

中醫助您延緩衰老 注顏健體

主講：李思樺註冊中醫師

香港防癆會-香港大學中醫臨床
教研中心(南區)



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



中醫對衰老的認識



黃帝內經《素問·上古天真論》

岐伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；三七，腎氣平均，故真牙生而長極；四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；**五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮**；六七，三陽脈衰於上，**面皆焦，髮始白**；七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，**故形壞而無子也**。丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更；二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子；三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極；四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯；**五八，腎氣衰，髮墮齒槁**；六八，陽氣衰竭於上，**面焦，髮鬢頒白**；七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，**精少，腎藏衰，形體皆極**；八八，**則齒髮去**，腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫。

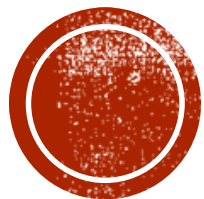
中醫對衰老的認識

《素問·上古天真論》就詳細論述了女子以七、男子以八為基數遞進的生長、發育、衰老的腎氣盛衰曲線，明確指出機體的生、長、壯、老、已，

受腎中精氣的調節，總結衰老的內因是起主導作用。老年期也會出現腎氣衰退的表現，如發齒脫落、耳鳴耳聾、腰酸腿軟、夜尿頻多等。

“腎”





- 控制體重
- 增強肌力
- 鞏固筋骨



延緩形體衰老



肥胖人士患以下疾病的
相對風險 **超過3倍**：

睡眠窒息症

血脂水平異常

(膽固醇過高會積聚於血管
內壁，令血管變窄，增加
患上冠心病及中風的險。)

膽囊疾病

II型糖尿病

代謝綜合症

肥胖人士患以下疾病的
相對風險為 **2至3倍**：

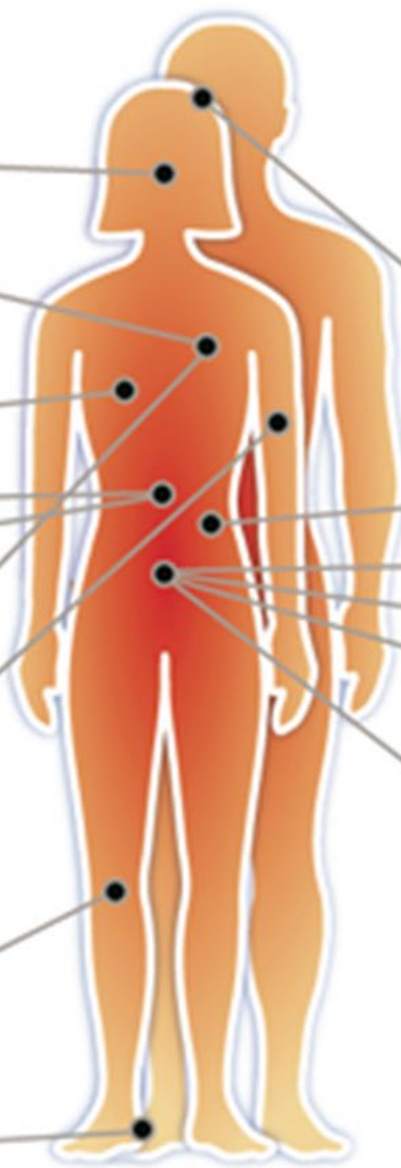
冠心病

高血壓

(高血壓是多種疾病的誘因，
可導致心臟病、中風等)

骨關節炎

高尿酸血症及
痛風症



肥胖人士患以下
疾病的相對風險為
1至2倍：

● 增加麻醉風險

● 腰背痛

● 多囊卵巢症

● 生育能力受損

● 癌症

(停經後婦女所患
的乳癌、子宮
內膜癌、結腸癌)

● 生殖激素異常

中醫看肥胖

「肥人多痰，瘦人多火」

- 形體肥胖
- 時咯痰、感胸悶、多汗
- 肢體沉重、疲倦乏力



膏型人

脂型人

肉型人

減肥茶療

■ 消腫降脂茶

- 配方：何首烏、澤瀉、丹參各10克、綠茶5克。
- 做法：將前3味藥加水煎煮，取汁沖泡綠茶即可飲用。每日1劑，代茶飲用。
- 功效：活血利濕，降脂減肥。適用於高脂血症及肥胖症。

■ 排毒纖體茶

- 配方：烏梅1粒、陳皮5克、大麥茶5克、伏苓丁5粒。
- 做法：將前3味藥加水煎煮，取汁沖泡大麥茶即可飲用。每日1劑，代茶飲用。
- 功效：清腸排毒、去濕消脂、降壓瘦身，適用於易水腫、肥胖人士。



