

## BB 肌

隨著社會文化的改變，踏入 30 之齡已被稱為中女，女士們越介意年紀與中女的稱號，亦同時越來越懂得保養之道。想留住青春，要趁早開始。

現在皮膚差的人好像越來越年輕化，歸根究柢，原來很多年輕的女孩子，經常捱夜，愛吃宵夜，衣著單薄，愛性感的背心短裙，也愛亂吃東西。特著年輕的本錢，13、4 歲已嗜用化妝品。這一切都會令我們出現肝血虛、脾胃虛弱、肺氣虛和腎虛。

**肝血虛：**捱夜、過勞、情緒不穩、月經失調、內分泌功能紊亂、飲酒或食品質素差所導致。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，氣機失調，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。

**脾胃虛弱：**嗜食宵夜、飢飽失調、偏食、食品質量差所導致。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。

**肺氣虛：**捱夜、過勞、抽煙、過逸不動、經常接觸污濁空氣或揮發性異味所導致。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，面容憔悴而蒼白和皮膚過敏。

**腎虛：**捱夜、過勞、長期壓力、月經失調、產後調理不足、內分泌功能紊亂、穿衣單薄受涼、亂食東西和化妝品殘留毒素所導致。腎主骨、骨主髓、髓為腦海，腎為腦部提供氣血營養，若果腎虛，腦部氣血與營養便相對不足，連腦細胞與組織都亮起警號，相對殘樣，實在少事。

對女孩而言，28 絕對是一個轉捩點，這之前你有多麼壞的習慣，會通通記載在身體的帳本上，一過 28，這些對身體的欠債會全部體現在皮膚上。比如說，脾胃不好，很容易長皺紋，心血不足，或者是過剩，都很容易長痘。黃褐斑經常是陰陽兩虛的表現，出現習慣性疲乏無力。

護膚品也不建議多用，越是水分含量高，防腐劑越多。防腐劑對皮膚，有積累性的傷害，會在後期加快人的衰老，這和整容有副作用是同一個道理。化妝品對皮膚而言，本來是臨時工，但是很多人給它轉正了，天天化，須知這對皮膚的傷害是積累性。一個人看起來多少歲，身體就真的是處在多少歲。如果一個人 35 歲看起來只 25 的樣子，那就真是 25 的身體。

不想身體與面容續衰退，想擁有 BB 肌，實在很易，只要：

- 一. 針刺：百會、風池、和三陰交等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，便可有效改善面部肌膚的問題，同時可一次過把肝、脾、肺和腎臟恢復最佳狀態。
- 二. 淨血療法：用皮膚針於背俞穴輕輕叩，外塗中藥活血化瘀、排毒祛濕藥液，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，讓面色換然一身。

本草醫藥坊