



媒體報導

日期： 2013年8月27日(星期二)
資料來源： 經濟日報 - 醫健營 - C8
標題： 觀面色 知身體
訪問本會牛頭角中醫中心註冊中醫師吳宛容女士

你面青，一定有病了！無錯，面色青是經脈阻滯，氣血不通之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「寒氣流於血脈，導致氣滯血瘀，面色會發青，經脈氣血不通，不通則身體會發痛，也會見青色；肝病導致血不養筋，也會導致面色青。」青色與肝相對應，面色青多與肝有關。肝主藏血、疏泄，能調節血液流量和全身氣機。

面相青，一定有病了！無錯，面色青是經脈阻滯，氣血不通之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「寒氣流於血脈，導致氣滯血瘀，面色會發青，經脈氣血不通，不通則身體會發痛，也會見青色；肝病導致血不養筋，也會導致面色青。」青色與肝相對應，面色青多與肝有關。肝主藏血、疏泄，能調節血液流量和全身氣機。

面相赤，一定有病了！無錯，面色赤是陽盛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「陽盛則熱，熱則面赤，面色赤多與心火旺有關。心火旺則心氣不寧，心跳失眠，口乾舌燥，小便頻數，大便燥結，這些都是心火旺的表現。」

面相黃，一定有病了！無錯，面色黃是脾虛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「脾虛則面色黃，脾虛則氣血不足，面色黃多與脾虛有關。脾虛則食慾不振，消化不良，大便溏薄，這些都是脾虛的表現。」

面相白，一定有病了！無錯，面色白是氣血虛弱之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「氣血虛弱則面色白，面色白多與氣血虛弱有關。氣血虛弱則頭暈目眩，心悸失眠，這些都是氣血虛弱的表現。」

面相黑，一定有病了！無錯，面色黑是腎虛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「腎虛則面色黑，面色黑多與腎虛有關。腎虛則腰酸背痛，耳鳴眼花，這些都是腎虛的表現。」

面相青，一定有病了！無錯，面色青是經脈阻滯，氣血不通之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「寒氣流於血脈，導致氣滯血瘀，面色會發青，經脈氣血不通，不通則身體會發痛，也會見青色；肝病導致血不養筋，也會導致面色青。」青色與肝相對應，面色青多與肝有關。肝主藏血、疏泄，能調節血液流量和全身氣機。

面相赤，一定有病了！無錯，面色赤是陽盛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「陽盛則熱，熱則面赤，面色赤多與心火旺有關。心火旺則心氣不寧，心跳失眠，口乾舌燥，小便頻數，大便燥結，這些都是心火旺的表現。」

面相黃，一定有病了！無錯，面色黃是脾虛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「脾虛則面色黃，脾虛則氣血不足，面色黃多與脾虛有關。脾虛則食慾不振，消化不良，大便溏薄，這些都是脾虛的表現。」

面相白，一定有病了！無錯，面色白是氣血虛弱之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「氣血虛弱則面色白，面色白多與氣血虛弱有關。氣血虛弱則頭暈目眩，心悸失眠，這些都是氣血虛弱的表現。」

面相黑，一定有病了！無錯，面色黑是腎虛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「腎虛則面色黑，面色黑多與腎虛有關。腎虛則腰酸背痛，耳鳴眼花，這些都是腎虛的表現。」



面相白，一定有病了！無錯，面色白是氣血虛弱之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「氣血虛弱則面色白，面色白多與氣血虛弱有關。氣血虛弱則頭暈目眩，心悸失眠，這些都是氣血虛弱的表現。」

面相黑，一定有病了！無錯，面色黑是腎虛之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「腎虛則面色黑，面色黑多與腎虛有關。腎虛則腰酸背痛，耳鳴眼花，這些都是腎虛的表現。」



相信很多人都希望有好的面色，一般來說，正常面色是光明潤澤；灰暗枯燥、某色獨見於不應該出現的部位，則屬於病色。根據中醫理論中的五行學說，人體可衍生青、赤、黃、白、黑 5 種不同面色，而每種顏色正代表不同的身體狀況。

