

## 皮膚鬆弛

無論俯視、仰視，臉部輪廓都緊緻明晰？或許你已經遺憾地發現，自己的面部輪廓某一部分，已經開始拉響警鐘了。

幸好，有些時候的鬆弛還處於假性時期，有效的修護緊緻治療，能助你改善皮膚鬆弛，抑制細紋產生，使肌膚回復光滑的逆青春狀態。

女士一般在 30 歲後，皮膚的正常代謝功能減弱，對細胞有營養作用的脂肪和水分減少，皮下脂肪層變薄或消失，真皮纖維老化，皮膚的張力和彈力降低，當表情肌鬆弛後，皮膚不能很快復原，久之則出現皮膚鬆弛。除此之外，低頭族使用智慧型手機、上班族長時間盯著電腦螢幕辦公，或如我們這般經常伏案寫稿，長期下來，除了眼睛疲累，還會因姿勢不正確而造成臉部肌肉鬆弛。

如果用解剖學解釋，人體可以分成五個層次，最外層是皮膚毛細孔，即：皮毛層；接著是血液，即：血脈；再入是肌肉層，再下一層是筋（筋膜韌帶等軟組織），最深層的就是骨髓。我們用簡單的理解可分為皮脈肌筋骨，同時又可以與五臟結合。中國的醫學文獻典籍指出肺是管皮膚與毛細孔，心是管轄血管與神經，脾主肌肉，肝主筋，腎主骨等。故此，我們可以選擇中醫藥調理相對應的臟腑，從而緊緻肌膚，重塑精緻輪廓，從根本解決問題。不管皮膚是鬆弛、乾燥或呈現皺紋，首要補益肺氣。肺主氣，氣、血又密不可分，氣為血帥，血液的流動沒有氣的推動，肯定會變成一灘死血。有氣的動力來推動，血與營養就得以流向全身，供應到人體最外層的皮毛層，血管末梢獲得了營養物質的補給，不管是乾燥、皺紋或缺乏彈性，都能即時獲得改善。

除此之外，我們還需注意心（血管與神經）、脾（肌肉）與肝（筋膜韌帶等軟組織）等臟腑功能的狀態，才能獲得持續不老的效果。

要對抗皮膚鬆弛，可考慮以下處理方法：

針灸：針刺印堂、陽白、太陽、地倉、顴膠、合谷及足三里等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可增強肺氣，健旺脾胃，促進皮膚的新陳代謝，激活皮下脂肪細胞，使細胞恢復飽滿，收緊皮膚組織。

淨血：用皮膚針於肺俞穴輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化瘀通絡藥液，再以負壓將瘀血抽離，即可淨化肺臟，改善皮膚的緊緻度，恢復年輕平滑的輪廓線條。

本草醫藥坊