

1. 從中醫角度，為何一踏入中年後，身體會走下坡？

衰老(senility)是一種自然規律，因此，我們不可能違背這個規律。

但是，當人們採用良好的生活習慣和保健措施並適當地運動，就可以有效地延緩衰老，降低衰老相關疾病的發病率，提高生活品質。

就衰老理論和延緩衰老而言，中醫藥學具有深刻闡述和豐富實踐。

《素問·上古天真論》就詳細論述了女子以七、男子以八為基數遞進的生長、發育、衰老的腎氣盛衰曲線，明確指出機體的生、長、壯、老、已，受腎中精氣的調節，總結衰老的內因是“腎”起主導作用。老年期也會出現腎氣衰退的表現，如發齒脫落、耳鳴耳聾、腰酸腿軟、夜尿頻多等。

生命是按自然規律變化的過程，具有一定期限。古代養生家、醫家認為人的自然壽命應該在 100 歲至 120 歲之間。由於遺傳、生活條件、飲食因素、疾病等，大多數人都不能達到預期壽命。儘管衰老不可抗拒，但實際上各人的衰老表現很不同。探討衰老成因，瞭解其生理、病理改變，用適當的措施，可以達至延緩衰老、長壽和提高生活質素的目的。

人體衰老是一個十分複雜的生理過程，現代研究從分子與基因水準上，提出了衰老機制的各種論據，如自由基學說、自身免疫學說、神經內分泌學說、磨損學說、基因程式學說等等，目前專家們對有關學說尚未有確切定論。

延年益壽一直是古代養生家追求的目標，在長期實踐中形成了獨特的中醫衰老理論。在探討衰老機制方面，也有很多學說，比如腎虛學說、脾腎虛學說、腎虛血瘀學說、氣虛血瘀學說、陽虛夾瘀學說、氣血津液不足學說、陰虧學說、陰陽失調學說等等。這些理論著眼於臟腑和精氣神的作用，基本上可概括為虛實兩面，即人體物質基礎或臟腑的虛衰，或是實邪作用。

• 物質虧耗

精、氣、血、津液是構成人體及維持生理活動的基礎物質。如果這些物質充裕，運行通暢，則能滋養臟腑、滑利關節、安神定志。外在表現為形體豐滿、筋骨強健、毛髮潤澤、思維敏捷；相反如基礎物質不足，則臟腑失調，筋肉失養，衰老徵象如神疲乏力、面色無華、形體瘦弱、毛髮不榮、肌膚枯皺等，就會接踵而至。

- 臟腑虛衰

人體是一個有機整體，以臟腑為中心，通過經絡系統的調節，來維持生命活動。隨同年齡增長，體質狀況發生變化，臟腑功能減弱，表現為抗病力和自我調節力衰退。當中以腎臟衰虛為過程關鍵，腎主藏精，為一身元氣之根，各種生化功能依賴腎的推動來運作。腎衰則元氣衰，生化功能弱。此外，脾臟為氣血生化之源，負責運化水穀精微，源源不絕地供給營養以維持生命活動。脾臟衰虛，不能消化吸收飲食水穀，機體得不到及時補充，亦是衰老重要因素。

- 代謝物囤積

人體進入衰退期，加上飲食過剩、運動不足、精神刺激等，新陳代謝變得滯緩，代謝物日漸囤積，形成血瘀、痰濁、氣鬱等實邪，進一步改變內環境，加速臟腑組織損耗，生命活力衰減。由血瘀引致的衰老表現很常見，例如皮膚斑塊、色素增生、虹膜混濁、視聽失靈、記憶力下降、肌膚麻目、肢體疼痛、血管硬化、靜脈曲張 等。

總括來說，中醫認為正虛與邪實是衰老的本質，隨著年齡的增長，正虛邪實不斷加重，從而使機體出現了不可逆轉的退化過程。衰老不應視為一個獨立的病或証，應屬全身退行性變化，

