

痘痘大爆發

Gigi 一向唯美主義，對妝容的要求達到零瑕疵的境界。佳節過後，急 call 約見。Gigi 戴著口罩，踏入診症室，我笑問：「怎麼啦，假期剛完便戴口罩，傷風感冒嗎？」Gigi 擰擰頭，輕輕提開口罩，一看之下，嘩！好嚇人。

原來 Gigi 用口罩遮蓋住無數大大小小的暗瘡。暗瘡色紅，瘡根很深，見有擠損痕跡，可惜瘡如疔，意指瘡的根部彷彿似長釘子一樣細且深，若心急擠壓，擠不出酒米與膿水，反將細菌往裡面推。暗瘡面有結痂損口，面油泛濫，油光滿面，毛孔粗疏，面肌浮腫，略帶鬆弛，面色無華，我見猶憐。我不禁問：「發生甚麼事？」

Gigi 嘆口氣：「過節中期已開始出現疔疔點點小瘡子，紅紅、癢癢的，後期就如你看見這般，一發不可收拾，所以急於求救，我也想知道到底發生甚麼事？」

經詳細了解後，Gigi 過節時，大吃大喝，吃的是典型過節食品：煎炸、辛辣、重厚味、意式火腿、海鮮、鵝肝、燒烤、腸類、芝士、Pizza、火鍋、甜點、曲奇、薯片、朱古力等零食；而大喝的，有雞尾酒（凍品）、白酒、紅酒和汽水等。加上日日化行妝，由天光玩到天黑，夜睡和睡眠不足，整體生活變得非人性亦非合理化，身體投訴無門，便向致命愛美一族的皮膚發出嚴重警號，所以便爆痘過敏又爛面，迫你去正視危機。

Gigi 怨道：「我承認過節時是放縱了少許，但很多人過節都鬆弛鬆弛，何解我會爆痘爛面來？」

中醫角度爆痘爛面成因包括：

- 1.脾胃濕熱：**飲食不節、暴食、偏食或過食肥膩、重厚味、澱粉、奶類、甜食和酒類都會令脾胃加重消化負擔。過量的工作壓力令脾胃不勝負荷，於是便出現「罷工」狀態。要是脾胃出現全罷或半罷工，便會使食物滯留，不單生產線受阻而造成營養不均，滯留的食品更由食物變毒物，中醫稱之為濕，加上人體正常體溫（約 36 至 37°C）就會產生熱，濕加熱除了影響脾胃功能外，還會成為細菌的溫床。試想像肚內的細菌排離身體只有 3 個途徑，包括：大便、小便和皮膚。換句話說若大、小二便排不清你身體的毒素，下一站便會波及皮膚。
- 2.肺燥：**脾胃除了是消化系統外，還負責運輸功能。脾胃將營養物質上佈於肺，肺就會將營養物質如灑水般灌溉身體與臟腑，從而獲得滋養。辛辣、重厚味傷肺陰，加上人家從脾胃得到營養精華從而灌溉全身，若果不幸地被灌溉不是營養精華而是毒物，那麼皮膚爆炸生瘡爛面，已算

是走運。

3.氣血虛弱：最恰當的睡眠時間是 11 時之前入睡，此時亦是人體進行修補的好時機。若果機體該作修補時不但沒靜下來，反而繼續搏命玩，結果令氣血過度耗損，皮膚得不到合理的營養與修補，加上長時間化妝，令皮膚疲勞繼而出現一系列問題。

Gigi 後悔：「我知道十萬個不該，但皮膚這一疫怎收拾呢？」我答：「針灸對皮膚問題有立竿見影之效。」

針灸

針刺印堂、血海與列缺等穴，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，除可祛痘、退印、收面油和改善面色外，還可健脾化濕排毒，強肺補虛養血，一次過從內靚到外。

本草醫藥坊