腹部穴位按壓—臍周八穴

(特別適用於中央性肥胖症)

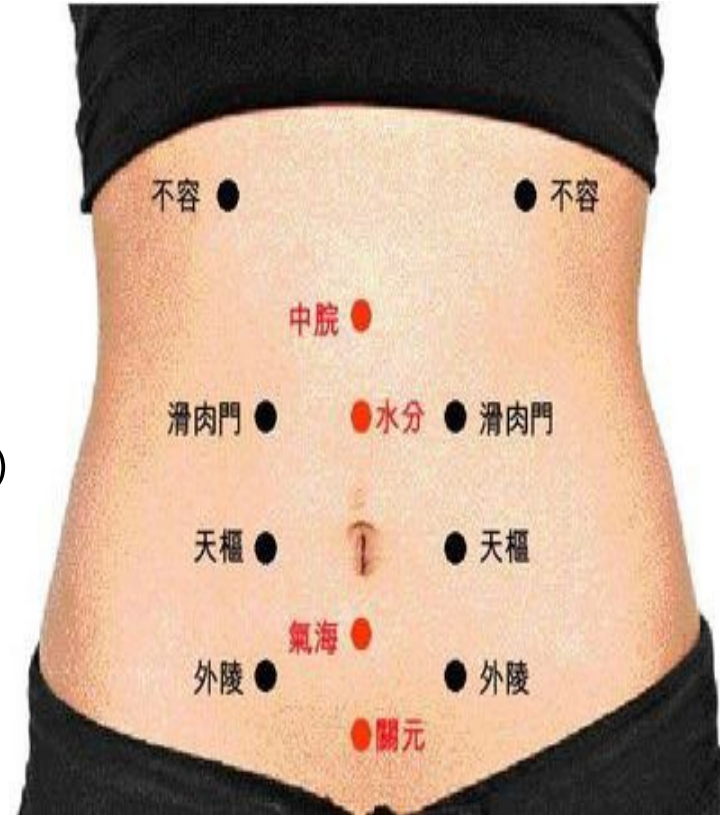
- ✓以中脘穴、天樞穴、關元穴為核心
- ✓由上而下，順時針按摩約5分鐘
- ✓以微發熱為度

● 按摩方法



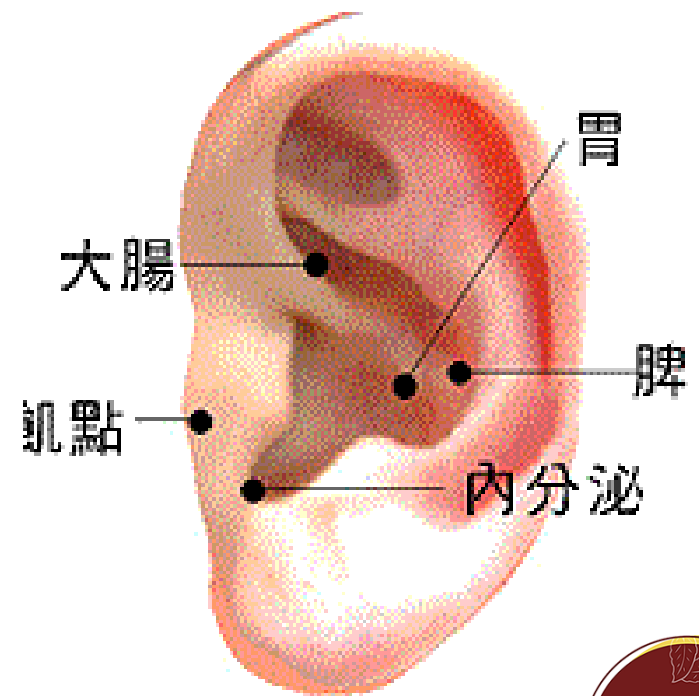
臍周八穴

- 中脘穴：上腹部正中線臍中上4寸
- 水分穴：上腹部正中線臍中上1寸
- 氣海穴：下腹部正中線臍中下1.5寸
- 關元穴：下腹部正中線臍中下3寸
- 天樞穴：腹中部，臍中旁2寸
- 滑肉門穴：上腹部，臍中上1寸（水分）旁開2寸
- 外陵穴：下腹部，臍中下1寸（陰交）旁開2寸
- 不容穴：上腹部，臍中上6寸（巨闕）旁開2寸