面色青需養肝

你面青青，一定有病了！無錯，面色青是經脈阻滯，氣血不通之象。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋：「寒氣流於血脈，導致氣滯血瘀，面色會發青，經脈氣血不通，不通則身體會發痛，也會見青色；肝病導致血不養筋，也會導致面色青。」青色與肝相對應，面色青多與肝有關。肝主藏血、疏泄，能調節血液流量和全身氣機。





對策：肝臟的恢復、血液循環的代謝，都在睡眠中進行，養肝要在晚上 11 時之前入睡。每逢春季是肝臟活動最旺盛的季節，亦是養肝好時機，注意多休息，避免肝臟過於疲勞。生氣或情緒的緊張激動會傷肝，盡量保持心態的平和安寧。

藥膳食療：多吃黃綠色、酸味的食物，如菠菜、油菜、芹菜、橄欖、橘子等，令青的面色改善。

面色赤需養心

面色赤色為暑熱之色，面色紅是因為體內有熱，熱又有虛熱和實熱的差別。她指出，實熱是滿臉通紅，多是陽盛之外感發熱，或有內熱；虛熱是只有顴骨兩處嫩紅，屬於陰虛火旺。「根據五行對應之說，紅色對應心，面色紅多與心有關係。心主血脈，心氣能推動血液的運行，面部是血脈最為豐富及皮膚較薄的部位，所以心臟的盛衰可從臉色中看出來。」

對策：輕鬆運動有助於強化心血管，堅持散步或慢跑等輕鬆的運動能鍛練心臟。洗澡不要用太熱的水，泡浴水位不要高於心臟，免給心臟帶來負擔。

藥膳食療：多吃紅色、苦味的食物，如胡蘿蔔、草莓、紅豆、番茄、苦瓜、西瓜等。

面色白需養肺

健康人士的臉色是白裏透紅，經常不出門的人皮膚也白，可以是病態白色（如白蠟的顏色）。「面色白是氣血虛弱不能榮養機體的表現。陽氣不足，氣血運行無力，或耗氣失血導致血脈空虛。根據五行對應之說，白色對應肺，面色白多與肺有關。」

對治：新鮮空氣是肺的良藥，呼吸新鮮空氣能強化呼吸器官。在乾冷的秋天，呼吸器官最容易受損，需多加注意。

藥膳食療：多吃白色、辛味的食物，如白蘿蔔、大蒜、雪梨、洋蔥、生薑、白果等。

面色黃需養脾

面色淡黃憔悴稱為「萎黃」，多數是因為脾胃氣虛，營養氣血不好所以在面色上反映；發黃而且虛浮稱為「黃胖」，多數是脾虛失運，濕邪內停；面色黃而晦暗如煙熏，屬「陰黃」。黃色與脾相對應，面色黃多與脾有關。脾是氣血生化之源，脾胃功能好則氣血旺盛、面色紅潤、肌膚彈性好。

對治：腸胃不好，能夠通過細嚼慢嚥得到改善。每次咀嚼 30 次以上才下嚥。過度勞累、生氣都會傷及脾胃，心情開朗很重要。潮濕季節，特別要注意飲食衛生。

藥膳食療：多吃黃色、甘味食物，如南瓜、紅薯、玉米、香蕉、山藥等。





面色黑需養腎

面色黑分為正常和異常的黑色，如曬黑或天生膚色黑，屬於正常黑色；若本來無現在有的黑色，或一塊黑色獨顯與臉上，多為異色。面色黑而黯淡，屬於陽氣不振；面色黑而目白，是腎氣內傷；吐瀉之後的面黑氣喘，是脫陽的症狀。黑色對應腎，面色發黑多與腎有關。腎主藏精，腎精充盈、腎氣旺盛，五臟功能才能正常運行。

對治：腰腿部的衰弱表示腎虛，平時要多散步以鍛練下半身，避免長時間站立和久坐，讓腰腿血液保持流暢。過冷是腎臟的大敵，冬季一定要好好保暖，其他季節避免被冷氣直吹。

藥膳食療：多吃黑色、鹹味或膩滑的食物，如黑豆、黑木耳、黑芝麻、紫菜、海參等。

- 完 -