

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 (9) (09/12/2025)

印堂發黑(2)

從現代醫學角度看，印堂發黑的原因可歸納為下列幾點：

1. 心肺功能障礙：西醫認為印堂發黑可能與心肺功能不佳有關。嚴重的心肺疾病患者，因為供氧不足，可能先出現舌頭發紫、眼圈發黑，最終影響到印堂的膚色。
2. 血液循環不暢：當血液循環不順暢時，可能導致印堂部位的膚色呈現暗沉或發黑。這通常與心腦血管疾病有關。
3. 黑色素沉澱：從皮膚學角度來看，膚色變化可能是由黑色素沉澱引起。若印堂部位因特定刺激或體內因素，導致黑色素過度生成且無法順利代謝，就可能出現較暗的色塊。

上回提到中醫對印堂發黑的認識，除了主要涉及腎陽虛衰外，也有一些不同的說法：

1. 長期疲勞、壓力太大、焦慮失眠等都可能令氣血流通不暢，導致頭面部氣色不佳，而印堂是氣血循行之主要通道，又是當眼之處，它的顏色變化更易受到注意。

2. 心臟功能不佳，導致頭面部供血不足。此外，督脈從人體背部走向頭，再從前額通過印堂下行，因此印堂也反映心腦的狀況，印堂發黑可反映氣血不足，運行不暢。
3. 脾胃虛寒。印堂位於足陽明胃經循行之處，與胃關係密切。如果印堂顏色沉黯無光澤，可能是脾胃虛寒的表現，多由飲食不節、思慮過度引起。

民間流傳一種說法，印堂發黑表示「運滯」、「行衰運」，甚至「撞邪」，是耶？非耶？筆者年青時曾經有一段時間對相法 / 相學產生興趣，由於性格使然，每想學一種東西便「搏命」看書，曾經鑽研一些相書，如《麻衣神相》、《柳莊相法》、《鬼谷萬靈神奇相法》、《諸葛亮相術傳真》等。為了搜集和印堂發黑的相關資料，筆者把這幾本已經塵封幾十年的相書找出來，翻查有關的論述。原來印堂發黑在相法上一律是負面的訊號，如《鬼谷萬靈神奇相法》中的「黑氣歌」云：「印堂年壽及山根，名目俱亡者不存，切恐有時成不得，尋常多病豈堪論。」這些相學理論，也可以算是中華傳統文化的一部份，但大多說法尚未有足夠的科學根據，只能說是民間智慧的匯聚和結晶。信或不信，由聽眾自決。

說起看相，筆者想起了一則簡單的寓言故事「相法不準」，內容雖簡短但寓意深長。典出《笑得好》，是清代揚州醫家石成金於康熙至乾隆年間編寫的笑話集。

話說有一個人去看相，問相面的人(睇相先生)說：「聽說你一向為人看相，十分靈驗，為甚最近你的相術，有些時候不靈驗呢？」睇相先生一臉愁容地回答說：「現在和過去的心相，有所不同：過去凡是看到方面頭大的人，便可判斷他一定富貴；但現在看見方面頭大的人，反而判斷他落寞不振。唯有那些頭尖嘴尖的人，因為善於鑽營而得到富貴。這樣你叫我如何能相得準呢？」

這則寓言故事通過睇相先生的說話來諷刺一些善於阿諛奉承而謀取個人私利的小人。

有些人看相，不外乎想知道自己的運程、綢緣、前途等與命運有關的資料，和如何趨吉避凶的化解之法。其實一個人的命運是由很多因素決定的，常言道：「一命二運三風水，四積陰德五讀書。」亦有謂「性格決定命運」。有宗教信仰的人會認為命運是「上天」、「神靈」所掌控，常人最積極的想法就是命運掌握在自己手中。無論如何，李克勤唱的紅日《命運就算顛沛流離》，一聽便感受到那種在艱苦命運中奮鬥的正能量。

粉葛田七雞湯 (2 人量)

材料：粉葛 200 克、田七 10 克、龍眼肉 10 克、小烏雞 1 隻。

製法：洗淨材料，粉葛去皮斬件，烏雞去皮毛及內臟後沖去血水，加清水 8 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 2 小時即可飲湯食肉。

功效：粉葛解肌退熱、升陽止瀉，田七祛瘀止血、活血止痛，龍眼肉健脾養心、補血安神，烏雞溫中補脾、益氣養血、補腎益精、清虛熱；諸品相配有活血祛瘀，補血安神功效，粉葛升陽功效，可將諸品之藥效帶到頭部，能改善印堂發黑狀況。

Commented [MY1]:

小貼士

印堂發黑有時不單只局於印堂，有可能整個顏面都出現黯黑的顏色，影響儀容。筆者看過了一本書《中醫養生學》，記載幾條簡單的飲食美容方，於此介紹給大家參考。

1. 胡桃粥(《海上方》)

胡桃、粳米適量煮熟成粥，早晚空腹食用，可潤膚養顏。

2. 紅棗粥：紅棗 3 至 5 粒(去核)、大米適量，早晚空腹食用，可健脾補血，悅澤容顏。

3. 燕窩粥(《補養篇》)：粘米、燕窩(乾品)適量，有潤肺補脾，益顏美容之效。曾患癌者避食燕窩。

4. 胡蘿蔔、粳米適量，有健胃補脾，潤膚美容作用。

5. 薏苡仁、百合適量，可清熱潤燥，有助治療面部扁平疣、痤瘡、雀斑等。

粥的升糖指數(Glycemic index)較高，糖尿病人不宜多吃。另一方面，煲粥用的米量(即澱粉質的含量)相對較少，因而其糖負荷量(Glycemic load)亦較低，一般人食用無妨。這問題結合質(升糖指數)和量(糖負荷量)去理解更全面。