耳穴療法

- 脾、胃、內分泌、大腸、**飢點、神門**
- 於每天三餐飯前30分鐘，或是想亂吃東西之前，分別按壓15下



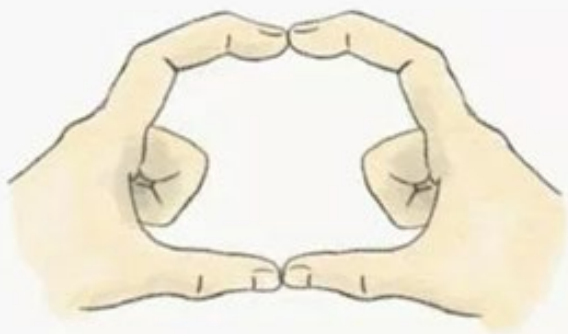
中醫談增肌健筋骨



- 以中醫解釋，四肢肌肉無力就是「痿證」，其病變部位在筋脈肌肉，而中醫認為脾主肌肉
- 腎為先天之本，主藏精、主骨生髓。
- 肝主筋，主人身運動，且肝腎同源，故以：

健脾益氣，滋補肝腎
生肌起痿，強筋壯骨

肌少症自我檢測



用雙手的食指和姆指圈成一個圓



放在小腿最粗的地方



圈不起來
肌少症低風險

圈起來還有空隙
肌少症高風險



政昇藥局

學生·中醫
樂齡計劃

運動為本，生生不息；適當運動，不妄作勞

生命階段	年齡	古之稱謂	養生階段	運動法則	運動性質
兒童 (活潑好動、 富想像力、心 靈手巧)	3-11	垂髫、總角	護養期	自然靈動	遊戲、玩樂
青少年 (激情旺盛)	12-19	總角	養形期	合宜得體	注重儀態舉止，如 四威儀
成年 (進取、專注)	20-49	弱冠、而立、 不惑	保養期	固本節欲	身心和諧。如打坐、 瑜伽及適當的體育 活動
中年及之後 (仁慈、智慧)	50~	天命、耳順、 耄耋、白壽、 期頤、茶壽、 天年	養生期	修身養性	恬淡虛無、精神內 守、身心舒泰、不 妄作勞

增肌四神湯

■材料：茯苓20克、芡實20克、蓮子40克、山藥20克、百合20克。鹽（適量）、豬肉/魚肉（適量）。

■作法：食材先浸泡約半小時。將藥材放入水中，加肉燉煮1個小時即可。

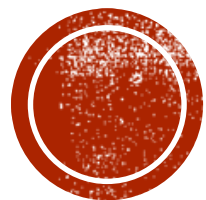
■功效：四神湯平和不刺激，有補脾胃效果也可去痰濕，對肌少症患者是很好的藥膳。



養筋健骨湯

- 材料：續斷15克、黃精15克、杜仲15克、枸杞15克、排骨200克，黃豆、黑豆各100克，鹽少許、水適量
- 作法：文火燉至熟爛即可。
- 功效：有溫腎壯陽、強筋壯骨的功效，用於腎陽不足或有骨質疏鬆症者。





- 內服中藥美容
- 飲食調養肌膚
- 穴位按摩美容

延緩皮膚衰老



美容中藥簡介

- 中醫抗衰駐顏注重補血活血、養陰潤燥，使皮膚面色紅潤、潔白、細膩，無明顯皺紋、色斑、皮膚病等。
- 肌膚主要由肺、脾兩臟所滋潤，肺屬金，主皮毛；脾屬土，主四肢肌肉。



■ **白芨：** 補肺、消腫、美肌

■ **薏仁：** 消除色素斑點、使皮膚角質軟化，改善粉刺及皮膚粗糙的問題

■ **大棗：** 補氣活血、促進面色紅潤

■ **玉竹：** 滋潤養顏、祛斑除皺

■ **桑白皮：** 去面部浮腫

■ **枸杞子：** 明目、去黑眼圈、改善眼周肌膚暗沉



去斑美白湯

- 材料：北沙參15克、玉竹15克、百合15克、薏仁30克、淮山15克、大棗3枚、瘦肉半斤
- 做法：將所有材料洗淨與瘦肉同放煲內，加入8碗清水，煲1小時。
- 功效：促進血液循環，去斑美白