幾乎涉及每一臟腑組織，症狀表現會跟隨年齡而變得愈來愈複雜。利用中醫整體觀念來進行綜合分析，抓住衰老的本質以及發展規律，可以擬定更加個人化的抗衰療法。

衰老屬自然現象，是隨人體五臟六腑的機能減弱，自內到外發生的一系列變化。這些變化導致人體適應力、儲蓄力日趨下降。中醫認識到女子由陽明脈衰為始，以面部蒼老為先兆；男子以腎氣衰為始，其衰老先露於毛髮牙齒。衰老以形衰最先出現，接著可見九竅不利，繼之出現精神衰老。外在形容的改變，尤其是皮膚衰老、體形衰退、精神疲憊，是衰老最明顯的標誌，這三方面成為抗衰老重點。

鑒於皮膚、形體、精神的衰老，都是伴隨整體虛衰同步發生的，反映內在臟腑失衡，因而保持外在形容必須整體調理。片面地注重皮膚、形體或精神保養很難達到延緩衰老的目的，只有使內在生理協調、臟腑安定、經絡通暢、氣血流通，才可從根本上延緩機體衰退過程。

衰老是一個漸進過程，「五八腎氣衰」、「年四十而陰氣自半」，抗衰老應從中年甚至更早開始。日常生活中，許多不良習慣在不知不覺地傷害腎脾二臟，比如暴飲暴吃、偏食、長期緊張、過度勞累、酒色過度等，一方面加速腎精的消耗，另一方面又

使脾臟未能及時補充，導致未老先衰，中老年疾病接踵而來。

注重養生之道是延緩衰老的前提，參考傳統養生保健。

基於腎為「先天之本」、脾為「後天之本」觀點，腎脾虛衰是中醫抗衰老的核心，歷代仍以補腎益脾為主。現代瞭解到衰老是綜合性因素作用的結果，除了自然虛衰外，也存在不同的病理因素，抗衰老必須採取綜合措施。依據辨証施治特點，除了補益方藥外，篩選其他方藥，如活血化瘀、除濕化痰、行氣疏肝等，來提高抗衰療效。

有關皮膚、形體、精神三方面的抗衰總原則如下：

- 抗衰駐顏：補血、活血、養陰、潤燥；
- 形體抗衰：健脾、保胃、補腎、養肝；
- 精神抗衰：養心、健脾、疏肝。

中醫藥抗衰老有悠久的歷史，而且確切有效，只要堅持一定收效。衰老過程因人而異，如有人偏於腎虛，也有人偏於脾虛，根據個人需要適度地調治，不可僅守一方一法，要交替使用，或以一証一方為主，輔以它法，持之以恆，才能達到目的。

抗衰老須由年輕時開始---衰老的層次內涵：衰退期、老化期

衰退期：生理高峰期後，約28至32歲。女子：「四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯。」

男子：四八筋骨隆盛，肌肉

滿壯。

老化期：更年期出現後。女子：「七七任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形

壞而無子也。」男子：「七八肝氣

衰，筋不能動。天癸

竭，精少，腎臟衰，形體皆極。」

腎虧是衰老的主因---「腎為先天之本」。「腎藏精，精生髓，髓匯成腦」。「腎為作強之官，伎巧出焉」。「五臟所傷，窮必及腎」。中醫的「腎」包括了現代醫學的腎臟、腦、脊髓、骨、骨髓、生殖系統等器官的功能。「腎」是整個調控人體內環境的功能單位，結合腦部的腦下垂體和下丘腦，組成了主要的生理軸心，調控體內荷爾蒙的分泌。

腎虧輕的屬：衰退（腎氣虧虛）。**腎虧重的屬**：老化（腎陽虧衰）。

皮膚的斑點（特別是婦女生育完後出現在臉頰上的眾多深色斑點）／ 色斑。

概述---- 是一種後天性色素沉著過度的皮膚病(黑色素細胞功能亢進)，皮膚質地與黑色素多少，血液供給程度，角質層厚薄有關，多發於日曬部位。色素沉著部位主要在表皮基底層，黑色素顆粒明顯增加，嚴重者真皮淺層噬黑色素細胞也有較多的黑色素。黑色素細胞形成數目及黑色素顆粒輸送活性均比正常皮膚增加。

