

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (8) (02/12/2025)

印堂發黑(1)

相信大多數廣東人都聽過這個描述，一般是指一個人時運不佳(行衰運)，容易遇到不好的事情，例如健康出問題，運程不順利，迷信者更會說這個人時運低，可能是「撞邪」(遇到靈異怪事)。那麼，印堂發黑究竟是否反映身體出現甚麼問題呢？

先說印堂，它位於兩眉頭連線的中點，即眉心的位置，兩側有額內動、靜脈分支。它也是中醫的經外奇穴之一(小貼士中介紹)。健康人的印堂紅黃隱隱、明潤含蓄、圓潤飽滿、有光澤而無明顯皺紋。印堂發黑，即眉心位置的顏色變得黯淡、無光彩，望上去有一種不太健康的感覺。究竟是否意味着相關臟腑出現了病變？

從中醫的角度看，黑屬腎水，黑色主病包括腎虛、寒證、痛證、水飲和瘀血。由於腎陽虛衰，不能溫化水飲，以致陰寒內盛，血失溫養，運行不暢，故面色黧黑，經脈抱急、疼痛。暗黑色的腎虛瘀血證涵蓋了現代醫學的阿狄森氏病(Addison's disease，是一種腎上腺皮質類固醇激素分泌不足而致的綜合徵，有時是結核性感染的結果。症狀有虛弱、無力、低血壓及全身皮膚的黑色素沉著)、心腎功能不全、肝硬化(見面色灰黯、黧黑呈肝病面容)等。不過，這些病多見面部黧黑或黧黑，或全身變黑，並非局限於印堂。

此外，印堂發黑，中醫方面也有一些不同的說法，留待下回再續。

廣東人常說一個人的印堂發黑，是時運低，容易撞邪。這個說法，屬於民間的信仰，甚至是迷信，並沒有科學根據。不過，為了配合這話題，筆者想起了一個鬼故事，題為《老面鬼》，典出清朝由沈起鳳著作的一部志怪小說集《諧鐸》。

話說張楚門老師在太湖洞庭東山教書時，有幾個學生在一起聽課。一天晚上，師生們在燈下討論詩文時，突然有一隻鬼從窗的間格中探頭而入。初時鬼面只不過簸箕那麼大，繼而就像一隻倒吊的大鍋，最後更變大，像個車軸一般。鬼臉上的眉毛像掃把，眼睛如銅鈴，兩邊的顴骨高突寬厚，顴上堆積的塵土足足有五斗多。張老師斜望了這鬼一眼，微笑着，順手拿出自己寫的《橘膜編》給它看，問它說：「你認得這些字嗎？」這鬼默不作聲。張老師說：「你既然不識字，何必裝出如大的面孔來嚇人呢？」鬼仍然沒有出聲。張老師接着又伸出兩隻手指彈它的鬼臉，發出了像破舊牛皮一樣的聲響。張老師大笑地說：「你的臉皮如此厚，難怪你完全不懂事啦！」鬼大感羞愧，大臉即時縮成像一粒小豆。張老師回頭對學生說：「我說他一直裝成這個大樣子，卻是個無面目的傢伙，來這裏鬼混。」說罷拿起佩刀砍向它，鬼頭「錚」的一聲掉在地上，拾起來一看，原來是一枚小銅錢。

老面鬼是中國傳說《諧鐸》一書中記載的妖怪。「老面」是老面皮的意思，表示不知羞恥，它諷刺一些有權勢或有錢人目不識丁，不明事理，但卻厚着臉皮，裝模作樣地嚇唬人，最終卻原形畢露。

本故事另一吸引我之處，是張楚門老師的鎮靜勇敢，遇鬼不驚，才能識破老面鬼的廬山真面目。故事中的老面鬼，虛張聲勢卻嚇不到人，可能是古怪有餘而恐怖不足。

溫陽退黑茶 (1 人量)

材料：肉桂 0.5 克、玫瑰花 5 粒、杭菊花 5 克。

製法：用滾水略沖玫瑰花及菊花，除去塵污，加滾水泡焗全部材料 10 分鐘代茶飲服，可當天再用滾水泡焗飲服，至味淡為止。

功效：肉桂補火助陽、溫腎陽、散寒止痛，玫瑰花疏肝解鬱，杭菊花疏散風熱、平肝明目，其微寒之性可以制約其餘諸品之溫性；此茶有**溫陽散寒，疏肝解鬱**功效，有助改善面色。

小貼士

印堂穴 (經外奇穴)

定位：在額部，兩眉頭之中間。

方法：以拇指指腹按壓印堂穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：鎮痙清神，明目通鼻。

主治：失眠、三叉神經痛、頭痛、眩暈、鼻淵、鼻塞、小兒驚風。



補充小貼士(與發夢有關)

其實發夢不一定是壞事，因為睡眠過程中如能進入更深睡的快波睡眠(又稱快動眼睡眠或附加睡眠)，則是一個發夢週期。如果此時醒來，夢境會十分清晰，對兒童神經系統的發育和成年人的記憶力有密切而正面的關係。

要能發甜夢、好夢，前題是能夠有高質素的睡眠。如果失眠、心煩氣躁，又如何能睡好夢濃呢！筆者看過一條由近代專家學者研發的治失眠小方，雖簡單但療效佳，尤其是對濕熱證(煩熱失眠、小便黃、舌苔黃厚等青、中年患者)引起的失眠較有效。方用苦參 500 克，用 8 ~ 10 碗水煎煮濃縮至約 2 碗，加入適量白糖(苦參味苦)，睡前每次服 20 毫升。

苦參是中醫的清熱燥濕藥，味苦，性寒。有清熱燥濕、解毒殺蟲止癢的作用。現代研究顯示它有鎮靜、催眠的作用。但因其苦寒，脾胃虛寒者忌服，糖尿病患者忌服。