活膚養顏茶

材料：山楂乾
20g、玫瑰花6-8
朵、枸杞子10g

做法：先將材料
洗淨，泡熱水，
加紅糖當茶飲用。

功效：改善面部
血液循環，使肌
膚柔滑紅潤。

祛黑眼圈、眼腫按摩法

睛明穴：內眼角上方

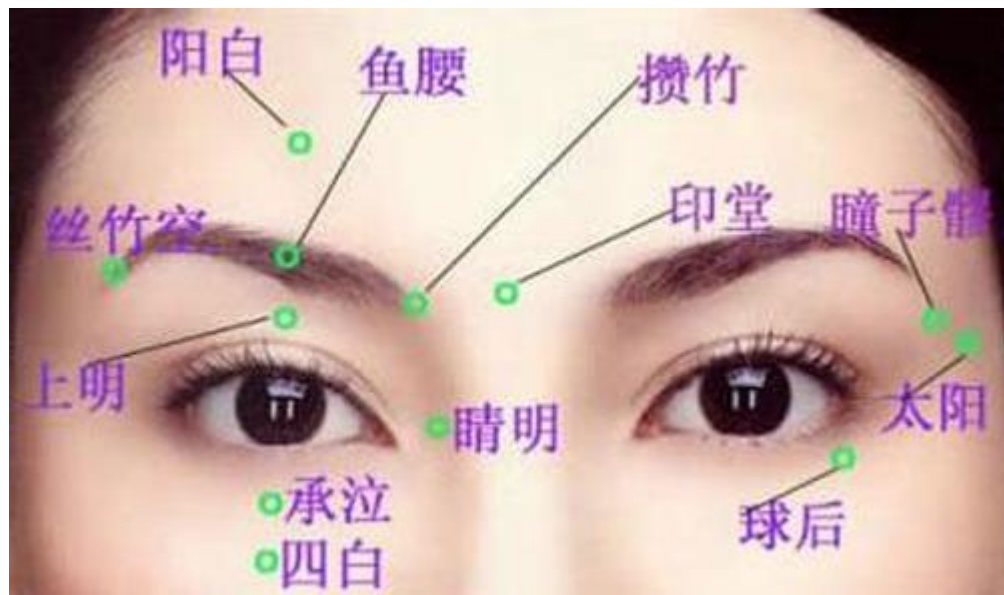
攢竹穴：在眉頭位置

魚腰穴：眉毛正中間

絲竹空穴：眉梢稍微外側一點

太陽穴：眉梢與髮線連起的中間

四白穴：下眼眶下緣正中，直下一橫指處。



■ 按摩方法：

塗上面霜後，可以用手指點按這些穴位，7~8次即可，可以每天壓2~3遍。由於眼周皮膚比較嬌嫩，切忌用刮痧板按壓或用力過度，力度以有感覺但不痛為最佳。

按摩3大「抗老穴」

1. 迎香穴

位置：位於面部，鼻翼旁開約1cm法令紋中。

方法：用食指的指腹做圈狀按壓連續按摩大約1分鐘。

功效：迎香穴為美容大穴，經常按摩此穴位，可以改善面部血液循環，消除臉部浮腫，並達到潤澤肌膚作用，從而擁有健康的好氣色。

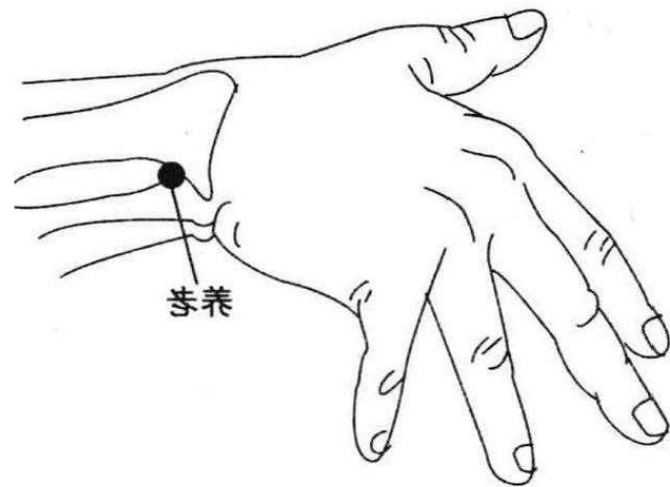


2. 養老穴

位置：手腕外側凸起處的內側。

方法：用食指的指腹向下按壓，按而揉之並屈伸活動右腕關節，做推揉的動作，使穴位深處要出現酸、麻、脹的感覺，並且配合舒緩的呼吸，連續按摩約1分鐘。

功效：刺激養老穴能夠調節小腸的腑氣和疏通小腸經經氣，使水穀精微養份上升至面部五官，溫養面部肌膚，有效改善面部色斑、皺紋和膚色，也是對付青春痘的特效穴道之一。



3. 三陰交穴

位置：在小腿內側，腳踝骨的最高點往上三寸處，將自己的手橫着放，約四根手指橫着的寬度處

方法：拇指或中指指端按壓對側三陰交，一壓一放為1次，順、逆時針揉三陰交，持續10分鐘。或者握拳有節奏地叩擊對側三陰交穴，20次左右，交替進行，也可以手掌擦熱後再摩擦20次左右。