病因病機---

脾虛：氣血不得生化，其精微不能上榮於面，清陽不升，濁陰不降，痰濕內停。

肝鬱：氣血鬱滯於內，失條達，肝鬱日久，化火傷陰，血瘀於面。

腎虧：腎精虧虛，陰虛不制火，致陰虛陽亢，虛熱內蘊，精血不得上承導致濕、熱、瘀、鬱結於內但病在皮膚，源於內臟失調。

與內分泌失調有關---多種因素致垂體促黑色素增加，如婦女妊娠期，口服避孕藥，卵巢、子宮疾患、更年期等（認為與黃體酮、雌激素增加、妊娠時血清酮含量升高有關，致垂體中心分泌的黑色素細胞刺激素增加）。

其他---- 1.甲狀腺機能亢進，部分肝病、結核、貧血及一些慢性消耗性疾病。

2.精神抑鬱，過度疲勞，睡眠不足一些精神因素。

3.劣質或不適合的護膚、化妝品，化學物質刺激。

4.日曬，營養失調，缺乏維生素(特別是維生素 E)及微量元素，均可使色素沉著，誘發此病。

治則： 健脾益氣化濕，滋陰降火補腎，舒肝解鬱化瘀。

顏面部：面頰 (尤其眼眶周圍，前額、鼻周、口周圍)部位出現局限性，對稱性不規則黃褐色 (淺) 或暗褐色 (深或黑) 色素沉著斑片，呈蝴蝶狀，大小不等狀，境界清楚，表面光滑無皮屑，無痛癢，冬季色淺，夏季色深，日曬後可加重。

- 性別、年齡、男女均有，女性為多。
- 婦女多見 (與懷孕、月經不調、更年期有關)。
- 老年人則為老年斑

中醫治療黃褐斑

證型分類----1.氣滯血瘀----症狀：顏面出現黃褐色斑片，腰膝痠軟，或急躁易怒，胸脇脹痛，舌質暗苔薄白，脈細沉。

- 治則 疏肝理氣 活血化瘀

內治法 疏肝活血湯----柴胡 薄荷 黃芩 梔子 當歸 赤芍
紅花 莪朮 陳皮 各 10g

川芎 甘草各 6g

食膳 疏肝粥----

豬肉 100g 梗米 200g 素馨花 20g 白僵蠶 10g 白芍 20g

雲苓 30g 茵陳 30g 甘草 10g 勝瓜 200g

外治法 中藥面膜 精華導入(美容程式) 針灸按摩
刺絡拔罐

中藥面膜---玉容散 白牽牛 白蘞 白細辛 甘松 白芨
白芷 白朮

白雲苓 白附子 白丁香 各 10g 研成細末，混合蜜糖調成糊狀，敷於

面上 30mins 清水洗淨即可。

按情況可每週敷 2-3 次。後續做精華導入(美容程式)，增加療效。

2.肝腎陰虛---- 症狀：黃斑褐黑，伴腰膝痠軟，倦怠無力，身體羸瘦，舌紅苔少，脈沉細。

肝腎陰虛

治則 滋陰補腎

- 內治法 菟絲祛斑湯
- 菟絲子 女貞子 生、熟地各 15g 制何首烏 白芍 當歸 各 10g 杞子 阿膠 8g

食膳 紅酒醋拌五蔬

- 青瓜 南瓜 白蘿蔔 紅蘿蔔 青木瓜 各 100g 紅酒醋 500ml

外治法 同前

皺紋

皮膚的衰老過程一：衰老是生命發展客觀規律，隨著年齡增加，皮膚也會出現老化。

*皮膚正常的代謝功能減弱，對皮膚細胞滋養作用減少，使皮膚中水分

*皮膚脂肪、皮脂腺等減少、減退，彈力下降。

*代謝產物及外界垢物滯留皮膚，導致成年後各年齡段會出現不同程度的容顏變化。

*內臟的衰老和機能不良，促進皮膚衰老。

*風吹日曬等環境因素加速衰老進程。

皮膚的衰老過程：面部：25 歲起出現皺紋

40 歲皺紋變深變寬 (額、外眼 角)

50 歲後頸部，口角經下頷向下行皺紋增多，下眼瞼腫脹

(水分瀦留成眼袋)

