



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：2012年3月23日(星期五)

資料來源：經濟日報 - 醫健營 C8

標題：內外調養 延緩青春

訪問基督教家庭服務中心-香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師盧慶薇女士

撰文、攝影：何寶華 編輯：周美婷 美術：勞偉儀 主圖：Thinkstock

內外調養 延緩青春

女性天生愛美，隨着年齡的增長，會發覺自己的外表漸漸地出現變化，體力也不及從前，而到了更年期，更是一大考驗，你可會感到無奈？

的確，衰老是人生定律。雖然無法改變，但我們可以掌握一些內外保養的方法，及早調養，有助達到延緩衰老、保持青春的目標。

青春敵人——七七

對注重外表的女性來說，「七七」是一大挑戰。《內經》云：「女子七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。」七七四十九，因此49歲前後是女性生理機能逐漸下降的一個階段，亦是現代醫學所說的更年期。

基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師盧慶薇表示，女性七七前後，有些人的徵狀較多，有些則較少，與本身的體質有密切關係。「腎為先天之本，女性進入更年期後，腎氣逐漸衰弱，內外出現變化，容易感到不適的症狀。但如果身體沒有偏虛虛或偏陰虛，就算到了更年期，身體較易適應內在變化，都會覺得舒服些。」

簡單來說，腎陽虛或腎陰虛的體質都有不同的症狀。陽虛者多見怕冷、浮腫、虛弱等症狀。陰虛者多見潮熱多汗、皮膚暗啞無光、容易煩躁、五心出汗等。進入更年期後，這些症狀可更加嚴重，故女性宜及早處理陽虛或陰虛的問題。如何平衡陰陽？她表示，杜仲、巴戟天、淫羊藿等都是常用的補陽藥，適合陽虛者服用。補腎陰藥有女貞子、熟地、黃精，不過用藥必須小心。「香港的環境較濕，有些人容易有濕邪，如服用補腎陰藥，有機會加重



盧慶薇中醫師表示，腎氣不虛，可導致面色萎黃、失眠、頭暈、腰酸背痛等症狀。

內濕的情況，因此要經過醫師的診症才用藥，就最安全。」

黃褐斑與脫髮

七七女性容易有兩大美容問題，一是黃褐斑，二是脫髮，均與腎有密切關係。黃褐斑是發生在顏面的色素沉着斑，中醫認為「斑」實質上是五臟六腑功能紊亂，氣血不和，肝鬱氣滯，氣滯血瘀，氣血津液流通不暢及內分泌失調在面部反映，不論是何種情況，不外乎虛、寒、濕所致。視乎個別體質再調藥。例如精虛血弱者，可改用補腎烏髮湯。先把100克黑豆用開水浸泡至微脹，再將它與15克枸杞子、10克合桃和15克紅棗加10碗水煎湯食用。

至於頭髮早白、脫髮，都因腎氣不足有關。腎主髮，髮為血之餘，頭髮的

生長與於氣血的濡養。氣血旺，頭髮生長正常，氣血衰，就不能上榮頭部，可致頭髮變白，甚至脫落。處理頭髮問題，可多選紅豆、黑豆、黑芝麻、合桃、桑椹等食用。另外，平日多用手按摩頭皮，睡前梳頭致頭皮微紅為止，有助疏通頭部血脈，易於入睡及醒腦。

除了補腎，女性還要注意脾胃的健康。脾胃為後天之本。[不要吃太多生冷食物，少飲凍飲。脾胃受寒後，運化能力減弱，血氣不足，容易有虛弱、疲憊，可見經痛、面色蒼白和缺乏彈性。]她又提醒女性注意減壓，由於肝主情志，沒有處理好壓力，情緒不穩，可造成肝鬱，有乳房脹痛、難以入睡等症狀。這些都會影響膚質，建議多做運動，促進血液循環，改善面色，亦可幫助減壓。



