

捱夜

在節日與節目頻繁的日子裡，很多愛美一族都頓變成夜貓子。黑眼圈的問題較細，尚可用化妝品修飾，可惜，面部肌膚往往出賣了你，Vina 便是其中的一位。

派對中，Vina 從遠跑過來，捉緊我手並道：「能在這裡碰見你實在高興。」我點頭同意。Vina 續：「我出了點事兒！」我望着她。Vina 繼續說：「我的皮膚一向過得去，但近期面色黃黃黑黑的，不但毛孔變得粗大，還長出了黑斑，皮膚乾澀，近期又多節目派對，以為狂敷面膜上厚粉可暫時瞞天過海，怎料，皮膚上粉總是浮浮的，完全不貼面，笑起來乾乾皺皺，看起來灰灰白白，就仿似發霉蛋糕一般，你知我一向活躍社交，預期的聚餐、舞會才掀開了序幕，連找你求救都來不及。現在給我在這裡遇上你，就是上天賜給我極大的福氣。究竟我發生甚麼事，竟然變成這個樣子？」

我答：「中醫四診—『望聞問切』的次序，望診為第一位，醫生也有職業習慣，見面第一眼先看氣色，所謂『望而知之謂之神』，身體有沒有病一眼就看個八九不離十。臨床發現，很多皮膚差的女孩子，睡眠質素也較差，或是晚睡、捱夜、失眠和多夢等，但亦無須擔心，通過調理，皮膚就能得到改善。」Vina 說：「對呀，我一向應酬多，節目豐富，所以睡得較少，亦睡得較晚，半夜時會發夢，甚至要上小便，皮膚就是貪玩捱夜而熬殘的嗎？」

我答：「從中醫角度來說，肺主皮毛，肺氣足，皮膚就光澤；肝主血，肝血充足條暢，皮膚就紅潤。金水相生(即肺腎相生)、肝腎同源皆造氣血，故所以肺、肝和腎有著密不可分的聯系，腎水不足，肺陰空虛，皮膚就粗糙、毛孔粗大，同時變得乾燥；腎水不足，水不涵木，肝血就不足，皮膚就蒼白，缺乏血色和晦暗。因此，當皮膚在得不到質素睡眠的情況下，便會出現水分和養分過度流失，但又無法補給。」Vina 扁扁嘴：「皮膚與面色如此差勁，但習慣了夜睡的我可怎麼辦呢？」

我答：「來個針灸和走罐方法治療吧！」

針灸：針刺風池、太溪和三陰交等穴，平補平瀉手法，助以補腎陽之艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可滋陰養血，補益肝腎，滋肺養顏，除可使皮膚恢復彈性和光澤，還可消除色斑和收細毛孔，令皮膚回復白晳嫩滑與紅潤。

走罐：先在背部膀胱經絡上，塗上一層潤膚油為介質，再以閃火法將罐抽真空，並吸拔附於所選部位的穴位或經絡的皮膚上，然後在局部位置往返推動、至所拔部位的皮膚紅潤、充血，甚至出現瘀血點時，將罐抽離，便可達到解表、調節人體經絡和臟腑的氣血運行，將風、濕、熱邪帶走，能起到防病治病的作用。」