾蒙等，有滋養皮膚的作用，能增強皮膚的免疫力，保護表皮細胞和皮膚的彈性。

例如，「玉容西施散」：綠豆粉60g，白芷、白芨、白朮、白僵蠶、白附子、天花粉各30g，甘松、山奈、茅香各15g，零陵香、防風、檉木各6g，肥皂莢2錠，研為細末，每次洗面用之，其作用是祛風潤膚，通絡香肌，令面色如玉。「三花除皺液」：桃花、荷花、芙蓉花適量，冬日用雪水煎湯頻洗面部，可活血散瘀，潤膚除皺。

上述介紹的各種美容方法，都是傳承數百乃至上千年的古老方法，一直沿用至今，在美容養顏方面效果卓越，但是我們不應過分單純依賴美容產品與方法，還應該保持起居有序、勞逸結合、情緒樂觀、營養合理、睡眠充足、運動適度，並且結合個體具體情況防治某些有礙美容的疾病，才能做到身體健康，青春永駐。



●當歸生薑羊肉湯



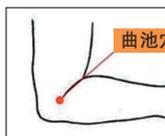
●攢竹穴位於眉頭陷中，眶上切跡處。



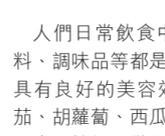
●迎香穴



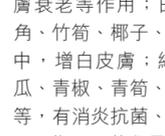
●頰車穴



●太陽穴



●曲池穴



●足三里穴



●三陰交穴

二、針灸與按摩美容

通過針灸刺激穴位，可以調整各臟腑組織功能，促進氣血運行，抵禦外邪入侵而延緩皮膚衰老。除皺防皺保健，可針刺絲竹空、攢竹、太陽、迎香、頰車、翳風等穴位，配中腕、合谷、曲池、足三里、胃俞、關元等，其功用可益氣活血，增加皮膚彈性，除皺防皺。灸法美容作用亦很顯著，常用穴位有：神闕、關元、氣海、中腕、命門、大椎、身柱、膏肓、腎俞、脾俞、胃俞、足三里、三陰交、曲池等。灸法美容簡單易行，便於掌握使用。

美容按摩可分兩類，一類是直接面部進行，即直接按摩美容法；另一類是通過按摩遠離面部的經絡而達美容效果，即間接按摩美容。

例如「彭祖浴面法」：清晨起床用左右手摩擦耳朵，然後輕輕牽拉耳朵；再用手指摩擦頭皮，梳理頭髮；最後把雙手摩熱，以熱手擦面，從上向下14次。此法可使顏面氣血流通，面有光澤，頭髮不白，且可預防頭部疾病。

「搓塗美顏法」：每日晨起靜坐，閉目排除雜念，以兩手相互搓熱，擦面7次。後鼓腮如漱口狀漱幾十次，至津液多時，取之塗面，用手再搓數次，至面部發熱。此按摩法以凝神靜坐而養神氣，搓面以光潤皮膚，悅澤容顏。

三、食物與藥膳美容

人們日常飲食中的蔬菜、水果、飲料、調味品等都是很好的天然化妝品，具有良好的美容效果。紅色果蔬如番茄、胡蘿蔔、西瓜、紅桃等含有多種維他命、糖類及微量元素，有增進食慾、光潔皮膚、增強表皮細胞再生、防止皮膚衰老等作用；白色果蔬如蓮藕、菱角、竹筍、椰子、白木耳等，可益氣補中，增白皮膚；綠色果蔬如菠菜、絲瓜、青椒、青筍、青蒜、青豆、奇異果等，有消炎抗菌、增進食慾、白嫩皮膚作用；黃色果蔬如黃豆、花生、核桃、香蕉、鳳梨、黃桃、生薑等，具有益氣健脾，健腦益智，保護心血管，延緩皮膚衰老作用；黑色食品如海帶、黑木耳、黑芝麻、黑豆等，有補腎烏髮、降血脂、白嫩肌膚、延緩衰老作用。