功效：三陰交穴是女人的養生大穴，有非常多的功效，緊緻臉部肌肉，調月經，去斑，去皺，祛痘，保養子宮和卵巢，補血養顏，延緩衰老。



中藥外用護膚

中藥美白祛斑面膜——七白散

- 材料：白芨、白附子、白茯苓、白芍、白芷、白蒺藜、白僵蚕。
- 用法：將藥材(約每味30克)磨成細粉末，用蜂蜜水或乳酪調成糊狀敷於臉上，20-30分鐘後用清水洗淨，每日1次，可連敷7天。
- 功效：補氣行血，祛瘀消斑，直接作用於面部，使面部皮膚得以滋養、美白提亮，尤善於**祛除黃褐斑**。



瘡瘡中藥外洗方

【材料】大黃、黃柏、黃芩、苦參、金銀花各等量

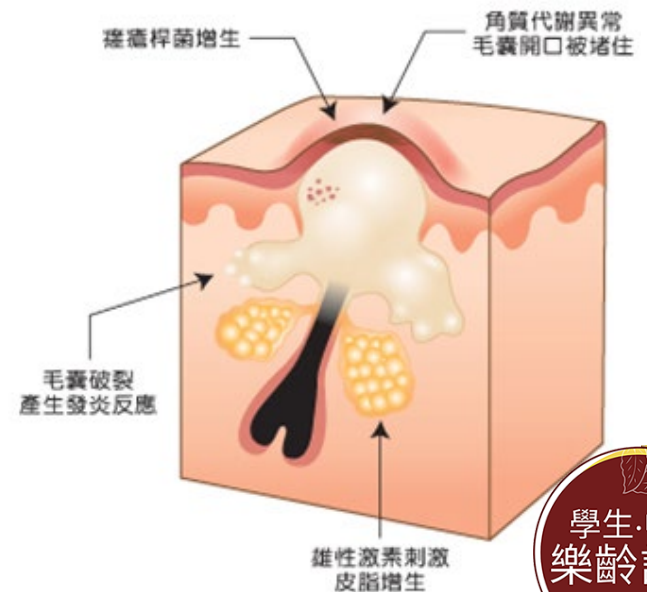
【做法】共研細末，取藥10至50克，加入蒸餾水100-500毫升

【用法】用時搖勻，用棉簽蘸搽患處，每日多次。亦可用於每晚臨睡前沖洗面部。

【功效】清熱解毒，消炎淨膚
可用於暗瘡初起皮膚紅腫，亦可用於消除暗瘡膿頭。



青春痘形成的四大病理原因圖示



中藥蒸面緩解過敏

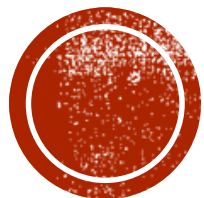
材料：藿香 10g、蘇葉 10g、薄荷 5g，另可按需要加入菊花、白芷、北芪或土茯苓，潤澤及美白肌膚。

做法：鍋中放水加熱至沸騰，藥材隔水蒸15至25分鐘至藥味散發，用蒸籠亦可。每隔一至兩天蒸一次，視乎身體狀況再調整藥材組合。

功效：改善血氣流通，提亮膚色，緩解濕疹、暗瘡、過敏泛紅等皮膚問題。



「髮為血之餘，髮落，血本竭也。」



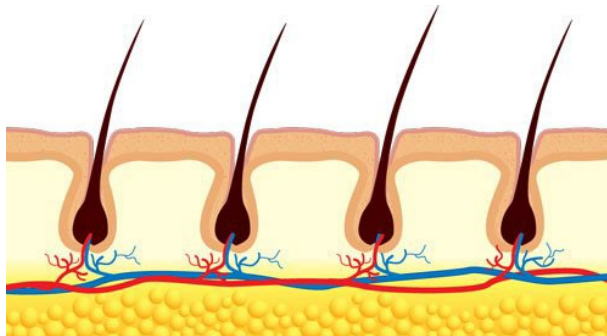
與肝、腎、脾及氣血有關

中醫與護髮



脫髮

- 成人的頭皮平均有多達15萬條頭髮，其中九成與毛囊緊緊依附，處於活躍的生長的階段。正常人每日約掉50到100根髮絲。如果超過這個數目，甚至隨便一抓也大量脫落，就屬於異常情況。



