

## 秋天引起的暗瘡

**Crystal** 奪命追魂 call 殺到，大叫救命，原來面與背皆長滿紅紅的瘡子。仔細檢查，面的是黑頭、粉刺，仿似密集的火山，遲早要爆。而背的，更是不堪入目，紅紅腫腫，**Crystal** 告之癢癢痛痛，除了有損儀容外，還影響了睡眠質素。

**Crystal** 苦著臉：「我一向飲食清淡，生活有條理，何解皮膚突然生鬼生怪來？」

我倒覺可笑：「不是甚麼的鬼怪，只是暗瘡與粉刺。」

**Crystal** 問：「天氣都轉涼了，何解還會爆瘡？」

我答：「中秋過後，秋意漸濃，除了早晚漸涼外，空氣也日漸乾燥。乾燥的氣候下波及臟腑與皮膚，皮膚因得不到臟腑津液的滋潤而變得缺水，在臟腑都水緊情況下唯有多分泌些油脂作為皮膚的「安慰劑」，此安慰劑的分泌動機良好，但結果慘痛，皆因過多的油脂沒有足夠的津液舒佈，所以會造成油光滿面，這不是最傷，還有更致命的就是五行中的五季分別是：春、夏、長夏、秋、冬，所配的五氣是：生、長、發、收、藏；秋收、秋收，就代表秋天萬物之氣皆收藏起來，推理出來就是秋天天氣乾燥令大地萬物皆缺水，然而身體自我保護機制就喪分泌油脂以作滋潤作用，可惜……秋收的大氣候下令毛孔收縮，油脂被迫困在毛孔內，當遇上外邪（細菌、病毒或寄生蟲等），被困在毛孔內的油脂就成為外邪的營養，於是乎便爆發黑頭、粉刺、發炎者就演變成暗瘡。

再者，秋涼天，寒主收引，氣血封藏於臟腑內以作保溫，所以體表氣血循環相對放緩，於是乎在氣血循環衰弱的情況下皮膚抵抗力變得更薄弱，結果，皮膚問題一爆不可收拾。」

**Crystal** 點頭同意：「怪不得縱使夏天爆痘長瘡，都眨眼發了出來，反而秋天爆瘡就爆極都谷藏在毛孔內，原來夏長、秋收。」

我笑：「你真聰明，道理就是這般簡單，感激祖先五千年前已洞悉自然韻律，給予後世的智慧，問題在於世人是否懂得靈活地運用。」

**Crystal** 追問：「那些瘡瘡痘痘又癢又礙眼，可以怎樣處理？」

### 處理方法

**針灸**：針刺印堂、下關、血海、合谷、曲池、足三里、太陽、肺俞和脾俞等穴，平補平瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日 1 次，7 次為一療程。除了有效將暗瘡和黑頭粉刺殲滅外，還可控油、祛印除疤，一次過提升肌膚質素。