

# 女性保持“热心肠” 脸色更好更漂亮

中医教您四种方法 让您驻颜有术

女性到了一定年龄,就会呈现出明显的衰老迹象。《黄帝内经》曰:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七三阳脉衰于上面,皆焦,发始白。”意思是女性35岁后颜面开始变黯淡、皮肤失去弹性,并开始出现脱发。到了42岁,面色完全黯淡、焦黄,开始出现白发。

要留住青春和颜值,只能靠打针、激光等整形美容的方式?当然不是!中医认为女性衰老的原因是“三阳脉衰”,想要实现“逆生长”,须保持三阳脉的阳气充盛。广州中医药大学第一附属医院妇科副教授庞震苗提供了四种方法。



## 什么是“三阳脉”?

什么是“三阳脉”?妇科专家庞震苗表示,“三阳脉”是太阳、阳明和少阳脉的总称,包括了手三阳和足三阳共六条经脉。

“三阳脉衰”其实是指六腑功能衰退。六腑是指胃、大肠、小肠、膀胱、胆、三焦,这六条经脉都走循过头部,所以当六腑能量不足,呈现在外的表现就是面部的焦黄黯淡和头发白发。如果到了35、42岁,女性还可以保持胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦(胰腺)的能量充沛的话,就能由里而外、由脏腑及颜面保持年轻,不用美容也能“逆生长”。

## 方法1 吃饭要细嚼慢咽

首先,女性要照顾好自己的消化和吸收功能。庞震苗指出,“消”,是指由整化零,即把大块的肉变为肉糜的磨碎过程,因此我们吃饭要争取做到细嚼慢咽。“化”,是指把食物中的肉变为自己的,即把异体蛋白转化为人体蛋白质的过程。这个转化是在我们的小肠中完成的,需要消化酶的帮助。而消化酶是由胆和三焦(胰腺)产生分泌的,并且消化酶对温度特别敏感,温度一低它就不工作。一般来说,“冷心肠”、冷酷的人胃肠消化的温度会比较低,更容易出现脸色暗黄、面上长斑。所以,女性要保持一颗“热心肠”,脸色才会更好。

## 方法2 多吃发酵过的食物

女性保养要特别注意保暖。庞震苗说,包括饮食的温度、食物的性质(寒凉性质的少吃),还有衣着要保暖。从外在来讲,不要穿露脐装、露背装(督脉是一身阳气之根),可以模仿古人穿肚兜的习惯,穿个长过小腹的贴身背心保持丹田的温暖。

从内在来讲,记住“不要吃”和“多吃”的两类东西。不要吃冰冻的东西,不要吃太多寒凉性质的食物,比如各种冰冻饮料、冰镇酒类、牛奶(牛奶性寒凉只适合纯阳之体的孩子吃)、生拌凉菜、西瓜、苦瓜、香蕉、海带、海鲜、绿茶等。可以适当多吃微生物发酵后的食物,如各种酱、豆豉、醪糟、臭豆腐、豆腐乳、酸奶、红茶、普洱茶。这些食物入肾经,既能补肾还能养胃气,通过节省我们身体的消化酶,从而达到保持三阳脉能量的效果和目的。

## 方法3 冬季进补食膏方

冬季进补、内服扶阳之中药也是保持年轻的绝好方法。现代都市人忙碌,没有时间熬药,更怕苦味道,吃膏方就是一个不错的选择。与其等到生病后再去治疗,不如在每年秋冬季节,开一道适合自己的膏方,调理身体,达到“治未病”的目的。

膏方一般由20味左右的中药组成,具有很好的滋补作用。春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理论,冬季是一年四季中进补的最好季节,而冬令进补,更以膏方为最佳。

## 方法4 用艾灸给予补养

女性想延缓青春,艾灸是一个绝好的锦囊。艾燃烧后产生的能量能给予女性极佳的补养,这点古人早已发现,并且艾灸是古时候民间常见的一种操作简单的养生保健方法,并不复杂。

庞震苗说,可以选择艾灸中腹部及下腹部的丹田,既能达到温煦胃、大肠的目的,还能达到调理子宫及冲任二脉的效果。也可以使用艾盒或艾灸,灸中腹部(胃脘灸)、下腹部(温宫灸)、后腰部(补肾灸),每次30分钟,每三天一次。艾灸时要注意,勿玩手机、看电视,要闭目调神,如果能同时配合撮谷道(提肛),便能达到最佳效果。

(据《新快报》)