

祛斑按壓法

扮靚界 PR 女友最近自立門戶，開設公關公司，小妹當然以行動鼎力支持，誠邀女友為診所參謀參謀，女友二話不說，率先為小妹重新激活面書，微博……等社交網站，並迅速上載小妹的活動照片、湯水心得等資料。誰知一夜之間，幾年無見的老朋友、老同學、舊病人，紛紛彈出來比個 like 我，真的驚歎互聯網的威力，老同學 Noel 更馬上約我 high tea。天寒地凍，首選當然要去 IFC 的 Jean-Paul Hevin 嘆杯味道濃郁的熱朱古力啦。

甫坐下，嘩！但見 Noel 滿面倒瀉黑芝麻（黑斑），遂問何事？Noel 答：「對呀！我近期無緣無故面上長多了好多色斑，有些還明顯變深，實在好心煩。但我也想了解，不是夏天曬太陽才會長色斑和令色斑加深嗎？而且縱使冬天，我也有用防曬的，何解仍會出現色斑？」

曬太陽誘發色斑

我答：「紫外線只是誘發或加重色斑的其中一個因素，並非唯一因素。試想想，我們見太陽的時間與次數並不比孩子多，但一般孩子就算在街上跑跑跳跳，都不一定會塗防曬，你依然見到孩子皮膚乾淨白滑。所以曬太陽，並不是誘發或加重色斑的專利。」

Noel 問：「那麼從你們中醫角度來看，是什麼因素導致倒瀉黑芝麻？」我答：「一、情志不遂，導致肝氣鬱結，氣機鬱滯，氣血營養不能上榮於面；二、飲食不節，偏食肥甘厚味，損傷脾胃，脾失健運，水濕內阻，氣血不暢，顏面失養；三、年老精虧，造成腎陰虧損，不能制火，虛火上炎，肌膚失養，腎之本色為黑色，泛於顏面；四、顏面受風，風邪阻於經絡，致氣血不和，不能濡養顏面，而生色斑。」

顏面添滄桑

Noel 緊張地：「如你所說，我原本除了第三項年老精虧外，全部都中。皆因過節當然大吃大喝，想清淡都幾難，再者節日假期多，工作自然堆積如山，想唔

燥爆都幾難！再者近日天氣驟降，北風起，想不受風都幾難。最後，本來自恃尚有幾分姿色，現在卻滿面黑芝麻，為顏面添上歲月無情的滄桑，所以就連年老精虧都中，可能就是妳口中常說的老不一定衰，衰不是老年的專利，後生打壞多的是，我竟然盲中中成為其中一名成員。其實……還有得救嗎？」

我收起淘氣，正經地答：「其實要處理色斑，皆離不開補肝、脾、腎與行氣疏風，所以可以先自行按壓穴位，不求人，自家處理，既方便又簡單。

穴位按壓法

肝俞：祛斑排毒，疏肝理氣。

脾俞：健脾和氣，化濕祛斑。

腎俞：補氣益精，祛斑排毒，改善腎功能，溫陽散寒，促進身體水分的排出。

三陰交：肝經、脾經及腎經交匯之處，如同時按了三條經絡，可調和氣血，化斑排毒祛濕。

太沖：促進肝臟心臟微循環，有助舒壓除斑。

以上穴位，每日按壓三次，每次三十下，穴位按壓到酸脹度為佳，連按七天，以觀其效。」

