

秋燥

身邊死黨 Alan 由於「暴暴膏升」，所以大叫辟穀，我笑到合不攏嘴：「對呀！辟穀不辟肉，不如先整餐咖哩，大過口癮才閉關禁食吧！」

死性不改的 Alan 對食物的誘惑實在太易動搖。

吃罷翌日，Alan 大叫：「何解面紅紅兼油光滿面，還帶點癢？」

我答：「源於你昨日吃了咖哩。」

Alan：「我久不久都會吃一餐，何解今次會出事？」

我答：「在中醫的觀點上，你的油光和皮膚過敏，主要是肺和脾臟功能失調所造成。」

一.肺

中醫五行配對當中的五季，分別是春、夏、長夏、秋、冬；而配五臟是：肝、心、脾、肺、腎；五氣是：風、暑、濕、燥、寒，配對出來的結論便是：秋燥襲肺。所以秋天本來天氣變得乾燥，對肺臟已有負面影響，加上近日乍暖還寒，時而氣溫 33°C，時而打風；一時吹大冷氣，一時淋雨濕身，肺主呼吸，不耐寒熱，加上肺主皮毛，所以近日天氣之變化與反覆，並未帶來個傷風感冒只來個油光滿面，其實都要心存感恩。

二.脾

人吃你吃，你吃咖哩（大辛），再來個冰凍忌廉（大寒），就好比燒烤炭爐燃得熾熱時灑上冰水，試問嬌嫩的脾胃又怎受得了？於是乎油膩辛辣的咖哩加冰凍忌廉便形成了濕熱病氣，刺激了脾胃，繼而引起油脂分泌過多甚至皮膚過敏。」

Alan 續問：「我好彩有你提點，若果一般人沒有警覺，掉以輕心，會出現甚麼問題？」

我答：「油性皮膚引起的皮膚病

青春痘：由於患者毛囊內皮脂腺分泌大量的油脂，油脂的揮發性差，大都堆積在皮膚表面，使皮膚看上去油光滿面。過多的油脂一方面會使毛孔變粗，皮膚粗糙，更重要的是，油脂堵塞毛孔後，形成黑頭或者青春痘。甚至成為細菌的溫床，造成皮膚紅、腫、癢、脫皮、過敏等皮膚炎症。

皮炎：健康皮膚表面的 pH 值約為 5.2 至 5.5，不利於細菌生長。而油性皮膚由於皮脂分泌增多和化學成分的改變，因而抑制細菌作用降低，使存在於皮膚表面的正常菌群如葡萄球菌等大量繁殖，侵犯皮膚而導致不同類型的皮膚病。

濕疹：油性膚質大多是濕熱體質。濕疹與『濕』相關，患部皮膚紅癢，影響儀容和睡眠質素、容易口渴、心煩、便秘，小便深黃而量少等。」

Alan 緊張起來：「那可怎麼辦？」

針灸：針刺合谷、風池、血海、曲池和足三里等穴，平補平瀉手法，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為 1 療程，有效強肺健脾排毒，從而清熱利濕、退油止癢。

外塗中藥油：

材料：地黃 1 兩、天冬 1 兩、當歸 1 兩、川貝一兩半、百合 1 兩和薑活 1 兩等與椰子油同煲，油煮沸後收文火繼煮 5 小時，取油棄渣，用之外塗肌膚，面、身皆可。每日 3 次，每次 20 滴，掌心搓暖均勻外塗便可。」

Alan 奇怪地問：「面酒多，還可塗椰子油？」

我答：「對呀！你排出的是體內廢棄的油脂，但油脂分泌過多皆因皮膚乾燥缺水，椰子油除了與人體皮膚有高效親和性，容易被人體肌膚吸收與保濕外，還可將當中的中藥成份帶入肌膚和體內，從而有助肌膚排毒、保濕和抗衰老的妙效，而好消息是椰子油本身已有天然防腐效能，所以藥油中不含任何防腐劑，能使你安心使用。」

Alan：「不過煲油好長時間！」

我答：「市面上有現成的。」

Alan 大喜。