

# 冬日皮膚易乾燥預防有法 良好起居飲食習慣 利肌膚健康

我們的皮膚表面有一道天然的屏障，這道保護牆使有害東西不易滲入皮膚和防止體內水分流失過多。這道屏障的組成包括角質細胞和皮膚上的一層脂質薄膜。如果長時間浸水洗澡、過度清潔皮膚或常游泳等是會導致結構性脂質和保濕因子的流失，又或因皮膚老化、天氣乾燥等因素而導致結構性脂質與保濕因子製造不足，角質細胞會脫離令皮膚的保護屏障出現缺口，那麼皮膚會變乾、產生皮屑、粗糙且容易發炎和發癢。為免屏障出現缺口而失去脂質和水分，我們必須要定期為皮膚補充脂質及所需的必要元素，以維持肌膚健康，要預防首先要從起居和飲食方面去注意。

文：香港中醫學會鍾愛瑩博士  
圖：鍾愛瑩博士、資料圖片



■秋冬兩季天氣乾燥，老年性皮膚瘙癢患者尤需注意保濕潤膚。



■無論什麼年紀都要養成良好飲食習慣。



■多吃新鮮蔬菜和水果，保持維生素的攝取量。

## 從起居方面

秋、冬兩季北風乾燥，皮膚的汗腺和皮脂腺收縮，處於不活躍狀態，所分泌的汗液和皮脂減少，使皮膚乾燥而脫屑。有時因皮內神經末梢受刺激而發癢，我們用手去抓可能導致皮膚破損、出血及發炎；所以保持室內溫度，減少洗澡次數，降低水溫，不可用鹽、薑或花椒類來洗澡；沐浴液要選用中性或弱酸性，不要含香精、防腐劑、皂基等化學刺激成分的沐浴液，沐浴後應選擇不含濃烈香味、不含酒精等刺激性的乳液塗抹身體。



■鍾愛瑩博士

## 從飲食方面

一、多吃新鮮蔬菜和水果，保持維生素的攝取量，維他命A能幫助平衡身體油脂分泌、鎖緊水分，例如：胡蘿蔔、番茄、南瓜、菠菜、芹菜、白菜、馬鈴薯、木瓜、芒果、香蕉等。  
二、多吃豆類和雜糧的食物，由於維生素B族對人體的新陳代謝機能起着重要的作用，缺乏維生素B族會使體內的新陳代謝產生障礙，影響細胞功能，產生各種皮膚病。富含維生素B族的食物有：黃豆、豌豆、糙米、麥麩，以及香菇等。  
三、因為人體缺乏亞油酸，皮膚也會變得乾燥和鱗屑增厚。所以多吃腰果、核桃、花生、芝麻、榛子等含有不飽和脂肪酸（亞油酸）的堅果，可改善皮膚的乾燥情況。（溫馨提示：濕疹和對堅果食物有過敏者要留意！）  
四、不飽和脂肪酸是構成細胞膜的必要成分，有助保護細胞以及保存水分。Omega3除預防心血管疾病外，也能滋潤皮膚。長鏈Omega3脂肪酸(DHA+EPA+DPA)可從三文魚、鱈魚、沙甸魚、吞拿魚中攝取。建議每周食用不少於2次，每次100克。  
中醫認為，血虛不足，陰津虧損，

## ■紅菜頭湯

皮膚也就變得乾澀粗糙，特別是老人家，由於皮膚分泌機能減退，所以一到秋冬季就容易發病。近月由於疫情關係，大家常留家中，不妨煲湯一家大小飲用。  
一、紅菜頭湯  
紅菜頭（甜菜根）、番茄、紅蘿蔔均是含有豐富水分的蔬菜，用來製作湯水，可直接補充身體水分，適合乾燥的季節食用。  
材料：紅菜頭1個、番茄1個、紅蘿蔔1條、粟米1條、陳皮1塊、適量的水和鹽。  
製法：首先將紅菜頭、紅蘿蔔去皮，切大粒狀；番茄和粟米洗淨切件，陳皮泡浸清洗備用。適當清水煲滾後，加入全部材料。水再滾後，轉中火煲1小時，加鹽調味便可。紅菜頭可以後下。

