

談談中醫美容養顏

劉青川中醫師主講，唐萬千、劉鋼英整理

13日下午，劉青川中醫師來到光鹽社乳癌互助小組向大家談中醫養顏和傳授養顏經驗。使與會者收益匪淺。

中醫養顏的定義為：以中醫理論為指導，用自然療法，有裡至外，滋補五臟，調和氣血，疏通經絡。以達到潤膚悅顏，祛斑潔面，健齒潔口，除臭香身等作用。她從三方面講了美容養顏的特點：1.注意整體，才能效果持久。2.自然療法，安全第一。3.防治結合，健身美容。強調保健與美容為一體。

中醫美容重在自身內在氣血調和，經絡通暢，自然膚潤顏悅，不需化妝。五千年來中國人最懂得的養生保健——天人合一之自然法則，生活起居和乎自然界之時辰。劉醫師給大家提供了人體血脈經絡，時辰走向說明表，值得我們參考。

1. 清晨 3：00——5：00（肺經。服藥效果好）

醫生認為，有嚴重咳嗽及氣喘患者，此時服藥，治療效果較好。且宜吃補肺飲食，如：燕窩，銀耳等。

2. 早上 5：00——7：00（大腸經。吃蔬果排便順）

此時，血氣流注於大腸，有便秘的人在此時，最好吃高纖蔬菜及水果。

3. 早上 7：00——9：00（胃經。一定要吃早餐）

血氣流注於胃，此時人體的胃腸消化吸收最強，是營養輸送到各個器官最佳時刻。

4. 早上 9：00——11：00（脾經。禁食辛辣刺激）

血氣流注於脾臟，此時是人體氣血最旺時期，因此不宜吃燥熱辛辣食物。

5. 中午 11：00——下午 1：00（心經。適度午睡佳）

氣血流注於心經，有人說，中午不宜做劇烈活動，就是擔心在新經氣血沖盈時，造成血脈運行紊亂，血不歸經。因此要適當休息，但午睡不宜過長。

6. 下午 1：00——3：00（小腸經。腸胃要休息）

血流注於小腸，營養吸收到體內，濁物送到大腸消化及排出體外，此時腸胃開始休息，此後的晚餐對蛋白質，脂肪，澱粉類食物要少量攝取，否則易在體內累積。

7. 下午 3:00——5:00（膀胱經。多喝水了利排泄）

血氣流注於膀胱，膀胱為腎之腑，兩者均屬水。因此這段時間要多補充水，有助膀胱排除體內廢物，以促進泌尿系統的代謝。

8. 下午 5：00——7：00（腎經。工作完畢多休息）

血氣流注於腎經，它是維持體內水液平衡的主要經脈，此時不宜過勞。

9. 晚上 7：00——9：00（心包經。晚餐別太豐盛）

在中醫講，心包經主瀉，主血，如吃得太豐盛，宜生亢熱而至胸中煩悶，因此建議晚餐不宜過膩。

10. 晚上 9：00——11：00（三焦經。少喝水）

三焦經掌管人體諸氣，通往各個臟腑，是為人體血氣運行的要道。特別是人體上肢，及排水腎臟屬三焦經範疇，此時陰盛，容易水腫的人睡前不宜多喝水。

11. 深夜 11：00——1：00（膽經。勿熬夜）

此時天地磁場最強，膽經會引導人體陽氣下降，熬夜會導致膽火上逆，因此要多休息。

12. 凌晨 1：00——3：00（肝經。愉快入睡佳）

休息才能使血回流滋養肝。肝經具有調節全身血液的疏導，使氣血調和直到精神愉快入睡，以免過度壓抑至氣血不暢。

劉醫師並以簡易按摩運動，以手掌搓，打等健身示範。並介紹她特製易學的“固元膏”。幫助血氣虧損者可自製服用。非常感謝她以自身經驗，傳授他人。她說，她的人生理念就是榮神益人，

Girls Day Out

Breast Cancer Awareness Seminar

Date: April 3, 2010

5-6 pm

1 in 8 women in the US will be diagnosed with breast cancer.
Do you know your risk?

Programs include: breast health knowledge and Q&A

Dinner and door prizes will be provided.

Please RSVP at: (713) 271-6100 ext 122

(713) 271-3713 FAX

website: www.ccchouston.org

Sponsors

Venue: Chinese Community Center
9800 Town Park
Houston, TX 77036
Room: 251