中醫談脫髮

■ 「諸病於內必形於外」

- 脫髮雖是表淺症狀，實由內而生。
- 治療脫髮，若單單控制表面症狀，病情仍會反覆，難以根治。故治療需從整體著手，**標本兼治，內外並用**，才不易復發。



遺傳

- 遺傳因素會促使脫髮問題更早期及更容易出現，
- 但遺傳性脫髮並不一定是不可治之症，可透過中醫方法改善



虛損

- 身體臟腑氣血也是最常見的脫髮原因之一。從中醫角度，脫髮多數與肝腎不足、血虛有關
- 用神過度、勞碌、捱夜、睡眠不足、壓力大、飲食不節及房事頻繁等生活習慣引致。以上各種不良的生活作息，容易損耗臟腑氣血

內分泌失調

- 女性在懷孕、停經或更年期期間，會因內分泌的轉變而影響毛髮的生長。生產後3個月左右亦是脫髮高峰期，部分人可自行痊癒；更年期也會因荷爾蒙改變、腎氣衰減而引致脫髮



疾病

- 濕疹、脂溢性皮炎、頭癬、甲狀腺疾病、多囊卵巢症、貧血等會影響頭皮健康，造成脫髮



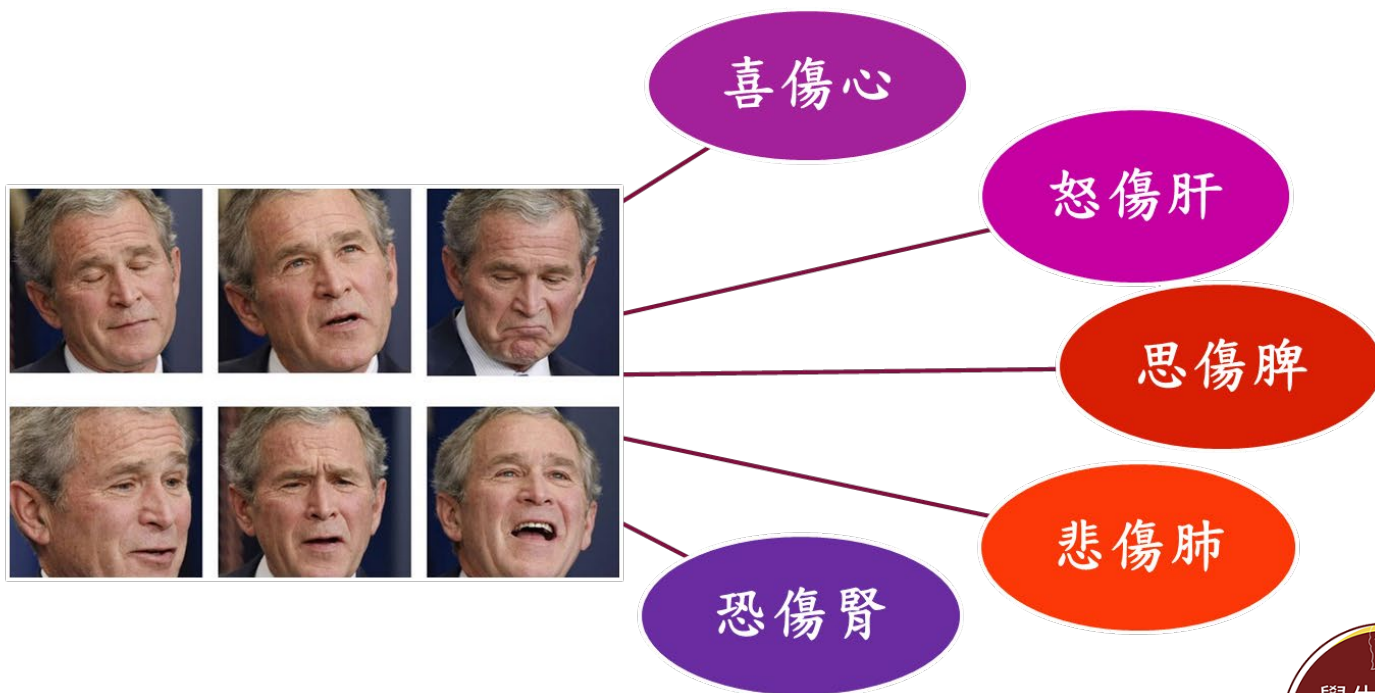
藥物

- 荷爾蒙藥、抗抑鬱藥、降血壓藥、薄血丸、抗癌藥等影響身體激素的藥物可能會伴隨著脫髮的副作用



情緒因素

- 過度或持續的壓力、思慮及憂傷都可引致脫髮增多



不良飲食習慣

- 過度節食、不均衡飲食會導致營養不良，尤其缺乏蛋白質及鐵質下更容易加重脫髮的情況
- 飲酒過量，因過量的酒精會損傷肝腎、阻礙脾胃吸收食物中的營養、引致荷爾蒙失調、使身體濕重而頭油增多等，從而加劇脫髮問題



