

美白亮肌

盛夏開始，除了一些鍾愛古銅膚色、陽光與海灘的女性外，大部份女士都會為了避免曬黑、維持肌膚美白而傷透腦筋，各種品牌的防曬美白護膚品，也變得暢銷起來。針對美白問題，中醫其實也有一套內外兼施的方法，讓女士們在熾烈的陽光照耀下，仍能保有最佳肌膚狀態。

「面子」問題往往會影響人的自信和心情，但單靠化妝和護膚品是無法獲得好面色的，而是需要做好內部調理，即中醫理論《黃帝內經》中「臟象學說」所講的：「養於內、美於外」，意思是膚質是否能夠白淨、膚色是否均勻，都要靠調整身體內部的氣血機能。

中醫成因

1. 臟腑功能失調：氣血不順、精氣不足、陰陽失調，膚色就容易黯沈，易產生色斑及皮膚浮腫鬆弛。
2. 肝鬱氣滯：人經常處於忙碌、壓力大、緊張及情緒差、易怒的狀態下，就會呈現肝氣鬱結，中醫認為肝主疏通及渲瀉，功能是疏瀉全身氣、血及津液，肝氣鬱結會產生氣血逆亂及瘀滯，膚色便會蠟黃而黯沉。
3. 脾虛濕蘊：脾臟影響膚色的原因，則在於中醫認為脾為氣血生化之源，中醫所謂的脾臟不是西醫的脾臟，而是整個消化系統，所以說「脾主中州」，意即脾在五臟中主要是吸收營養再滋養其他的臟腑，所以中醫的脾主統血，也主肌肉、主四肢，所以說是氣血的生化之源，如果飲食失調及心神不寧影響消化功能，就會產生此現象。
4. 腎虛或腎水不足：腎在中醫則認為是腎主水，也就是主掌人體全身津液平衡，倘若操勞過度則會使水虧火旺，虛火上升而鬱結不散，使皮膚粗糙暗沉。另外中醫認為「肺主皮毛」，由於「肺為氣之主，腎為氣之根」，腎虛或腎水不足則會影響肺臟功能，膚色也會變差不亮白。

高危人士

1. 過度熬夜
2. 煙酒過度
3. 長期處於壓力狀態
4. 長期食用被污染的食物，如被污染的水，農作物，家禽海產等。

治療方法

針灸

通過針灸補益臟腑氣血，針刺合谷、三陰交、曲池、肝俞、腎俞等可調陰陽、通經活絡等中醫美容手法達到滋養肌膚、增白悅顏和抗老減皺的目的，針灸美白能使皮膚白晢光潤悅澤，瑩潔紅潤，富有彈性。

頻率電磁療

運用修補人體細胞功能、美白和均勻膚色的磁頻率，佐以微電流和伽瑪磁，留於百會及印堂穴 20 分鐘，隔日 1 次，5 次為一療程，便可有效地將膚色回復均勻、淨白。