## ■馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯

竹蔗、馬蹄、紅蘿蔔、粟米具有清熱、生津、潤燥的作用，含多種維生素、氨基酸、鈣、磷、鐵。

材料：竹蔗約15cm長5條、紅蘿蔔2條、馬蹄10粒、紅蘿蔔1個、粟米1條、若脾胃虛寒者可加生薑2片。  
製法：先將所有材料洗淨，再將馬蹄、紅蘿蔔去皮切塊。粟米切段、生薑2片，煲滾開水，將材料加入煲1.5小時即成。

## 三、響螺栗子雞湯

有滋潤皮膚，補益氣血的作用。  
材料：響螺頭2個、杞子15粒、百合20片、栗子20粒、紅蘿蔔1條和半隻雞等同煮。  
製法：冰鮮雞洗淨切件，與響螺頭同出水，紅蘿蔔去皮切塊，淮山、杞子和百合沖洗一下全部材料放入煲內，加適量水煮2小時，加鹽即可飲用。

另外，要避免吃辣椒、生薑、芥末、蔥、蒜等辛辣食物。除飲食外，內在的調理也很重要。例如充足睡眠及心理壓力的調節；在秋冬季室內若使用暖爐溫度不宜過高，可以用加濕器來保持室內的濕度，適宜的溫度和濕度可以減少皮膚水分的蒸發，更要養成定時定量喝水習慣，那麼皮膚便會顯得紅潤光滑了。



■馬蹄竹蔗紅蘿蔔湯



■響螺栗子雞湯



香港註冊中醫師 楊沃欣



## 養生，是身心達到協調的狀態

「養生」一詞最早見於《莊子》內篇中，而《莊子》向來為道教大經，現今人們追求的養生之術，從一開始就離不開道家。  
道家養生文化理論全面系統，通過守一、服食、內丹、起居等種種具體手段，使人的身心達到一種內外協調的狀態，從而延長人的壽命，使人盡享身心平和的狀態。  
在道家的養生觀中，道是宇宙的本體，萬物莫不由道化生。道生元氣，元氣一分為陰陽二氣，陰陽二氣交感沖和而生出世間萬物，正因為道是萬物的根由，萬物運行要遵循道的法則才能成功。  
而道家養生的「生命觀」則把生看作是人生的首要大事，與別家有所區別，道家認為人要愛惜自己的生命和注意自身的鍛煉和養護。所以《抱朴子》中才有「天地之大德曰生，生好物者也」，指出道家看中的是個人生命，所以人應當重視軀體，煉養肉身。  
而正是這樣的生命觀衍生出了「性命雙修」的概念：「性功」是精神的修煉，「命功」是形體的修煉。二者缺一不可，所以素有「性無命不立，命無性不存。其名雖二，其理一也。」之說。  
道以自然為歸，道的本性就是要順應自然界的陰陽變化，順應四季的寒暑變化，順四時規律則諸病不起，逆四時規律則百病叢生。  
道家養生之「術」本質是道家養生的具體操作和實施手段，通常講究內養和外修，內養就是修心、修德，注重精神

