

收細毛孔

炎炎夏日，不施脂粉，輕鬆踏步，上街示人。若不幸出現如蟻洞般的毛孔，就實在大煞風景了。

「毛孔」顧名思義就是毛髮生長位置的開孔，因為皮脂腺開口於毛囊壁，所以毛孔也是皮脂排出的管道。皮膚的表皮基底層會不斷地製造細胞，並輸送到上層，在細胞老化後，一般都會自然脫落。因為人體結構的關係，在臉部的皮脂腺活性較強，也就需要較大的開口來排泄其所分泌的油脂，所以臉部的毛孔通常比身上其他部位來得大，看起來也明顯許多；而同樣在臉上，鼻子以及鼻子旁邊、兩頰上的毛孔，又較其他區域為大。這也是困擾著許多患者的地方。

但毛細孔阻塞者，皮膚新陳代謝不順利。例如，有人皮脂分泌比較旺盛，所以「開口」就會被撐得大一些，但毛孔一大，皮膚就容易粗，冒油也會塞住而長粉刺，鼻頭充滿著小黑點，形成「土多啤梨鼻」，甚至臉頰變成「橘子皮」，不但看起來會比實際年齡老，有的甚至對人際關係產生影響。

毛孔粗大原因

肝鬱化火：性格追求完美，長期工作壓力大緊張，情緒焦慮或易怒，加上經常熬夜，容易上火。肝火上沖，若火氣過盛未能及時疏泄，便會轉移從毛孔疏散風熱，因而導致毛孔怒張。

肺胃蘊熱：因飲酒、過食辛辣、膏粱厚味之品有關，使熱伏於胃，上蒸於肺，肺熱上攻於面；或復感外邪，毒熱相搏，熱邪循經上炎，血隨熱行上壅於面，導致毛細粗大。

氣血虛弱：過勞、熬夜、睡眠不足、或隨著年齡的增加，血液循環逐漸不順暢，毛孔周圍的膠原蛋白、彈力組織會逐漸萎縮，皮膚的皮下組織脂肪層也容易鬆弛、缺乏彈性。如果沒有給予適當的保養與護理，必會加快老化，毛細孔自然也越擴大化，並形成了討厭的黑頭。

高危人士

- 一. 出油時就用吸油紙猛吸臉上的油，過度的吸油會紊亂油脂的正常分泌。
- 二. 吸煙：肺主管皮膚與毛髮，吸煙致肺熱，而肺熱可使皮膚偏向燥盛，令皮膚的抵抗力減弱。而且香煙中的尼古丁會讓血管收縮，血液循環減慢，於是乾燥、老化都提早報到，臉部線條自然下垂，毛孔撐大。

三. 長時間待在空調房太久，肌膚過於乾燥會使皮膚缺水、缺膠原蛋白，彈性會減弱，皮膚就沒有那麼飽滿，皮膚鬆弛時毛孔就會出現粗大，這種原因導致的情況經常出現在 30 歲以上女性身上。

改善方法

一.磁療：將強高斯磁棒（負極）放於：中渚穴、肺俞穴、胃俞穴和肝俞穴，便可有效令體內熱度降溫，不單止保健內臟與收毛孔，就連熱毒性體質所引起的皮膚病都一概清除。

二.針灸：針刺風池、迎香與印堂等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可迅速令粗大毛孔拜拜。

三.花茶：紫羅蘭 5 克、菊花 5 克、蜂蜜適量

做法： 將紫羅蘭及菊花洗淨，加入 600cc 熱開水，待花茶和暖後，再加入適量蜂蜜調味。

功效： 清火養顏，滋潤皮膚，給皮膚增加水分，從而收細毛孔。

禁忌： 懷孕期間不宜飲用。

本草醫藥坊