

面部下垂

少了夏日陽光的滋潤，稍添秋意濃濃的浪漫，輕托香腮，弊！面頰蘋果肌變得垂頭喪氣，雙面肌肉出現鬆弛與下墜。要解決面部下垂的困擾，先了解箇中原因。

中醫成因

氣血虛弱

氣血不足，流動性變差，導致新陳代謝減弱，皮膚變得缺乏營養與下墜。而且，面部的口輪匝肌及嚼肌需要大量氣血來維持正常的生理活動，若果氣血不足，便會出現鬆弛與下垂。

脾胃失調

脾胃負責輸送水分及營養物質到身體的各部分，所以脾主管肌肉。當脾胃功能正常，肌膚便得到充分的營養，否則脾虛肌肉變得無力、鬆弛與缺乏彈性。

腎氣虛：腎氣乃人體先天之本，主管身體基本生命力。如果過度勞累；月經失調、休息不足、體力、腦力過度損耗、久病、大病或年紀漸長，都會令腎氣虧損，經日積月累後，便導致面部皮膚下垂、鬆弛。

肝火盛：情緒不穩、精神緊張或抑鬱等會導致肝火內生，火上沖頭目，因而導致頭、目和皮膚組織欠佳；肝主管筋，全身軟組織都有賴筋的強而有力彈性維繫，筋鬆弛，便會導致面部皮膚下垂和肌肉鬆弛。

解決方法

針灸

要解決面部下垂的問題，可嘗試針灸太陽穴、下關穴、頰車穴、合谷穴、足三里穴、三陰交穴等，以平補平瀉手法，每次留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。除可改善肝、脾、腎與氣血功能外，還可使面部下垂的肌肉回復彈性。

頻率電磁療

先於面部塗上活性骨膠蛋白原液，佐以特定的頻率及磁療，便可有效令面部細胞鹼性化，同時可促進皮膚新陳代謝，加強血液循環，增加面部肌膚的含水量以及膠原蛋白的生成，使肌膚變得細嫩光澤，緊緻有彈性，從而解決面部下垂問題。

花膠杞子田雞湯（2人份量）

材料：乾花膠 3 兩、杞子 1 兩、田雞 1 斤、生薑 3 片、鹽適量

薑蔥料：薑 2 片、蔥 1 棵、紹酒 1 湯匙

做法：1.田雞剖好洗乾淨，氽水。

2.水 6 碗與薑蔥料同煮滾，放入花膠，用慢火煮 15 分鐘，關火焗 20 分鐘，盛起，切塊備用。

3.其他材料洗淨後，將全部材料放入煲內，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火煲 3 小時，最後加鹽調味即可。

功效：花膠提升身體機能狀態，滋陰養血，固腎益精，加強肌膚組織緊緻，使肌膚回復彈性，改善下垂問題。杞子可滋補肝腎、益面色、明目。田雞能補氣養陰，延緩機體衰老，潤澤肌膚。以上所有材料煲成湯，有緊緻養顏的功效。

注意：因花膠較黏膩，故脾胃虛弱人士不能一次吃太多，以免滯胃。