層次的涵養，常見的有守一、存思、內丹；外修側重鍛煉身體，強健體魄，常見的有導引、胎息、服食、外丹；同時也有內外兼修，形神共養的，常見的有吐納服氣、房中、起居。  
其中「守一」與「存思」是關竅。「守一」是指在修煉時將身心控制在安靜的狀態下，並把自己的意念集中於「道」的養生功法。  
而「存思」是指在高度入靜的情況下，將意念存放在體內或體外的某處，以求得長生的養生功法。  
這二者結合，本質上是一切道家養生的前提，也是可以達到某種特殊狀態的方法，這樣的狀態，稱呼多有如坐忘、內觀、恍惚等等。  
而此二者大多稱為靜功，又有動功之法，如「導引」，是通過伸展肢體達到宣導氣血的功效，以此養煉形體。又如「吐納」，本質上對呼吸的調節，以求長生延年的養生功法。  
以這樣的方式發展而來，逐漸又演變成了道教的「內丹」之術，是指用人體作為爐鼎，以人的精氣神作為對象，經過一定步驟，使精氣神在體內凝聚成丹，以求長生的養生功法。  
總體來說，無論哪一種，都是對於自身身體的修煉方式，看重自身的存在，是中國道家、道教最重要的特點之一，在如今日益發展的社會之中，也符合人們不斷追求自身更好的需求。  
道家重視養生實際上是對生命的渴望和對於人生價值自我實現的呼喚，是對人生命的真正關懷。

## 靜坐能補充恢復能量

# 神氣精

人生病是免疫系統打敗仗！為什麼會打敗仗，就是身體的能量不足（軍隊的戰鬥力不夠強）。人體內的氣血是能量，精氣神也是能量。  
古人認為，天有三寶「日月星」，地有三寶「水火風」，人有三寶「精氣神」。養生，主要養的就是人的「精氣神」。  
中醫有「精脫者死」、「氣脫者死」、「失神者亦死」的說法，可見「精氣神」三者，是人類生命存亡的關鍵所在。只要人能保持精足、氣充、神全，自然會法病延年。因此說，中醫的根本目的就是为了養生。  
《靈樞·本藏篇》云：「人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也。」人體血氣精神的相互為用，是奉養形體，維護生命的根本，可見古人對這三方面的調護，攝養極為重視。  
精，物之精華。看看「精」字，左邊是「米」字，右邊上面是「生」字的簡化，「生」字下面是「月」，「月」古代通「肉」。「米肉生」為精，指的是食物的精華。養生的首要在於良好的飲食。米肉，一素一葷，葷素結合。良好的飲食在於均衡營養，是養生之首要。精，主要就是從良好的飲食中獲取。  
氣，甲骨文的「氣」字，是三根長短不一的橫線，表示地氣蒸騰而上，直達天際。為什麼是三橫？三橫象徵天地人，天在上，地在下，人居中。老子說：「三生萬物。」天地萬物，包括人，乃由氣聚散化生。氣於天地人之間流動溝通，具有催發天地萬物生長

的能量。對於人來說，氣從何來？從飲食中來。「以吃補氣」。飲食化精，「煉精化氣」。  
萬物皆有氣，具體說來有三種，也就是氣的三種寫法所表達的意義。第一種是外在之氣，對於人而言，空氣是人類生活的根本需要。良好的環境對於人的生存也很重要，對於環境，我們常用「地氣」、「清氣」；第二種是食物之氣，可以寫作帶「米」字的「氣」，實際上就是養生學上常常提到的精氣；第三種就是人體的元氣，道家謂之「氣」。  
再看看「神」字。「神」字由「示」和「申」兩字組成，「示」上兩橫，表示上面的天，其下「小」字，為日月星之象。「申」，是閃電的象形。古人認為閃電威力無邊，神秘莫測，便對它頂禮膜拜，奉為神靈。閃電是古人敬奉的最原始的神靈之一，是上天的代表，萬物的主宰。人體也是一個小天地，因此，神在人身上，表示人的最高主宰，這就是人的思想、心靈、精神和靈魂及其表現。我們常說「氣質」、「神氣」、「心氣」、「正氣」，可以說，神也是氣。  
一天坐五分鐘，會有很大的收穫，它不光能夠幫你把能量收回來，把你的精氣神收回來，這個是補。  
它也是你的身、心和意自動地在一個統合狀態，自動在幫你平衡。  
根據西方醫學的研究，這個狀態跟睡眠狀態很像，其實是你的植物神經系統在發揮作用，亦是在修復。