

面色紅潤

近日天氣猶如女性般情緒化，時晴時雨，一個不留神還來個落雹兼黑雨，這臭脾氣的姑娘亂掉東西，破壞力真強。

為免被小姑娘突如其來的大吵大鬧和嚎哭(下雨)累及自己的粉面和妝容，一眾姐妹們唯有素顏上陣，換來的，彷彿喪屍出籠，面色鐵青，甚如死灰。於是大顆兒殺上我診所，遂問如何補救。要知道，補救前，務必得知做成面色鐵青如死灰的原因。

1. 肝血虛：肝主藏血，同時能調節血流量和調暢全身氣機，使氣血平和。面部血液運行充足，表現為面色紅潤光澤。若肝之疏泄失職，氣機不調，血行不暢，血液瘀滯於面部則面色鐵青，或出現黃褐斑。肝血不足，面部皮膚缺少血液滋養，則面色無華，暗淡無光，兩目乾澀，視物不清。
2. 脾胃虛弱：脾為後天之本，氣血生化之源。脾胃功能健運，則見氣血旺盛，面色紅潤，肌膚彈性良好。反之，脾失健運，氣血津液不足，不能營養顏面，其人必精神萎靡，面色淡白，萎黃不澤。
3. 肺氣虛：肺主皮毛。肺的氣機以宣降為順，人體通過肺氣的宣發和肅降，使氣血津液得以布散全身。若肺功能失調，則肌膚乾燥，面容憔悴而蒼白。

高危一族

寒氣：

如果你的膚色算得上白皙，可是卻白得不健康，經常面無血色，那麼你很可能是缺乏血氣而使得肌膚白得不好看。出現這類型問題的女性要注意飲食，因為面無血色通常是因為平常吃太多冰冷食物，特別是夏天愛待在冷氣房而少見太陽所引起的寒性體質，由於火氣不足，因此容易怕冷及痛經。

壓力、過勞：

當我們承受壓力或疲勞過度，身體會處於緊張狀態，造成血管收縮，血液循環圈不良，形成氣滯血瘀，於是臉色也變得暗沉下來。而疲勞過度，肌膚的新陳代謝緩慢，加上血液攜氧量減弱，臉色因角質積聚而變得更加暗沉。

氣血虛弱：

大病或久病，都會使人體氣血虛弱，機能衰退，面色不華，相對小事矣。

解決方法：

- 一. 針刺：百會、風池、血海、三陰交和太沖等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可有效改善面色的問題，同時可一次過把肝、脾、肺恢復最佳狀態。
- 二. 除了針灸，可使用淨血療法排走毒素。淨血療法是用皮膚針於背俞穴輕輕叩刺，待表皮有少許破損後，外塗中藥活血化瘀、排毒止痛藥液，再以負壓將瘀血抽離，除可瞬間消除瘀血栓塞外，還可利濕升清，外泄內蘊之毒素，淨化臟腑，讓面色煥然一身。

本草醫藥坊