

面油

春天花兒盛放，一片美好景象，可是不是每位女士都喜歡春天，因為潮濕的天氣，惱人的面油，整張臉總是笠籊籊，妝容不消幾分鐘就溶掉，化妝品和面油籊在面上的感覺實在不好受。

很多人以為空氣中的濕氣重，代表肌膚表皮有足夠水分，實情雖然春天潮濕，但濕氣只停留在皮膚表面，皮膚底層仍然乾燥粗澀。當皮膚的水分不足，警鐘便會響，體內便啟動了防止水分過度流失的應變機制，這個機制使用出油來保護皮膚水分。

從中醫學角度，皮膚「油浸」的原因有四點：

- 1.肝氣鬱結：情緒不穩導致肝火旺盛，火熱上沖頭面，將皮膚水分蒸發掉，令油脂分泌激增。
- 2.心氣不足：心中煩亂導致氣虛血弱，精神不振；又氣血虛弱引致毛孔和脂腺未能閉鎖，因而出現油脂分泌旺盛。
- 3.脾胃濕熱：脾胃主管肌肉及四肢。脾胃濕熱便會借勢從肌肉及四肢排放濕熱毒素。
- 4.肺氣虛：肺主管皮膚和毛髮。若肺臟受污染，如抽煙、空氣質素差、裝修的塵埃粉末或肺臟病變等，導致肌表不固，都會引起皮膚、毛髮出現異常，如出油又乾水、暗瘡、濕疹、搔癢或皮膚過敏等。

面油紙害處：面油紙只能吸走皮膚表面的油分，無法改善底層的油脂分泌。當皮脂被面油紙吸乾後，皮膚便會作出乾燥的信號，於是皮脂腺便協助努力地「標油」，油面再一次出現。結果，越吸越出油。

其實要在春天做到肌膚水潤亮澤、妝容貼服也實在很易：

針灸：針刺風池、足三里、百蟲窩、血海和三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次一療程，便可以平衡肌膚水油分泌、疏肝健脾、強肺補氣，同時能加強體內和肌膚氣血循環。除可有效改善油垢滿面的煩惱，還可把身體狀態調理好，由內而外達到保健與護膚之效，這才是美容健康根本之道。

木瓜雞腳湯（2 人份量）

材料：半生熟木瓜 1 個（約 1 斤）、花生 1 兩、雞腳 10 隻、瘦肉半斤、薑 3 片、鹽適量

做法：1.木瓜洗淨、去皮、去籽、切塊。

2.花生洗淨。

3.雞腳洗淨，去爪尖，用刀背敲鬆，汆水。

4.瘦肉洗淨，汆水。

5.所有材料同放進煲內，加入適量清水，大火煲沸後轉慢火煲 2.5 小時，加入適量鹽調味便可。

功效：木瓜有控油、防皺和祛皺的功效。花生調和脾胃、有助潤腸排毒。雞腳健脾益氣，同時含膠原蛋白，能令皮膚光滑而有彈性。此湯有助肌膚內水份與油脂分泌獲得平衡。

宜忌：孕婦與過敏體質人士不宜服用。

本草醫藥坊