

黃褐斑

春日霧濃，在潮濕的天氣下最舒服莫過於素顏，好讓皮膚抖抖氣。但展示素顏前，請先甩掉那惱人的黃褐斑，否則被那些斑斑點點大煞風景之餘，還出賣了你的健康指數。

黃褐斑在中國古代又稱鰲黑斑、面黑姁，呈黃褐色或淡黑色，其斑的邊界清楚，形狀多為對稱性，大小不一，平攤於皮膚上，摸之不礙手，無癢痛感。

中醫認為，臟腑功能失調，經脈阻滯，氣血不足，均可反映到臉上，黃褐斑的產生正是和人體臟腑、氣血、衝任失調有關，是全身疾病的反映，而且與肝、脾、腎三臟功能失調關係最為密切，較常見的類型包括：肝氣鬱結型、脾土虧虛型和腎水不足型等三種類型。

臉上的斑斑點點，不僅影響外表，同時也透露著體內某些部位不健康的訊息。因此觀察黃褐斑的部位，就能及早了解臟腑器官的健康狀況。

額頭兩側及太陽穴

此處是兩側膽經的循行部位，若有黃褐斑，常為肝膽功能失調、肝鬱氣滯所致，常有消化功能減弱、失眠多夢等症狀。

鼻梁中間

鼻梁中部對應的是肝膽。面色青黃，鼻中部出現黃褐斑，多與肝氣鬱結、情志不遂或精神壓力大有關，提示肝失疏泄，肝膽鬱滯，需警惕脂肪肝、肝膽疾患。

外眼角下

外眼角下對應的是頸肩、上肢，此處出現黃褐斑，提示肩關節受風寒侵襲或頸肩肌肉勞損，常有頸肩僵硬、痠痛的症狀，須警惕頸肩部疾患。

兩顴部

兩顴部中央是小腸經循行的部位，兩顴外側是腎的對應區，上部是三焦經循行部位。顴骨部位的黃褐斑多伴有氣短乏力、心慌、胸悶、消化功能減退，甚至有食欲不振、腹脹、腹瀉等症狀，是消化系統和心臟功能減弱的表現。兩顴部至耳前及上方有黃褐斑或老年斑提示腎氣虛、三焦氣機不暢、脂肪代謝紊亂等。

上唇附近

上唇是大腸經的循行部位，對應的是泌尿生殖器官。此處長黃褐斑是腎氣不足、大腸虛寒的徵兆，常伴有便秘、月經失調等症狀，應警惕子宮、卵巢疾患。

下頰外側

下頰外側對應的是下肢、胃經、大腸經、小腸經循行處。此處有黃褐斑提示下肢血液循環不良，是脾腎氣虛的徵兆，常有下肢痠痛、腰膝痠軟、手足寒涼、消化功能減弱。

處理方法

針灸：針刺合谷、血海、陰陵泉及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可活血化瘀、疏通氣血、美白祛斑。

本草醫藥坊