60 歲後皮膚失去光澤，彈性消失，鬆馳易垂，眼周、口角、手

背處更明顯出現老年斑

70、80 歲面頰皮膚下垂，眼窩囊脂肪消失致眼球下陷。隨著

皺紋增多，皮膚附屬器毛囊、汗腺、皮脂腺分泌減少皮膚失

去滋潤。

身體各部位皮膚---* 皮膚粗糙乾枯 (失水、失脂)

* 皮膚各不同部位出現皺紋，肌肉鬆馳、下墜 (失彈性)、面色不華、晦暗、色斑顯現、色素沉著。

- 表皮增生能力減退，顆粒層萎縮至消失，棘細胞生存期短 - 表皮變薄
- 表皮細胞核分裂增加，脂褐質沉積多 - 膚色變深
- 表皮更替速度降低，老化細胞附著表皮角質層 - 皮表變硬，失去光澤
- 真皮質變薄，伴萎縮，皮下脂肪減少，彈性纖維變性 - 皮膚失去彈性、張力，致皮膚鬆馳，真皮乳頭層血管減少 - 血管及營養障礙

生理功能低下

- 1. 皮脂腺、汗腺功能衰退，排出減少 - 皮膚漸失光澤變乾枯
- 2. 血液循環功能減退 - 難以補充皮膚必要的營養
- 3. 40 歲以後皮膚明顯老化，會因人而異

非自然因素

- 1} 健康因素：慢性消耗性疾病
- 2} 精神因素：心情不暢，過度緊張
- 3} 生活習慣：起居無常，煙、酒，勞逸失調

- 4}環境因素：長期暴曬，風吹雨淋
- 5}內分泌失調
- 6}營養因素：失調，不足
 - 7}皮膚保養不當：熱水、鹼性皂，濫用化妝品(鉛、汞等化學毒物)
- 8}遺傳基因(敏感，色素沉著)

皺紋的成因一

- 多種因素導致皮膚營養代謝功能活動下降
- 細胞失去滋養、老化，使皮膚水分減少(缺水)
- 皮下脂肪層變薄消失(失脂)
- 真皮結締組織中膠原纖維、彈力纖維變性退化
- 真皮層變薄，彈性下降，面部支持韌帶變薄，皮下組織，肌肉鬆馳，表皮下陷形成皺紋。

其他因素

- 慢性病：內分泌功能障礙，環境污染(煙草)，遺傳病、精神疲勞等。
- 日曬：長期紫外線輻射後可引起骨膠原束分解，使皮膚喪失彈性且皺紋較深。
- 表情肌運動：正常表情肌收縮可見皺紋，因彈性、張力調節，表情肌鬆馳可復原，中年後尤其表情豐富者，哭、笑等面部表情誇張，當表情肌鬆馳時皮膚不能收縮復原，呈“凝固”狀顯皺折。

延緩衰老的方法一

- 內部調養是關鍵，外加皮膚護養、再生修復肌膚細胞、消除非自然因素等，都是人為可以做到的方法。
- 自然因素是不可抗拒的，用針刺延緩衰老是其中之一最有效的方法。

美容針灸針對皮膚乾枯無華，多皺紋及眼袋等問題。通過針刺調補五臟，增益氣血，達到潤膚除皺的目的。

- 保持心情舒暢，心境平和。
- 避免曝曬，塗抹優質的防曬用品。
- 充足睡眠，健康的飲食習慣，適當運動。
- 徹底落妝及恰當清潔皮膚，洗面水溫勿過高，潔面後要按膚質及氣候，塗抹面霜。
- 小心選擇護膚用品。
- 根據體質，服食保健食膳。

養容膏：黃精、生地黃各 1 兩，蜂蜜 4 湯匙。

藥材加水 2 碗煮 1 小時，攪爛成茸，以文火熬至收水，俟涼後加入蜂蜜拌勻。放雪櫃中貯存。每天早、晚服一湯匙。

補益脾腎，延年不老，適用於脾腎兩虛者。

2. 黃精酒：黃精、當歸各 1 兩，糯米酒 800 毫升，冰糖半兩。藥材洗淨後隔水蒸 2 小時，剪碎，加冰糖及少許酒以文火慢煮 30 分鐘，全部放入糯米酒中泡浸，置雪櫃中貯存，20 天後可飲用。每天睡前喝 20 毫升。