頭皮刺激

- 頻密地燙染頭髮、使用熱力造型工具及化學護理會對頭皮造成傷害，使頭髮更容易折斷



防脫髮食療



- 「腎其華在髮」
- 只要腎氣腎精充足，頭髮才會光澤烏黑強韌
- 部分黑色食物有補肝益腎的作用，故此便有間接養髮的說法，但僅針對腎虛型的脫髮。

■ 常用中藥：何首骨
烏、熟地、補
脂、菟絲子、女
貞子、墨旱蓮

■ 常用食材：黑芝
麻、黑豆、黑枸
杞、桑椹、黑木
耳、花生、連衣、
堅果、莓果、蠔、
深色蔬菜、海帶



首烏熟地生髮湯

- 材料：烏雞1隻、何首烏4錢、熟地4錢、山藥4錢、黨參4錢、枸杞2錢、蜜棗2粒。
- 做法：把材料淘洗乾淨，再以清水6碗熬煮成湯，合四人飲用。
- 功效：烏鬚黑髮、填精補髓，適合頭髮早白及頭髮稀少的人士。



生髮醒腦按摩法

- 基本穴道：百會、印堂、足三里。
- 補腎生髮，刺激頭部經絡。
- 有益髓健腦、寧神定志、通絡止痛的作用。
- 消除腦疲勞，提升記憶力、集中力，預防腦退化。



百會 四神聰 印堂

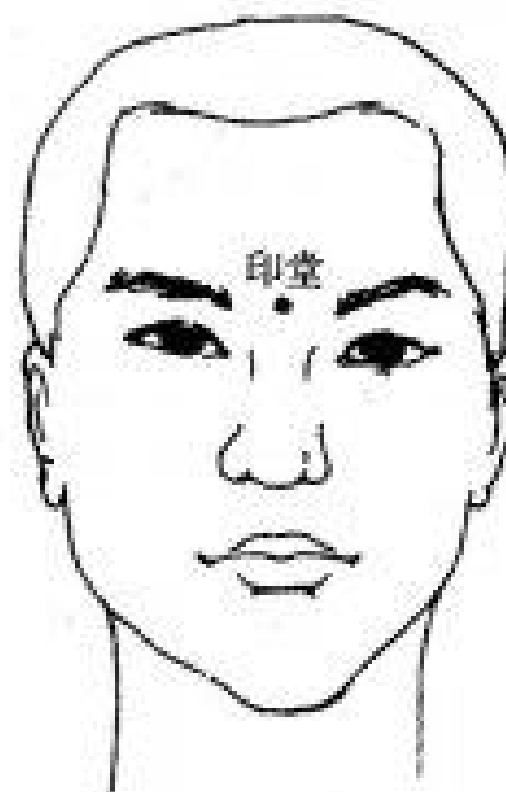
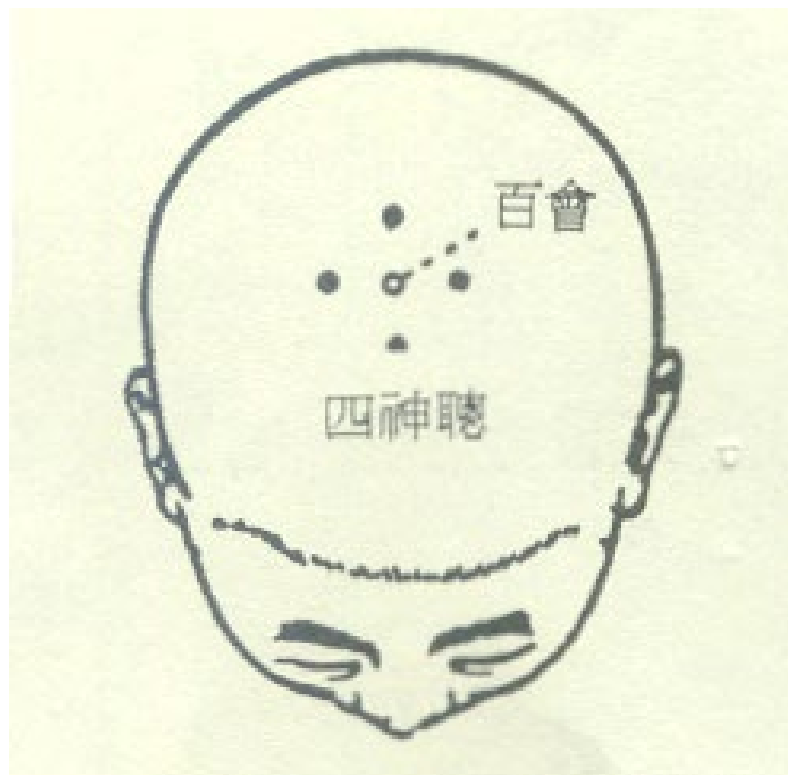
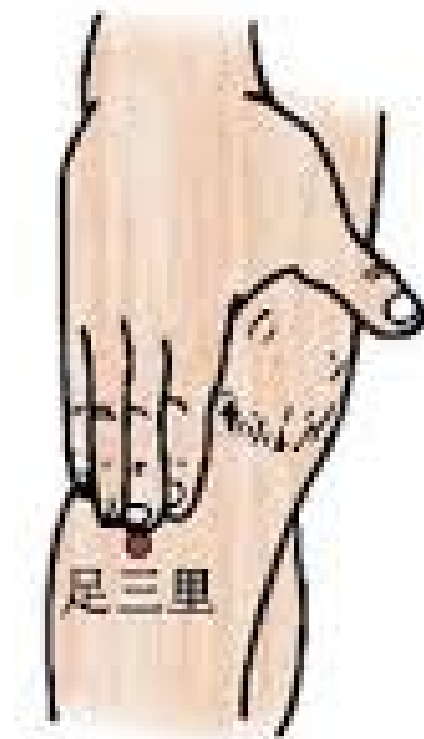


