

內調臟腑 外要補水

由夏入秋

中醫護膚全攻略

當高溫天氣持續，加上烈日當空，一些愛美的女士特別注重自己是否會被曬黑，各種色斑是否會增多，皮膚皺紋是否會出現，另外，還有不同的皮膚問題如汗斑、濕疹、腳癬等等。

怎樣保護皮膚免受或少受傷害，減少皮膚色素沉着和皺紋產生，避免出現皮膚病，顯得十分重要。

「陰平陽秘」皮膚自然好

中醫理論認為，人體講究陰陽協調，臟腑平衡，經絡舒適，氣機順暢，也就是「陰平陽秘」的和諧狀態。皮膚屬於人體的一部分，自然也在這陰陽平衡的系統當中，那麼，皮膚看起來是否健康，都要看臟腑功能是否協調，氣血津液是否正常運轉。

保護皮膚，建議大家可以從以下幾個方面着手：

(1) 避免陽光直射

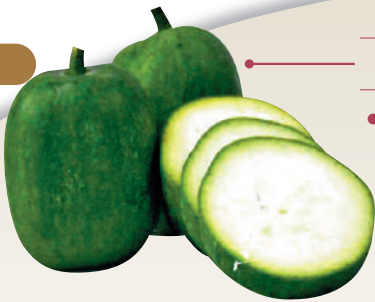
紫外線的中波紫外線(UVB)可導致皮膚出現紅斑、變黑甚至出現水疱，同時使表皮增厚老化，嚴重的可導致皮膚癌；而長波紫外線(UVA)可導致皮膚彈性降低，皺紋增加。即使白天，在非陽光直射的陰涼處，紫外線的輻射強度也足以使皮膚感到一陣陣的灼熱。

最好避免在正午陽光最強時段外出，並且無論什麼時段，外出前15分鐘左右均要塗上防曬指數足夠的防曬霜(建議SPF15至30左右，PA++至+++左右)，出汗太多時還要及時補塗，以達到持久的防曬效果。除了按需求塗抹不同防曬值的防曬霜以外，準備好墨鏡(幫眼睛防曬)、防曬傘、防曬衣，也是保護皮膚的重要方法。

(2) 保持皮膚清潔

天氣炎熱潮濕之時，人們出汗多，皮脂腺分泌旺盛，使皮膚變得潮濕而膩。

美肌食物



冬瓜

• 具有清暑熱、淡斑作用

白蘿蔔

• 味辛、甘，性涼，具有清熱解毒、生津消滯、美白的作用

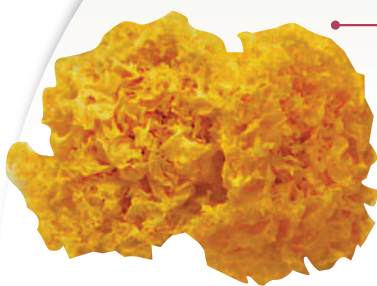


檸檬、柚子、蘋果、甜瓜、葡萄、芹菜

• 能減少油脂分泌，油性皮膚者可多吃

梨、橄欖、捲心菜、哈密瓜、柿子、香蕉

• 能補充皮膚水分，中性皮膚者不妨多食



銀耳

• 富有天然植物性膠質，清熱滋陰、生津潤肺，減斑抗皺效果亦不錯

燕窩

• 含大量黏蛋白，使人皮膚光滑，有彈性，有光澤，從而減少皺紋



百合：養陰潤肺 清心安神

明醫手記 嚴麗明

今年8月8日為「立秋」節氣，大氣開始由熱轉涼，陽氣漸收陰氣漸長。

秋季燥氣當令，秋屬金，與肺金相應，肺喜潤惡燥，秋燥易傷肺津，故秋季養生要注重養肺護陰。初秋，氣溫仍偏高，「秋老虎」橫行，食療養肺宜清補滋潤，而「立秋」前後上市的百合，正是大自然饋贈的清潤佳品之一。

「含露或低垂，從風時偃仰。甘菊愧仙方，叢蘭謝芳馥。」(南北朝·梁宣帝蕭譽《詠百合詩》)百合，自古可賞可藥可食，觀賞取其花，素享有「雲裳仙子」之美譽；藥用和食用取其根部肉質鱗莖。早在唐代，世界食療鼻祖、中醫大家孟詵所著的《食療本草》就載有：「百合……蒸過，蜜和食之。作粉尤佳。」至今，百合早已走進千家萬戶餐桌，各種做法多不勝數。我國所產的「蘭州百合」和日本的「白銀百合」，都是食用百合的上佳之選。

