

防曬過敏需知

炎炎夏日，暑熱未退，在 30 多度烈日當空下，女士們的防曬功夫絕不可少。別以為單看防曬產品的 SPF（Sun Protection Factor）數值就能完全反映紫外線的防護程度，錯選防曬品，隨時會曬傷皮膚，令皮膚過敏、老化、出現色斑和皺紋。

市面上大部份防曬液及太陽油中或多或少含有化學物質、防腐劑、人造色素、香料、化學油脂或閃粉等。體質健壯、皮膚佳當然百毒不侵，若臟腑氣血功能失調，以上物品滲入表皮後成為致敏原，便會傷害皮膚細胞與組織，可引起皮膚免疫反應而導致過敏。

從中醫角度來看皮膚過敏的成因包括：

1.肺臟虛弱：中醫認為「肺主皮毛」，是指人體皮膚和毛髮出現的任何問題都會直接或間接與肺臟有關，若果肺臟功能狀態欠佳，皮膚就如身體的鏡子，將體內臟腑與狀態反映出來。例如「肺主氣」，如果肺氣弱了，皮膚表面就會缺少保衛的氣場，於是容易受到防曬產品或太陽油的物料刺激而發生過敏反應。

2.脾胃失和：脾主肌肉與四肢，若脾胃功能欠佳，相對肌肉與四肢的功能都會減弱，容易造成過敏。香港人喜嗜煎炸、重味或魚生，愛飲冷，愛開冷氣，都會容易令脾胃失和，引發過敏症狀。

3.肝氣不疏：肝有製造氣血、排毒與解毒的功能。然而當肝氣不疏的時候，人體排毒與解毒功能便相對減弱，若加之遇上外來邪毒（防曬產品或太陽油中的化學物質），皮膚便容易出現紅、腫、癢、脫皮或長出疹子等過敏狀態。

4.腎虛：腎主骨，骨主髓，髓為腦海。若腎虛，精與氣就無法化生營養物質去營養腦部細胞，骨、骨髓或腦部都缺乏營養物質的滋養與保護，相對皮膚更難逃一切化學物質的劫數。所以，若果皮膚狀態欠佳是因為腎虛引起，腦部組織與細胞都出事，皮膚過敏的出現，實在少事。

若果女生們沒有使用防曬產品出街就缺乏安全感，要使用又不欲產品帶來皮膚過敏的煩惱，可嘗試用以下方法處理：

1.針灸：針刺風池、曲池和三陰交等穴，平補平瀉，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程，便可疏肝、健脾、補腎和潤肺，除可擊退皮膚過敏帶來的不適外，還可調理臟腑功能，一舉兩得。

2.磁療：夜馴強高斯磁枕（負極），便可將致敏原毒素清除，除可有效防止和清除致敏原對身體所產生過激的反應與傷害，還可將腦細胞和體質鹼性化，從而強化身體功能。

本草醫藥坊