图 9-1-3 印堂穴

足三里



歡迎提問

以上資訊僅供參考，詳情請咨詢註冊中醫師





賽馬會齡活城市
嶺大賽馬會樂齡科技
與智能安老計劃
商業耆才拓展計劃
學生中醫樂齡計劃
過往項目

亞太老年學研究中心
Asia-Pacific Institute
of **Ageing Studies**

計劃網站: 學生中醫樂齡計劃

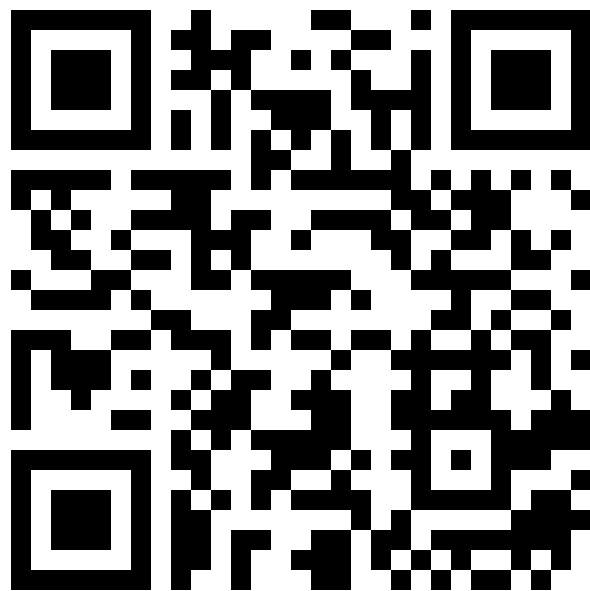
<https://www.ln.edu.hk/apias/projects/chinese-medicine-cht.php>



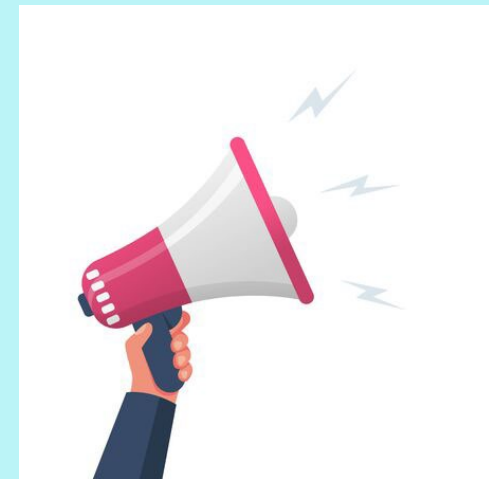
我們希望聆聽您的意見!

講座回應表

- ✓ 掃描QR Code
- ✓ 點擊聊天室連絡
- ✓ Whatsapp 5421 5574



「學生中醫樂齡計劃」 成果分享會



日期：2022年11月19日(六)
時間：上午十一時至下午一時
地點：嶺南大學

稍後開放網上報名

內容

- 計劃回顧
- 頒發證書及獎狀
- 中醫健康講座 (主題待定)

!!!密切留意本計劃網站!!!



計劃網站: 學生中醫樂齡計劃
<https://www.ln.edu.hk/apias/projects/chinese-medicine-cht.php>