補益氣血，行血，抗老延壽，容顏不衰，適用於氣血兩虛者。

■ 中藥療法

1. 養容蜜：製何首烏、熟地、生地黃各 1 兩，加水 4 碗煮 60 分鐘，取出藥渣攪爛成糊，連同藥汁加入蜂蜜 200 毫升拌勻，放雪櫃內貯存。每日早上空腹服 2 湯匙，可直接吞服或用溫水沖調服用。

- 此方補益脾腎，延年不老，適用於脾腎兩虛的人。

2. 黃精酒：黃精、當歸、北耆各 1 兩，加水 3 碗及甜糯米酒 3 碗煮 70 分鐘，隔渣取汁，俟涼，裝瓶、放雪櫃內貯存。每天早、晚喝 20 毫升。

- 此方補益氣血，行血，抗皺延壽，令容顏不衰，適用於氣血兩虛且有瘀血症狀者。

玉容去皺散：青木香、白附子、川芎、白丁香、白芷、茯苓、桃仁各 1 兩共研成細末即成。

- 使用方法：每晚洗臉後，取藥散 2 湯匙，加白米酒 4 湯匙拌勻，塗敷面上，30 分鐘後以暖水洗淨。
- 此法延緩衰老去皺，其中的藥材具有行氣活血，緊膚、促進皮膚細胞更新及減少養份流失的作用。

杏仁膏

甜杏仁、冬瓜仁、生薏仁各 1 兩 白蔻仁、白茯苓各半兩，共研成細末。

用法：每晚洗臉後，取藥散 2 湯匙與雞蛋白 2 隻拌勻，敷面，1 小時後用暖米泔水洗淨。此法能繃緊皮膚、潤膚、去皺、防止皮膚老化。

駐顏食療

藥肉粥用羊肉、當歸、白芍藥、熟地、黃芪、生薑、粳米等，先將藥物和羊肉煨開，去肉及藥渣，然後，下米熬粥，熟後調味，空腹食用。

- 此粥補益氣血，補虛損羸瘦，適用於體弱消瘦，面容早衰起皺者。
 2. 陽春酒用人蔘、白朮、熟地、當歸身、天門冬、枸杞子、柏子仁、遠志等，放入紗布袋內，浸入糯米酒中，泡浸 30 天後可飲用。每日早中晚各飲 20ml。
- 此酒兼補五臟、氣血津液，可卻病延壽，美悅顏色，滋潤皮膚。

脫髮

中醫藥養髮之原則：補養血氣。固腎益精，疏肝健脾。調和陰陽。舒解情志。

- 治療好會導致脫髮的疾患，如：頭皮感染、營養不良、內分泌疾病及情緒病等。

脫髮的成因

- 包括某些短期及長期的疾病，遺傳因素，壓力等等。

中醫觀點：「髮為血之餘」，血枯或血虛會造成髮弱，髮色乾啞，髮質變脆、變幼，生長速度減慢，甚至脫落，日久則令髮囊壞死，不能再長新髮。腎精不足，導致頭皮養份缺失，頭髮營養不夠，髮囊枯萎。

養髮及防脫髮

- 減少使用刺激性大的洗髮、護髮和美髮用品。
- 減少化學品的使用，如：電髮、染髮、化學直髮等。
- 不能過度搔抓頭皮及磨擦頭髮。
- 洗頭勿過於頻密，水溫勿太高，吹髮的溫度勿過高。
- 用防靜電及幼滑的梳子梳頭，如：牛角梳，木梳等。
- 枕頭套的質地要平滑，宜用天然的絲、綢、絹及密度高的純棉枕套。

