冬季保養

中醫護膚 內外調理

女人愛美麗，有云「世上沒有醜的女人，只有懶的女人」。入冬之後，皮膚容易乾燥，勤力保養顯得更為重要。

大公報記者 陳惠芳

▲一年四季都要防曬，以延緩皮膚老化。

肌膚問題對策

色斑	保持心情舒暢，多進食新鮮黃綠色蔬菜
需要保濕	多吃白色食物如白蘿蔔、百合等
乾澀多皺	避免進食煎炸食物，多吃富含維生素B及C的食品
粗糙無光澤	多吃新鮮蔬果如白菜、番茄，以及竹筍、瘦肉

「氣溫越低，若加上空氣越來越乾燥，會使皮膚水分嚴重流失。尤其是女性及中老年人，更易受到皮膚緊繃乾澀、色斑加重、瘙癢等問題困擾。」註冊中醫郭歌（圓圖）說。

郭醫師指皮膚與肺相表裏，與肝之疏洩、脾之健運功能，息息相關，冬季護膚除一般外用保濕護膚品外，更需內在調理。

吃對食物改善膚質

「女性冬季常見的肌膚問題，大多可以通過食療的方式進行內在調理。如皮膚粗糙無光澤，原因多是陰血不足、卵巢功能減退等。日常生活中，女性應多吃新鮮蔬菜、水果，如白菜、油菜、番茄、薺菜等；多食滋陰養血、清熱去火的食物，如竹筍、海參、瘦肉等；食用油應選擇植物油，如菜油、葵花籽油、大豆油等。」

那困擾不少年長女性的色斑，該如何處理？她說：「這個可能與人的情志憂鬱、勞思過度，或食鹽過多、動物性脂肪攝入過多等有關。有此煩惱者先要保持心情舒暢，忌憂思勞累過度。其次，飲食上可多食含豐富維生素C的新鮮黃綠色蔬菜與山楂、橘子、鮮棗等水果，以及富含維生素E的食物如捲心菜等；多喝清水或綠茶；多食用海帶等海藻類及菌類食物。民間有很多食療方和花草茶，對美顏淡斑也有一定輔助治療作用。」

郭醫師又言，皮膚乾澀多皺，就要避免進食煎炸食物。

她說：「煎炸食物易消耗體內水分。脾胃虛弱、飲酒、抽煙、內分泌失調等，也可引致皮膚乾燥。飲食上，宜多吃富含維生素B和C的食品，例如莧菜、胡蘿蔔、紅薯、黃花菜等蔬菜，以及豌豆、木耳、牛奶等。另外，多攝入魚及瘦肉等動物蛋白質，以補充皮脂腺的分泌，還要多吃乾果、馬鈴薯、桃仁、紅棗、山楂、蜂蜜等。每日可用紅棗、人參、麥冬、枸杞各10克，泡成茶喝，不僅能滋陰潤燥，長久服用還可令肌膚紅潤有光澤，尤其適合皮膚乾燥者。」

除了內在調理之外，中醫保養皮膚也可以採用針灸、面膜等外治療法。

注意防曬延緩衰老

郭醫師說：「若要祛皺緊膚，可以選取皺紋較深的位置及附近的穴位，如眼角魚尾紋可選取陽白、瞳子髎等穴，舒張平刺在皺紋最深處；祛斑則可以選取斑點位置及三陰交、顴髎、四百、脾俞、腎俞、足三里、太沖等穴。留針20分鐘，2天針灸1次，20次為一個療程。」

有說一白遮三醜，她認為女性的健康肌膚應是潤澤有彈性，不必追求過度美白，並說：「四季都應注意防曬，因皺紋和斑點大部分都因為皮膚老化引起。冬季應適當增加護膚品使用量，選擇保濕效果好、滋潤作用強的，而天然無刺激的護膚品，更是首選。」

