

踢走皺紋

踏入春季，潮濕溫暖，理應皮光肉滑，奈何近期要求祛皺抗皺的人增加了不少，其原因主要與臟腑功能有關。有諸於內，形諸於外，若臟腑功能不平衡，換來的豈止健康問題，就連儀容都會出賣你。

中醫認為「十二經脈，三百六十五絡，其血氣皆上注於面」，所以面部肌膚的榮潤枯皺與全身氣血津液盛衰都有密切相關。氣血生成旺盛，津液充沛，津血正常循行於上，則面部肌膚潤澤柔軟；反之，氣血虛弱，經脈虛竭，血不足而氣又推動無力，以致使津血無法營養面部，則顏面枯槁而起皺紋。

臟腑方面，主要與以下臟腑有關：

- 1.脾虛：脾主管肌肉，若暴食或是飲食失調而損傷脾臟，脾臟運作不順暢，造成脾虛，因而導致皺紋，和肌肉彈性減弱。
- 2.肺虛或肺火：肺主管皮膚，即皮膚有賴肺的精氣滋養和溫煦。若肺氣虛弱，皮膚質素相應下降；若肺火過盛，就像個小火爐，從內部把體表的水分蒸發掉，讓皮膚變得乾燥，一乾燥就容易打摺，時間一長，皮膚內部缺乏氣血滋養，就會形成皺紋。
- 3.肝火盛：肝火怒盛，除了煩燥易怒外，還會引致皮膚水分流失；同時肝火向上衝，流失水分的重災區皆為頭面，所以導致面部、頸部皺紋湧現。
- 4.腎虛：腎為先天之本，促進身體氣血及津液的生成，並使之轉化為能量。若過勞、過倦、大病、久病或失於調養，耗損精氣而導致腎虛虧損，令氣血不能濡養皮膚，因而產生皺紋。

治療方法

針刺：印堂穴、腎俞穴、肝俞穴、肺俞穴和脾俞穴等，平補平瀉，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程。世界衛生組織已證實，針灸可有效令局部微循環提升 20 倍或以上，促進新陳代謝，提升皮膚彈性，加強細胞的活躍度與含氧量，除了有效地將皺紋踢走，還可強化肺、脾、肝和腎等臟腑，一舉數得。

食療湯水：淮山雪耳桂花糖水（2 人份量）

材料：雪耳 6 錢、淮山 1 兩、桂花 2 錢、杞子 5 錢、冰糖適量

做法：

1. 雪耳用清水泡軟後洗淨去蒂，撕去周圍黃色部位，同時撕成小塊。
2. 淮山及杞子洗淨稍加浸泡。
3. 煮沸適量清水，放入雪耳、淮山、杞子和桂花，大火煮沸後轉慢火再煲 2 小時。
4. 下冰糖，待冰糖融化後即可飲用。

徒手整型

要處理皺紋的問題，可嘗試徒手矯面骨，就好等如將脫臼的關節從新復位，除了恢復組織功能外，還可將被壓迫的血管、神經放鬆，從而加強其功能與彈性。恢復了健康的血管與神經，進一步改善自身循環，當循環與體液分泌恢復正常，便可將自由基殲滅，從而將體內回復正常鹼性化，那麼細胞、肌肉、血管和神經便會重拾健康與彈性，皺紋更消失於無影無蹤。然而樣子亦會因頭、面骨恢復人體正常的黃金比例而變得更美。