油、雞肝則含有維他命E，能抗神經細胞老化、破壞自由基化學活性、調節荷爾蒙正常分泌，使皮膚滋潤白嫩。動物肝臟、魚籽、奶、蛋類含有維他命A，可防治皮膚乾燥、脫屑等。魚、蝦、動物肝臟、蘑菇、木耳中含有核酸，可減少面部皺紋。麻油、蜂蜜等也是美容佳品。至於藥膳美容，則是根據個人的美容需求，選用適合的藥物與食材，配製成具有保健功效的食品，以調理氣血、滋養臟腑，從而達到美容的目的。實際上，藥膳美容屬於內服美容方劑的一種形式。正如醫聖張仲景在《傷寒雜病論》中所載的「當歸生薑羊肉湯」，《太平聖惠方》記載的「藥肉粥」，以及《遵生八箋》所述的「仙人粥」，皆為歷代流傳、療效顯著的美容藥膳，不僅能改善膚質，亦有助於延緩衰老、強身健體。



治未病

中醫很早就提出「治未病」，但最大的障礙就是怎樣能夠預知未來有什麼病會發生呢？

香港中文大學中醫學院張建國教授與我開談時說，若有一種方法能穩定地預知未來什麼時候會有什麼特定的病，他就能有很多方法處理。

在中大課堂交流中，我提出在數理上只用上兩個模板，分別是干支格式的「人體宮位圖」及干支「基因格式」的運用，預知未病之疾病是完全有可能的。

首先，先談每個人的出生時間蘊藏了很多遺傳的訊息：天干代表了父系基因，而地支則代表了母系基因，基因組合有64個，干支格式與卦爻相應，而水與火則是構成人體必須的主骨幹元素。水的元神是金，即溶（冰）金生水，火的元神是水，即木生火。於是，（與）西方的基因學「喋呤嘍啶（AUGC）」同出一轍。四個骨架元素加上由10個天干與12個地支所構成的60個組合，就得出64的理數。

這就是基因的時限概念，相信大眾多數聽過，稱人之將死，就是大限已到，所謂大限即天干地支所組成的柱：年就是年柱，月就是月柱，日就是日柱，時就是時柱。天干、地支按時間概念，代表兩個階段。年月日時即8個時限階段，將64理數除之，即每個時限段就是8年為一個時限。有了此時限的模板，就要介紹另一模板——人體宮位。

人體是一個生命體，其發展歷程涵蓋了生、老、病、死的階段，亦可對應佛家所說的「成、住、壞、空」之變化。而人體發展對不同階段有不同的側重性，高等生命首要是完備總部：頭部的發展，接着要建立與身體各分部的運輸及溝通的渠道，就是頸，這就是年干及年支，而存活要有能量，因胎兒在母體內是不用呼吸的，故一離開母體，就要發展肺呼吸功能，呼吸能帶給我們細胞的營養，但仍不足以維持生命，我們必須通過進食消化而將食物轉化成能量才可以存活，這就是月干及月支的宮位，月干是肺，月支是胃的消化功能，接着就是心和肝了，心臟功能是能量總發放及運輸血液的分發，而消化系統則配以排毒、代謝等肝功能，因此日干是心臟，日支則是肝臟了。時柱更好理解為排洩及生殖功能了，所以時干為腎臟，時支為生殖功能了。

最後，就是以最近的新聞病例舉例說之：香港演員柯煒林確診肺腺癌第四期，並於1g公布心路歷程，宣布要治療休息。柯煒林亦獲金馬、金像獎最佳男配角提名，近年亦片約不斷，又為舞台劇排練作準備，事業正值起飛。然而在7月30日，他卻親自公布自己確診肺腺癌第四期：「偏偏一切看似順利時，就確診肺腺癌第四期。我剛剛開始食標靶藥，不知道身體會有什麼反應，副作用又會是什麼，問過醫生能否上台，醫生說取決於身體狀況。種種未知及不確定因素，我只能坦誠相告，我需要暫且退下來，直至病情明朗化才可歸隊。」

現應用干支基因大限及人體宮位模板，以茲證明治未病的可行性。

柯煒林，姓名五行組合為「庚甲乙」（陽金 陽木 陰木）出生時間：1992年1月22日。今年2025年，33歲確診肺腺癌

八字如下：
時 日 月 年
X (腎) 丁 (心) 辛 (肺) 辛 (頭)
X (生殖) 酉 (肝) 丑 (胃) 未 (頸)
辛 己癸辛 己丁乙

如果按照上述提及，每個時限段是8年為一個時限，現年33歲的柯煒林，進入了日柱天干「丁」這個時限，而按照五行生剋沖合，丁火對於辛金而言，則是無情之剋！辛金在肺的宮位及肝宮，不幸患上肺腺癌不足為奇，但相信辛金所代表的肝、骨、免疫系統，時限到了也難免遭殃……