作為藥用，百合最早見載於秦漢時期的《神農本草經》：「主治邪氣腹脹，心

痛，利大小便，補中益氣。」各種古醫書對百合的醫用也都有記述，如《本草綱目拾遺》曰：「百合清痰火，補虛損。」不少以百合為主藥的經典方劑，如「百合地黃湯」「百合知母湯」「百花膏」「百合固金湯」等等，至今仍廣泛應用於臨床治療多種疾病，療效確切。

百合品種有過百種，但作為藥用，我國藥典規定為百合科植物卷丹、百合或小葉百合的乾燥肉質鱗莖。百合性味甘微寒，入肺心經，具有養陰潤肺，清心安神，補中益氣，通利二便之功效。主治陰虛肺燥有熱之乾咳少痰，勞嗽久咳，痰中帶血；溫熱病後，餘熱未清，以及虛煩驚悸，失眠多夢，精神恍惚等症。百合廣泛

用於各種肺系疾病和神經官能症、抑鬱症、痛風、胃病等。

據現代藥理研究，百合的主要化學成分有甾體皂苷、生物鹼(主要為秋水仙鹼)、多糖、酚類、黃酮類，且富含蛋白質、維他命和多種微量元素，具鎮靜安神、抗抑鬱、降血糖、抗氧化、抑菌及抗腫瘤等多種藥理活性，對人體健康確有助益。

百合雖好，但其性偏寒，凡虛寒怕冷、外感風寒咳嗽、虛寒性慢性咳嗽咳血、脾胃虛寒易便溏、夜尿清長頻密、寒濕盛者不宜；身體寒熱夾雜者，最好諮詢專業中醫後使用。

作者為註冊中醫



▲百合藥材。



▲藥用卷丹百合植株。

「立秋」節氣之後，預示夏季即將過去，可暑熱仍未消退，近日天氣持續炎熱，不但使人感覺不適，強烈的紫外線也會給皮膚帶來不同程度的傷害。中醫理論認為，人體講究陰陽協調，臟腑平衡，而膚質好不好，看起來是否健康，本質上來說，都要看臟腑功能是否協調，氣血津液是否正常運轉。



郭歌

註冊中醫



▲在烈日下外出，除了塗防曬霜，還要戴墨鏡來保護雙眼。

中藥冷敷療曬傷

一旦被曬傷，皮膚感到灼痛、瘙癢或有脫皮情況出現，要第一時間給予物理降溫，用冰袋或冰水都可。

如果有條件，可準備馬齒莧、野菊花、蒲公英，用以上三種中藥煮水(10分鐘即可)，冷敷後用來冷敷，會有更好的效果。或用黃瓜打汁或切片後濕敷局部皮膚，有清熱涼血、抗熱輻射的良好作用。

曬傷後，如果能使皮膚紅斑及時消退，那麼形成皮膚色素沉着的機率，也就隨之降低了。



▲野菊花(圖)與馬齒莧、蒲公英煮水經冷敷後用來冷敷，可治療曬傷。



▲充足睡眠可修復皮膚。

喝冷飲學問多

中醫常說冷飲傷身，但有些人不分季節，全年都愛喝冷飲。然而，只要適當、有技巧地喝，冷飲就不會對健康造成負面影響，方法包括：

(1) 合適時間

飯前空腹、剛吃完飯後，都不宜喝冷飲，否則易傷胃。一般可選擇在飯後30分鐘或午睡後喝為宜。

(2) 適量地飲

喝冷飲每次以150毫升左右為宜，瓶裝飲料一次別喝超過半瓶。

(3) 「慢」喝

喝冷飲最好能細細品味，慢慢飲下，這樣對胃腸刺激較小。



▲喝冷飲宜控制分量。

(4) 大汗後別馬上喝

外出剛回家，或因活動出汗較多時，不要立即喝冷飲，否則易導致「汗閉」，毛孔宣洩不暢，機體散熱困難，餘熱蓄積，極易引發中暑。

(5) 雪藏過久別喝

一般家庭雪櫃無法有效起到殺滅某些病菌的效果。所以，冷飲買回後最好盡快飲用。融化了的雪糕別再放回雪櫃中。

另外，月經來潮的女性不宜喝寒涼飲料，若血脈不通暢容易導致月經不調、痛經、閉經等問題。而老年人陽氣減弱，胃腸功能較差，最好少喝冷飲，否則會影響胃腸消化，降低抗病能力，導致胃腸功能失調，腸蠕動加快，容易發生腹瀉等症狀。

此外，幼兒，陽虛體質(指陽氣不足，以形寒肢冷為特徵)，血瘀體質(指血液運行不暢的體質狀態)，胃潰瘍患者，缺鈣患者等，最好少喝冷飲。

健康嗎