

美白

經常有人向我反映，為了美白，投資了許多樽樽罐罐，卻還是敵不過暗沉、蠟黃的氣色！這時候就應該反思生活型態是不是不夠健康，轉向五臟六腑和精氣神調理吧！

不同於傳統美容只講求淡化黑色素，中醫更講究調理體質，加強氣血循環與能量，同時達到排毒的效果。中醫美白，膚質的透明、亮澤度，比認真選粉底色號深淺更重要，其中，肝、脾、腎就是三個調理重點。

肝：青色與肝相對應，面色青多與肝有關。面色青是經脈阻滯，氣血不通之象。常因緊張、生氣、過勞、月經失調、大病、久病、就會造成肝鬱氣滯或氣血虛弱，繼而出現面無血色的青臉。

脾：黃色與脾相對應，面色黃多與脾有關。面色淡黃憔悴稱為「萎黃」，多數是因為脾胃氣虛，營養氣血不好所以在面色上反應。常偏食或嗜辛辣、肥膩、重口味、奶類、飲食不節或減肥絕食都會損傷脾胃，導致排毒差、氣血弱，不但會導致膚色黯沉，更容易累積黑斑。

腎：黑色對應腎，面色發黑多與腎有關。常生病、過勞會傷腎，造成虛火太旺，或腎精久耗而導致面色黑而黯淡。

治療：

中醫美白，就是在中醫理論指導下，調理臟腑、平衡陰陽，以達到美白的目的。

針灸美白

通過針灸補益臟腑氣血，調陰陽、通經活絡，達到滋養肌膚、增白悅顏，使皮膚白晢光潤悅澤，瑩潔紅潤，富有彈性，抗老減皺，可達到預防和治療的效果。

中醫針灸除了可以加強局部血液循環，加速經絡氣血的運行外，其有些穴位本身就具有美白的功效。例如位於雙眼下框中央的四白穴，有祛斑美白同時可淡化黑眼圈。

頻率電磁療：運用修補人體細胞與氣血的頻率，佐以微電流與負磁導入，隔日 1 次，每次 20 分鐘，5 次為一療程。除可瞬間重獲亮麗又白滑的肌膚外，還可即時替細胞充充電，打打氣，不知不覺間重拾逆青春的妙效。

食療：

美白雪耳羹（1 人份量）

材料：雪耳 5 錢、紅棗 4 枚、百合 4 錢、北芪 3 錢、冰糖適量

做法：

1. 雪耳用清水浸泡 30 分鐘，備用；
2. 將紅棗去核、剖開，與北芪、杞子以適量清水一起煮，大火煮沸後轉 30 分鐘；
3. 將北芪取出，加入雪耳再煮 30 分鐘；
4. 最後下適量冰糖，煮溶即可。

功效：滋陰潤燥、美白潤膚。

蘋果美白茶

材料：洋甘菊 2 錢、杞子 2 錢、蘋果 1/4 個、檸檬 2 片

做法：

1. 將洋甘菊、杞子加入 600cc 熱水沖泡；
2. 蘋果洗淨、切片備用；
3. 5 分鐘後去渣加檸檬片、蘋果片。

功效：降肝火，淨化體質，以達美白功效。

杏仁牛奶面膜

材料：杏仁粉 20 克、鮮奶 15 ml、蜂蜜 5 ml、天然橄欖油 1 茶匙、蒸餾水適量。

做法：粉末材料入碗中，加入鮮奶、蜂蜜和橄欖油攪拌調成糊狀，再用美容刷將其敷在臉上（眼睛、鼻孔、嘴巴須留白不敷面膜），約 15 分鐘，等面膜乾後再以溫水洗淨，再擦上基礎保養品。

護膚天數：每 3 日 1 次

功效：潤澤美白、防止皮膚老化

適用：臉部皮膚美白保養

面膜注意事項：一般皮膚皆可適用，但臉部皮膚敏感者禁用。