然而，他的頭身腳姓名蛋白質的五行格式，也能看出肺功能損害的端倪。

因心肝脾肺腎的五行所屬為火木土金水，庚金自然屬肺，庚被強甲木所沖剋，哪有不損耗的道理呢？

營廚健康鹵水汁炮製「金獎杏花雞」



清遠的清遠雞、封閉的杏花雞、信宜的懷鄉雞，以及惠陽的鬚鬚雞，並列為廣東四大名雞，牠們不但風味各具特色，因生長環境不同而展現出不同的口感。

清遠雞，又稱清遠麻雞，以皮色金黃、肉質嫩滑、骨軟、鮮香味美而聞名。飼養期長達120至140天，並於優良自然環境中培育而成，風味獨特。杏花雞，產於肇慶市封開縣杏花、漁滂一帶，具有「兩細、三黃、三短」的特徵：頭細、骨細；嘴黃、毛黃、腳黃；身短、頸短、腳短。肉質鮮滑，尤其適合製作白切雞。

信宜懷鄉雞，出產於信宜市懷鄉鎮，當地農戶以山地放養方式，讓雞隻自由活動、採食林下果實與蟲蟻，飲用山泉水，放養半年左右後才進棚飼養，其特點為脂少皮薄、骨細肉嫩、鮮香味

美。鬚鬚雞，因下頷有一撮如人類鬚鬚般的羽毛而得名。肉質蛋白質含量高，雞肉扎實、雞皮爽脆且皮下脂肪少。主要產區包括惠陽、博羅、紫金、龍門和惠東。

其中，杏花雞曾於2022年引進香港，成效不彰。今年8月，封閉杏花雞再度進軍香港，由肇慶市政府授權代理，並與香港營養師兼廚師（營廚）Marco Lo合作。Marco親自處理，以其獨家研製並獲金獎的鹵水汁，烹製出「金獎杏花雞」。Marco以社企加盟模式營運，於觀塘工業區內開店，以外賣形式售賣杏花雞，以及多種金獎鹵水便當食品。

他表示，他們專程從肇慶封開縣引進杏花雞，又稱「狀元雞」，享有「玻璃皮、蔗渣骨」美譽，選用飼養150至160日的雞隻，全程以天然飼料、無激素飼養。雞隻養到45天後即散養於山林

間，自由奔走160天，食用蟲蟻、野果與封閉盛產的牛大力，吸收當地火山泥中的礦物質。

此雞含有優質蛋白質與氨基酸，含量為一般雞隻的兩倍，但脂肪卻少三倍，肉質鮮美、營養價值高，皮脆骨香。為保持新鮮，此次採用由日本泰克尼康株式會社社長山田義夫發明的「凍眠鎖鮮」技術，於封閉屠宰後即時冷凍運送至香港。凍眠技術可控制冰晶生長，使細胞休眠，達到長期保鮮效果。能保持杏花雞如活雞般的新鮮狀態，有別於一般冰鮮雞。

Marco重視健康飲食，其獨家鹵水汁選用牛大力、當歸、熟地、沙參、玉竹、川芎、白芷、青紅花椒、辣椒等三十多種藥材與香料調製而成，且「不放一粒糖、不加一滴豉油」，以廣西羅漢果及海鹽調味，天然健康、原汁原味，特別受新酬飲食及低碳飲食人士歡迎。他以此鹵水汁浸煮杏



●Marco 採用杏花雞炮製 ●店以社企模式在觀塘製金獎鹵水雞。

花雞四小時，香味充分滲透雞肉，使「金獎杏花雞」成為招牌菜之一。

「此次金獎杏花雞除熬製鹵水汁外，亦推出多款口味食材，如圓蹄、雞腳、豬腳、雞翼、鹵水蛋等。企業強調『健康、環保、關愛』理念，在外賣食品中導入先進紙膜包裝機，減少塑膠使用，為環保盡一分力。」Marco說道。

●文、圖：文芸