頭皮護理

- 伸筋草、側柏葉各半兩，磨碎、放入 200 毫升茶花籽油，浸泡 2 周。

用法：每次洗頭前取油適量，塗搽、按摩頭皮。

此法可治頭髮乾枯，頭皮搔癢，髮色啞、髮尾開叉，助生髮，防脫髮。

- 木賊草、金盞花、苦蔘、旱蓮草、皂角刺各半斤、茶籽粉 1 斤，加水 2 公升煎煮 40 分鐘，加入薄荷葉 1 兩焗煮 5 分鐘，隔渣取汁，待暖和時即可用。
- 用法：用藥液來洗頭，清水過淨即可。可每天使用。

此法可潔淨頭皮、頭髮，而且對保護頭皮、去頭屑有良效。

生髮育髮----.用指尖輕敲患部頭皮 10 分鐘，早、晚各一次。

2.活血通絡健髮酒：夜交藤、田七、川木瓜、雞血藤、側柏葉、川芎各 1 兩共研碎，加入 500 毫升高度數白酒中，泡浸 30 天。

- 用法：搽抹患部，早、晚各一次。
- 此法可增加髮囊細胞的活躍度，刺激頭髮生長。

3.針灸及皮膚針叩刺患部。

4.熱頻照射治療。

5.洗頭前用純正茶花籽油按摩頭部皮膚 10 分鐘。

面色泛黃／枯槁（即表面看又黃又乾，不帶紅潤）

中醫學認為，"有諸內，必形於外"。體內發生的病變，必然會反映到體表，面色就是這種體表反映之一。我國正常人的面色微黃，略帶紅潤，稍有光澤，中華醫學稱之為"常色"。病時，面色色澤發生變化，稱為"病色"。

中醫認為五色主病，即"色青多為肝病，色赤多為心病，色黃多為脾病，色白多為肺病，色黑多為腎病"。這種說法，揭示了面色和健康的一些內在聯繫。

望面色要注意"色"和"澤"兩個方面。一般來講，不論什麼顏色，如鮮明、榮潤的，表示病變輕淺，氣血未衰；如晦暗、枯槁的，表示病情深重，精氣大傷。

面紅——多為熱癥。部份高血壓病患者由於面部毛細血管擴張而顯得"紅光滿面"。結核病患者由於低熱，兩面部呈現緋紅色，特別以午後為甚。紅斑狼瘡患者的面頰出現對稱的捏型紅斑。赤色見於頰（面頰

及腮)上，是心臟有病。煤氣中毒時，面部也泛出櫻桃紅色，如面色通紅，伴有口渴甚至抽搐，常見於急性感染所引起的高熱疾病患者。

面黃——要區別由疾病引起發黃或進食引起的發黃。胡蘿蔔素為黃色，許多新鮮的瓜果和蔬菜如：胡蘿蔔、南瓜、菠菜、木瓜等，其胡蘿蔔素的含量均很高，當進食過多，特別是甲狀腺功能減退或肝功能不全時，被吸收的胡蘿蔔素在肝內轉化為維生素 A 的過程發生障礙，就會導致鼻旁發黃，停食後很快消退。如果不是進食引起發黃，則面黃最多見的是黃疸病。加鞏膜及全身都為黃色，多見於黃疸型肝炎、膽道結石、膽囊炎，膽囊癌和胰頭癌等病癥。鉤蟲病病人由於長期慢性失血，造成面色粘黃，俗稱"黃胖病"。中醫認為，黃色鮮明如橘色屬於濕熱，稱"陽黃"；黃色晦暗如煙熏多屬於寒濕，稱"陰黃"；面色萎黃，多為心脾虛弱、營血不足，面黃浮腫為脾虛有濕。此外還有瘧疾、藥物中毒（如大量服用阿得平）等，也可引起面黃。

面白——健康人的臉色是白裏透紅，經常不出門在家裏待著的人皮膚也白，可病態白是色白如白蠟。比如在臨床上經常可以見到：虛寒病癥、貧血及某些肺病患者，裏寒的劇烈腹痛，或外寒的惡寒戰慄重者，可見面色蒼白，肝病見白色為難治之病。白色見於兩眉之間，是肺臟