溫水補身

合歡紅蓮粥

材料：合歡花6克、茯苓及山藥各10克、陳皮3克、桂圓肉10克、蓮子8粒、紅棗6克、黑米、冰糖或糖適量。
製法：先用開水浸泡藥材，黑米1小時或以上，再用6碗水煮沸，後轉小火煮50分鐘，最後用冰糖或糖調味。
功效：補氣血、益腎，一般人適用。

安神舒眠茶

材料：茯神及枸杞各3克、麥冬及天冬各2克、炙甘草1克、西洋參2克、菊花2克。
製法：將藥材用3碗水煮沸，然後轉小火煮30分鐘後熄火，再放入菊花燉2-3分鐘。
功效：補氣通脈、安神益智、清心安眠。



女性天生愛美，隨着年齡的增長，會發覺自己的外表漸漸地出現變化，體力也不及從前，而到了更年期，更是一大考驗，你可會感到無奈？

的確，衰老是人生定律，雖然無法改變，但我們可以掌握一些內外保養的方法，及早調養，有助達到延緩衰老、保持青春的目標。

青春敵人——七七

對注重外表的女性來說，「七七」是一大挑戰。《內經》云：「女子七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。」七七四十九，因此49歲前後是女性生理機能逐漸下降的一



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20120329



個階段，亦即是現代醫學所說的更年期。

基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師盧慶薇表示，女性七七前後，有些人的徵狀較多，有些則較少，與本身的體質有密切關係。「腎為先天之本，女性踏入更年期後，腎氣逐漸衰落，內外出現變化，容易感到不適的症狀。但如果身體沒有偏陽虛或偏陰虛，就算到了更年期，身體較易適應內在變化，都會覺得舒服些。」

簡單來說，腎陽虛或腎陰虛的體質都有不同的症狀，陽虛者多見怕冷、浮腫、疲倦等症狀，陰虛者多見潮熱多汗、皮膚暗啞無光、容易煩躁、五心出汗等，踏入更年期後，這些症狀可更加嚴重，故女性宜及早處理陽虛或陰虛的問題。如何平衡陰陽？她表示，杜仲、巴戟天、淫羊藿等都是常用的補陽藥，適合陽虛者服用。補腎陰藥有女貞子、熟地、黃精，不過用藥必須小心。「香港的環境較濕，有些人容易有濕邪，如單用補腎陰藥，有機會加重內濕的情況，因此要經過醫師的診症才用藥，就最安全。」

黃褐斑與脫髮

七七女性容易有兩大美容問題，一是黃褐斑，二是脫髮，均與腎有密切關係。黃褐斑是發生在顏面的色素沉着斑，中醫認為「斑」實質上是五臟六腑功能紊亂，氣血不和，肝鬱氣滯、氣滯血瘀、氣血津液流通不暢及內分泌失調在面部反映，不論是何種情況，不外乎虛、瘀、濕所致，視乎個別體質再用藥。例如精虛血弱者，可飲用補腎烏髮湯，先把 100 克黑豆用開水浸泡至微脹，再將它與 15 克枸杞子、10 克合桃和 15 克紅棗加 10 碗水煮湯食用。

至於頭髮早白、脫髮，都因腎氣不足有關。腎主髮，髮為血之餘，頭髮的生長源於氣血的濡養。氣血旺，頭髮生長正常，氣血衰，就不能上榮頭部，可致頭髮變白，甚至脫落。處理頭髮問題，可多選紅豆、黑豆、黑芝麻、合桃、桑椹等食用。另外，平日多用手按摩頭皮，睡前梳頭致頭皮微紅為止，有助疏通頭部血液，易於入睡及護髮。

除了補腎，女性還要留意脾胃的健康，脾胃為後天之本。「不要吃太多生冷食物，少飲凍飲。脾胃受寒後，運化能力減弱，血氣不足，容易有瘀滯、痰濕，可見經痛、面色蒼白和缺乏彈性。」她又提醒女性注意減壓，由於肝主情志，沒有處理好壓力，情緒不穩，可造成肝鬱，有乳房脹痛、難以入睡等症狀，這些都會影響膚質，建議多做運動，促進血液循環，改善面色，亦可幫助減壓。

-完 -