冬天除了護理皮膚，更應養護身體。

郭醫師說：「人從30歲左右，皮膚開始衰老，合理的飲食結構可以改善體質，利於延緩衰老。多攝入鹼性食物如蔬菜、瓜果、豆製品等。皮膚保濕則要多吃些白色食物，如白蘿蔔、白菜、冬瓜、百合、銀耳、蓮藕、蓮子、大米等。其他如良好的作息、身心放鬆，有氧運動等，都是護膚良方。女性預防皮膚乾燥，可於晚上敷一層厚厚的乳液，睡前於面部塗上一層補水乳液，可以將水分鎖住。」

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

中藥美肌

祛皺緊膚面膜

處方：白芍1兩、石榴皮1兩、芡實5錢、薏苡仁1兩、吳茱萸3錢、三棱5錢、菟絲子5錢、赤石脂5錢、當歸尾1兩。

美白淡斑面膜

處方：白芷、白蘞、白朮各1兩，白茯苓（去皮）3錢、白芨半兩、白附子（生）3錢、細辛（去葉、土）3錢。

做法：
① 上述處方各藥物按比例混合磨碎打粉，使用時取適量粉末，用溫水、醋、蜂蜜（也可加入珍珠粉）調成糊狀。
② 潔面後，將藥糊均勻地塗敷在面部，20至25分鐘後輕柔地洗去，一周敷2至3次。

▲美白淡斑面膜部分處方藥材。

美顏湯水

絲瓜美顏湯

材料：鮮絲瓜250克，玫瑰花、菊花、白茯苓各9克，紅棗（去核）30克，瘦肉300克，調味品適量。

做法：
① 絲瓜削去硬皮，切成塊。
② 玫瑰花、菊花、白茯苓用水浸洗。
③ 瘦肉切片。
④ 瘦肉、紅棗、白茯苓、絲瓜加水煮約1小時，加入玫瑰花、菊花、調味品，煮片刻即成。

▲絲瓜。

銀耳櫻桃羹

材料：乾銀耳30克、新鮮櫻桃100克、冰糖適量。

做法：
① 銀耳用清水浸軟。
② 櫻桃洗淨，去核。
③ 銀耳加水煮30分鐘，放入冰糖煮溶，加入櫻桃，煮片刻即可食用。

夢境與潛意識

杏林細語

農曆新年將至，現時新冠肺炎疫情仍然嚴峻，相信今年新春氣氛將不比往年熱鬧。

面對未知的疫情，港人對前景的憂慮經已浮現，有人曾表示常發噩夢。精神科專科醫生陳仲謀表示，其實人人都會發夢，這是睡眠其中一種心理和生理反應，分別在於夢的多少，起床後又記得多少。

究竟夢有無前瞻性？會否夢境成真？他說，中外均有夢的分析，例如夢見棺材，中國人解讀為寓意升官發財。西方對夢的分析，認為是反映人的潛意識，如焦慮、驚慌、嬲怒、恐懼或抑鬱，如果連續發相同或差不多的夢，就需要解夢了。根據心理學家弗洛伊德的說話：「夢境是通過潛意識的御用大道」，人不開心時會「潛抑」，如同將不開心的事放入一個大的垃圾桶，積壓越來越多，若不能夠釋放出來，那個人會出現神經衰弱、緊張、焦慮等情況，此時便需解夢，讓當事人接受心理和精神科治療，從而明白潛意識怎樣影響人們的生活。

陳醫生舉例說：「有一位女性於30歲時已升上CEO位置，平步青雲的她和老闆有一段地下情。其後，她連續夢見有獵豹衝向自己，日日嚇至驚醒，睡得不好令她精神萎靡，工作難以集中精神。點解追她的不是其他猛獸而是獵豹？原來，她曾見過老闆太太穿上豹紋大衣。經我們解夢後，原來她擔心事情會東窗事發，到時便名譽掃地，最後她決定辭職並結束這段地下情。從此，她再沒有夢見被獵豹追趕了。」

