中醫養膚 健康美麗

香港中醫學會理事長
高學全博士

追求美是人類的本能，更是萬千女性終生為之奮鬥的事業。這裏所指的美，主要包括顏面、皮膚、五官、指甲、頭髮、黏膜等部位的狀態，而這些部位的變化，直接反映出身體的健康狀況。皮膚白嫩、面色紅潤是健康美的重要標誌，也是五臟六腑功能正常、全身經絡通暢、氣血充盈的表現。反之，若臟腑功能失調、氣血陰陽紊亂，即使用再好的美容護膚產品，也無法展現真正的美麗與健康。 文：香港中醫學會理事長 高學全博士

針灸按摩簡單易行

通過針灸刺激穴位，可以調整各臟腑組織功能，促進氣血運行，抵禦外邪入侵而延緩皮膚衰老。除皺防皺保健，可針刺絲竹空、攢竹、太陽、迎香、頰車、翳風等穴位，配中脘、合谷、曲池、足三里、胃俞、關元等，其功用可益氣活血，增加皮膚彈性，除皺防皺。灸法美容作用亦很顯著，常用穴位有：神闕、關元、氣海、中脘、命門、大椎、身柱等。灸法美容簡單易行，便於掌握使用。

美容按摩可分兩類，一類是直接在面部進行，即直接按摩美容法；另一類是通過按摩遠離面部的經絡而達至美容效果，即間接按摩美容。

例如「彭祖浴面法」：清晨起床用左右手摩擦耳朵，然後輕輕牽拉耳朵；再用手指摩擦頭皮，梳理頭髮；最後把雙手摩熱，以熱手擦面，從上向下14次。此法可使顏面氣血流通，面有光澤，頭髮不白，且可預防頭部疾病。

「搓塗美顏法」：每日晨起靜坐，閉目排除雜念，以兩手相互搓熱，擦面7次。後鼓腮如漱口狀漱幾十次，至津液多時，取之塗面，用手再搓數次，至面部發熱。此按摩法以凝神靜坐而養神氣，搓面以光潤皮膚，悅澤容顏。

■外敷美容糊劑滋潤肌膚。

內服外用中藥美容

從中醫角度，運用具有美容護膚功效的中藥，可以滋養肌膚，使皮膚細膩潔白，去皺防皺，並祛除面部的皮膚疾患，可分為內服美容中藥和外用美容中藥兩類。

在內服美容中藥上，又可分為兩類。一類是通過內服中藥，達到潤膚、增白、除皺減皺、駐顏美容的目的；另一類是通過活血化瘀、消腫散結等方法，治療各種影響顏面美容的疾病。例如，「隋煬帝後宮面白散」，主要成分有橘皮30g、冬瓜仁50g、桃花40g，搗細為末，每次吃2g，每日3次，有活血益顏的功效，特別適合整天坐辦公室從事腦力勞動的人。「珍珠散」，主要成分是天然珍珠粉，研成極細粉末，每次用0.5g，每日3次，有潤澤面容的作用，特別適合面部有黑斑、黃褐斑的人使用。

在外用美容中藥上，包括美容粉、美容液、美容軟膏、美容糊劑、美容面膜等，常用於撲、搽、塗敷於面部或洗面，通過皮膚局部吸收，達到疏通經絡、滋潤皮膚、除去污穢、增白除皺、防禦外邪侵襲的目的。例如，「玉容西施散」：綠豆粉60g，白芷、白芨、白蘞、白僵蠶、白附子、天花粉各30g，甘松、山奈、茅香各15g，零陵香、防風、槁本各6g，肥皂莢二錠，研為細末，每次洗面用之，其作用是祛風潤膚，通絡香肌，令面色如玉。「三花除皺液」：桃花、荷花、芙蓉花適量，冬天用雪水煎湯頻洗面部，可活血散瘀，潤膚除皺。

■珍珠散潤澤面容

食物藥膳 延緩衰老

人們日常飲食中的蔬菜、水果、飲料、調味品等都是很好的天然化妝品，具有良好的美容效果。紅色果蔬如番茄、胡蘿蔔、西瓜、紅桃等含有多種維他命、糖類及微量元素，有增進食慾、光潔皮膚、增強表皮細胞再生、防止皮膚衰老等作用；白色果蔬如蓮藕、菱角、竹筍、椰子、白木耳等，可益氣補中，增白皮膚；綠色果蔬如菠菜、絲瓜、青椒、青筍、青蒜、青豆、奇異果等，有消炎抗菌、增進食慾、白嫩皮膚作用；黃色果蔬如黃豆、花生、核桃、香蕉、鳳梨、黃桃、生薑等，具有益氣健脾，健腦益智，保護心血管，延緩皮膚衰老作用；黑色食品如海帶、黑木耳、黑芝麻、黑豆等，有補腎烏髮、降血脂、白嫩肌膚、延緩衰老作用。

而椰菜、茄子、胡蘿蔔、葵花籽油、雞肝則含有維他命E，能抗神經細胞老化、破壞自由基化學活性、調節荷爾蒙正常分泌，使皮膚滋潤白嫩。動物肝臟、魚籽、奶、蛋類含有維他命A，可防治皮膚乾燥、脫屑等。魚、蝦、動物肝臟、蘑菇、木耳中含有核酸，可減少面部皺紋。麻油、蜂蜜等也是美容佳品。

■紅色果蔬光潔皮膚。