有病；甲狀腺功能減退癥，慢性腎炎等患者的面色，較正常人蒼白；鉛中毒時，患者以面色灰白為主要特徵，醫學上稱為"鉛容"；寄生蟲病、白血病等患者，長期室內工作及營養不良者亦見此色；腸道寄生蟲病，面部可見白點或白斑。此外，出血性疾病、經常痔瘡出血、婦女月經過多，也會造成面色蒼白。休克病人因面部血液循環受阻，也會臉色發白，中醫從為，面色蒼白屬於虛癥和寒癥。如有些人，面色較白，體型肥胖，中醫稱這些人為氣虛，或陽虛之體。這些人儘管體胖，但體質較差，容易得感冒。

面青紫——通常說來，面色青紫是缺氧所致。無論何種原因引起的窒息、先天性心臟病、肺源性心臟病、心力衰竭等疾病都可出現面色青紫。胃部或腸部之痙攣性疼痛、蟲痛，膽道疾病引起的膽絞痛時，亦可使面色青紫。肺結核病晚期、肺氣腫、慢性支氣管炎和嚴重肺炎病人，面色常鐵青。小兒高熱，面部出現青紫，以鼻柱與兩眉間較為明顯，是將發驚風的預兆。此外，忍受某種劇痛時，面部也可隱約顯出青晦氣。

面黑——是慢性病的徵兆。腎上腺皮質功能減退癥、慢性腎功能不全、慢性心肺功能不全、肝硬變、肝癌等疾病患者，都可出現面色變黑。

病情愈重，顏色亦愈濃。古語雲："黑色出於庭，大如拇指，必不病而卒死"。"庭"在顏面部最高位置，即額部，此處出現黑色，是病情危重的信號，病人常會衰竭而死。長期使用某些藥物，如砷劑、抗癌藥等，亦可引起不同程度的面色變黑，但一旦停藥後又能恢復正常。中醫認為，面色黑為腎精虧損，可用補腎藥物進行治療。

望面色要區別常色中的客色與病色，客色是指健康人的面部隨著季節、氣候變化，或由飲酒、勞動、情緒變化、日曬等引起的臨時性面色改變，不屬病色，望面色時尤當鑒別。例如，劇烈運動、飲酒、日曬、情緒激動（害羞或憤怒）時，都能引起短暫的面部潮紅；寒冷、驚恐等刺激引起的毛細血管強烈收縮，則可使面色變得蒼白。

老年人的面部，可見許多散在脂褐色斑點，稱為"老年性色素斑"。婦女在妊娠面部出現棕褐色對稱斑塊，稱為"妊娠斑"，這些都屬於正常生理現象。

抗老菜譜 雞肉燉銀耳

雞肉 500 克，銀耳 100 克，黃精 100 克，

本方補益五臟，適用於脾胃虛弱，肺陰不足之症，尤宜老年人，有健身益壽，抗衰老之功；近年來科學家研究提出，銀耳可提高人體的免疫機能，所含多糖 Bc，對癌細胞有一定的抑製作用。

抗老粥品 山藥黑芝麻粥

山藥 15 克，黑芝麻 120 克，紅糖 30 克，粳米 60 克，。

粳米淘淨，浸泡 1 小時撈出瀝幹，山藥切細，芝麻炒香；三料同置盤中，加清水，牛奶拌勻，磨碎後瀝出細茸，保持倒入鍋內，用文火煮沸，調入冰糖，不斷攪拌成糊；每服 2 湯匙，日 2 次。

本方益脾補腎，潤腸滋燥，適用於動脈硬化，體弱多病，鬚髮早白，便秘，老年人常服，可滋補身體，抵禦衰老。

中醫抗衰老的四大要點

調飲食起居 「食飲有節，起居有常，不妄作勞」戒煙少酒，健康飲食，勞逸結合。

調心神 「恬憺虛無，真氣從之；精神內守，病安從來」心理平衡，心境開朗，心態健康。

調形體 「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」

生命在於運動，如：易筋經、洗髓經、五禽戲、太極拳，站樁功等。

藥物調補 上述要點是求達致健康生活的最基本要求。但實際上，

許多人難以做到。抗衰老還需靠藥物調補來把關。

兩個重點：

1.補腎益精助陽藥最有功效

2.複方功效優於單味藥