▲夢境潛藏着人們潛意識中尚未解決的問題。

他又言，夢境其實幾有趣，有時候，雖然夢境和現實不盡相同，內裏包含做夢者以前於潛意識積下尚未解決的矛盾和前瞻性。

「不少人都發過從高處墮下的夢，因而驚醒，這表示他們面對困難，沒有信心，也正正代表港人現在的境況。睡得不好的人可能會服用安眠藥，這只是治標不治本的做法，潛意識的問題仍未得到解決。而且長期服食安眠藥會成癮，並對腦部運作造成影響，令人難以集中精神，分析力和記憶力變差，所以切忌濫用。」陳醫生說。

他續說，假設大家夢見被大笨象或大熊不斷追，可是拚命跑都逃脫不了，或者可以說，這是現時港人潛意識的噩夢。如要解夢，就是大家面對疫情的擔憂，不知何時才能逃出這個困境。陳醫生說：「人人都會發夢，能否夢境成真不知道。我祝願港人身體健康，生活快樂。」

大公報記者 陳惠芳

冬日塗護膚品訣竅

保濕有方

冬天，許多人的皮膚變得乾燥、發癢。皮膚科專科醫生盧景勳表示較常見的是出現濕疹，而皮膚最外層的角質層，是肌膚保濕的關鍵。

盧醫生表示，濕疹有如大廈外牆裂開，需鋪上水泥保護，免令皮膚再受刺激，加劇龜裂情況。塗上潤膚品如同為肌膚加上屏幕，鎖住水分。若皮膚發炎便須塗消炎膏，或諮詢醫生意見。

那該如何選擇護膚品？他指護膚品主要分油劑及水劑兩種，油劑鎖水效果較佳，但比較油膩，不是人人可接受；反之，水劑護膚品較為清爽。其實選擇哪一種類都沒所謂，最重要的是個人覺得合適及舒服。

至於女士們常用的保濕面膜，盧醫生直言效用不大，說：「紙質面膜大多有防腐劑，會刺激及加劇皮膚問題。女士可於臉上塗上厚厚的潤膚品代替面膜，待十多分鐘，然後洗面，再塗一層潤膚品即可。」

他又言預防皮膚乾燥，不可臨急抱佛腳，平日便要注重護膚。塗護膚品宜在洗澡後，趁仍有水分停留在皮膚時塗上，鎖水效果最佳，倘若抹乾身體才塗護膚品，效果將大減。

大公報記者 陳惠芳

新冠康復者仍有後遺症

疫情資訊

香港的新冠肺炎疫情仍然嚴峻，1月18日錄得過百宗確診病例。不少研究指出，新冠患者即使痊愈，仍然有後遺症。政府專家顧問、中大呼吸系統科講座教授許樹昌指，一般而言，患者在染疫後五星期，味覺及嗅覺才會回復正常，而重症病人或會出現肺纖維化，出現氣喘，部分肺功能在一年內才會逐步康復。

中大醫學院早前用電話跟進30名本港新冠肺炎康復者情況，發現八成人痊愈後持續六個月出現後遺症狀，三分一受訪者更持續出現三種以上的症狀，常見的包括疲倦、記性差、失眠、呼吸困難和脫髮，稱為「長新冠」或「新冠肺炎後遺症」。另外，團隊發現出院後的新冠患者腸道微生態持續失衡，可導致免疫力下降，認為與新冠肺炎後遺症狀有密切關聯。

中大醫學院院長陳家亮表示，改善腸道健康不止要加益菌，同時要減少壞菌以及製造環境讓益菌存活，因此不建議盲目服用健康食品或補充劑，如有疑問宜諮詢醫生意見。

▲腸道微生態失衡可致免疫力下降。

此外，根據香港紅十字會——急救與健康網頁顯示，截至2020年12月15日，香港約有6200名新冠肺炎康復者出院，他們出院一個月仍然容易疲累、肌肉痛及乾咳，症狀通常在兩至四星期左右消失，但當中有5%的康復者需要超過六個月才能夠完全復原。2%的康復者肺部出現長期纖維化，更可能出現味覺與嗅覺失調、疲倦、抵抗力下降、腸胃不適等後遺症。有些康復者甚至出現抑鬱、創傷後壓力等精神問題。

大公報記者 陳惠芳