

夏日祛斑

換上一身的春裝，輕紗薄衣，好讓毛孔抖抖氣。別忘了也替面孔換上薄妝，好讓面部皮膚享受着清新的春之氣。假若面上色斑密佈，就要加緊先處理了。

從中醫角度剖析色斑的成因主要有以下 3 種：

肝氣鬱結型：色斑以面額、眼睛周圍對稱分佈，於皮膚表面出現淺褐色到深褐色不等的色素沉積，其大小不等，範圍界線明顯。伴有胸部或肋骨下緣悶脹不適，煩燥易怒、進食索然無味。多見月經不調、痛經、經前斑色加深、乳房脹痛等。

脾虛濕阻型：鼻翼、前額、嘴巴周圍可見灰暗或淡褐色沉積，氣短無力、疲倦、食慾不振和腹部脹悶。有些患者還會出現陰道呈清水樣的分泌物。

腎虛虧損型：色斑以鼻為中心，對稱分佈於面部，顏色呈灰黑或灰暗色，可出現四肢冰冷，腰痠膝關節無力，手掌心、足底熱，夜尿頻，或見不孕、月經不失調等症狀。

中醫認為，大多數面斑產生的原因都是肝鬱氣滯，即由不良情緒引發，很多長斑者還伴有某些婦科疾病，如卵巢囊腫、子宮肌瘤、乳腺增生、月經不調等。所以，當皮膚上出現色斑，便要警惕身體的疾病。試想想，兒時並無塗上任何防曬產品，隨處奔跑，與太陽多方面的接觸，在肌膚上依然沒有遺下絲毫痕跡。長大後，縱使防曬、化妝或護膚品一併塗在皮膚上，亦難以抵擋色斑的形成。由此可見，引起色斑的原因，一定與體內失調有密切的關係。

由於夏日的紫外線為一年中最強，加上風沙、懸浮粒子、污染等，對皮膚表層細胞造成嚴重傷害，很多有害物質會入侵皮膚，阻塞毛孔，加劇了色斑的形成。而炎熱的天氣令身體消耗大量能量，引致內分泌失調，所以臉上容易長斑，要祛斑也較難。但是夏季皮膚新陳代謝快，若能配合體質治療，可以恢復較快，從而達到消除色斑的目的。

治療：

一.中藥面膜

材料：珍珠粉 3 錢、當歸 3 錢、茯苓 3 錢、白芷 2 錢

做法：將以上材料打碎，然後與一隻蛋白混和後敷於面上（嘴唇及眼周除外），20 分鐘後用暖水清洗便可。每週 3 次，若有需要，可持續使用 7 天，以觀其效。

功用：祛斑美白、退印祛疤，使皮膚於極短時間內回復光潔柔嫩，自然通透。

二.只需將強高斯的磁片（負極）貼於穴位上：陰陵泉、地機、關元、足三里、脾俞和腎俞等，連續一個月，便可有效地將色斑減淡或消滅。無論那種類型、男女老幼都可使用。

本草醫藥坊