

曬出健康肌

連綿暴雨終於暫停片刻，天氣縱然酷熱，但燦爛的陽光卻可以讓肌膚塗上蜜糖的色彩，健康均勻光澤而又結實的蜜糖膚色，相信是大部份潮人愛美一族的終極目標。

很多時蜜糖尚未上色，已見燒焦，焦黑的肌膚就如燒燬雞翼，慘不忍睹。不想炎夏變身燬雞翼，要曬出健康美肌，中醫依然有辦法。

狂曬後問題多

- 曬後出斑：氣血虛弱、血瘀或肝腎不足導致體循環迴圈和代謝不暢，所以日光浴後便會色斑暴現。
- 曬後刺痛、發熱：津液不足和內熱體質者，縱使沒有太陽的刺激下，五臟六腑都嚴如火山般，隨時爆炸，若加上艷陽一發功，馬上火山爆炸，體內神經便會被炸得刺刺痛痛，唔信邪再加上分熱水浴，皮膚便會刺痛和發熱，甚至觸發皮膚炎。
- 曬後乾燥、皺紋：肺氣虛令體內津液不足，莫說曬太陽，縱使乾燥天氣下也搔癢難擋。肺主皮毛（即肺臟管轄皮膚與毛髮），若肺氣不足，氧氣與水份供應相對不足，於是一經熱曬，便出現燒焦和乾枯。
- 曬後粗糙：脾胃虛弱、營養不均或肝腎不足，皆會令真皮中的膠質及彈性蛋白質所形成的網狀構造缺乏彈性，若再受紫外線強烈的照射，其纖維將變短、或變粗大而更缺彈性，此種情形若一再出現，則很容易造成深而厚的皺紋。

今個夏天，想曬出誘人蜜糖膚色，又不想為肌膚帶來衰老的後遺症，可嘗試用以下方法。

針灸

針刺合谷、曲池、血海、三陰交及百蟲窩等穴，佐以艾灸，隔日1次，7次為一療程，合谷、曲池，這兩個穴位可以調節皮膚的氣血，對日曬後皮膚黑色素的沉積有緩解作用，相當於自身的「防曬霜」。現代醫學研究表明：性激素可使皮膚色素增加，雌激素能刺激黑素細胞分泌黑素體，而孕激素又有促使黑素體轉移擴散作用，雌、孕激素的聯合作用則會使膚色改變，黑斑增加或變得更為明顯。經常針灸血海、三陰交和百蟲窩等穴，能改善內分泌，讓全身上下氣血暢通，皮膚軟滑，亮澤動人。

頻率電磁療：

運用修補人體皮膚細胞功能的磁頻率，佐以微電流與活性骨膠蛋白原液導入，留於肺俞、脾俞和腎俞等穴共 20 分鐘，隔日 1 次，5 次為一療程，不僅可以促進皮膚新陳代謝，保護神經組織細胞，而且能安定神經、紓緩肌膚緊張，並有助日曬後膚色均勻亮麗潤澤、令皮膚細胞有足夠修護效果，從而獲得蜜味肌膚。

本草醫藥坊