

再見拜拜肉

小背心，是女性夏天的恩物。但穿上小背心後，雙臂的拜拜肉盡覽無遺，那實在大煞風景了！要處理拜拜肉的煩惱，請先了解導致拜拜肉的成因。

從中醫角度，導致拜拜肉的成因：

1. 心血虛：引致心經循行路徑出現肌肉鬆弛，血管瘀塞，脂肪積聚，皮膚病變或疼痛等，當然拜拜肉的出現便難以避免了。
2. 小腸濕熱：如果小腸經出現病變或小便異常，不但拜拜肉出現，就連肩胛蝙蝠翼和面部肌肉都會鬆弛。
3. 脾虛：脾胃主管肌肉和四肢。所以若果脾胃功能欠佳，如平素嗜食生冷、辛辣、肥厚重味、煎炸、油膩、奶類、過量澱粉、大量甜食、酒類又或有偏食、暴食傾向者，都會容易造成脾胃功能欠佳，因而出現肌肉與四肢鬆弛無力。
4. 氣血虛弱：氣血虛衰，不但神疲易累，就連營養的運送也較困難，同時流失速率亦較快，所以便會出現臟腑與身體機能下降，甚至提早衰老。連臟腑與機能都不保，那麼拜拜肉的出現，則相對是少事。

要處理拜拜肉，可以用以下方法：

針刺：肩髃、青靈和消灤等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為 1 療程，便可把氣血與肌肉提升。

頻率電磁療：局部選用修補細胞與肌肉的頻率，外塗膠原蛋白，便可把鬆弛與缺乏能量的肌肉重新振作起來，從此，拜拜肉便離你而去。

食療湯水：

海參木耳淡菜湯（2 人份量）

材料：海參 1 兩半（濕品）、白背木耳 2 兩、淡菜 1 兩、鹽適量

做法

1. 用清水泡軟白背木耳，洗淨去蒂、剪成小塊。
2. 把浸泡好的海參洗淨、切薄片；淡菜浸軟、洗淨。
3. 把所有材料放入，先用大火煲滾，再轉慢火煲 2 小時，加鹽調味即可。

功效

海參能補腎益精、滋陰壯陽，且膽固醇與脂肪含量相對少，是典型的高蛋白、低脂肪、低膽固醇的食物，亦含有硫酸軟骨素，有助於人體生長發育，能夠延緩肌肉衰老，增強機體的免疫力。白背木耳能軟化血管，並且能加強血管彈性，具降血脂、滋陰強壯的功效，還可降低血清和肝臟膽固醇含量，防止動脈壁脂質沉積和動脈粥樣硬化斑塊的形成。淡菜為厚殼貽貝的肉，功能補肝腎，益精血，屬低脂海鮮食品。合而為湯，滋腎平肝，降脂降壓，對減拜拜肉有一定的幫助。

本草醫藥坊