

你怕老嗎？

中醫，抗氧化，抗衰老，這些名詞怎麼會相連在一起？期盼你在閱讀完本文章之後，可以了解箇中關係。

先從現代生物學印證，衰老是生物隨著時間的推移，自發的必然過程，它是複雜的自然現象，表現為結構和機能衰退，適應性和抵抗力減退。

老化是所有人都想避免的事，可是我們卻可能在不知不覺地加速自己老化，那就是自由基。自由基屬離子狀態的代謝物，每個人身體每天都會產生許多自由基，因為人體運作需要耗損能量，會不斷重複新生和老化的替換周期，而這期間產生的代謝物就稱作自由基。自由基會攻擊其他細胞，組織或器官，造成惡性循環。

皮膚位於體表，是最早顯現機體衰老的組織，易於觀察，已成為研究衰老的重要器官。

以下是三大面部皮膚衰老的主要表現：

顴骨突出：年輕時面部飽滿，隨著年齡的增加，面頰部、眶下膠原蛋白和玻尿酸等流失，使得太陽穴處低平，相對地突出了顴骨。

法令紋深陷：由於眼眶下方的組織流失，此處變得空虛，同時面部的皮膚變薄，皮下脂肪也會萎縮下垂，造成皮膚鬆弛和老化，形成皮膚表面上的凹陷，面部皮膚與肌肉組織皆下墜，繼而產生法令紋。

臉型變方變胖：隨着年齡增長，很多人覺得自己臉變「胖」了，因為瓜子臉變成了國字臉，因而她們總想著去吸脂、溶脂或瘦咬肌。事實的真相卻是面部皮下組織的支撐力減弱，導致皮膚及深層軟組織的大範圍下移。

從中醫角度來看，自由基與中醫醫理的「毒」不謀而合。中醫所指的毒其定義非常廣泛，它的意思就是指「對身體有害之物皆為毒」，是不需要保存在人體內的不良物質。所以中醫排毒與淨化身體，等同於清除體內過多的自由基。

其實我們人體本身就有排毒的機制，但隨著現今飲食不均、作息不正常等這些中醫所稱的「外因」，再加上壓力、生病、情緒、緊張等這些「內因」，身體整個新陳代謝與排毒機制都混亂了，造成最基本的排汗、排尿與排便都出現不正常的現象，無法排出的有毒物質，又隨著血液循環回流到身體器官內，久而久之，身體的健康狀況一定會受到影響。既然健康不保，那麼提早老化，彷彿是鐵一般的事實，所以現今年輕一輩都會出現衰退和退化等損美性病變。

中醫美容在延緩衰老方面的優勢：

歷史悠久，根基深厚

遠在 2000 多年前，傳統中醫就建立了初步的衰老與抗衰老的科學體系。當時稱抗衰老為「攝生」、「道生」、「養生」和「健身」等，並且十分明確地提出「治未病」，即預防為主和採用綜合措施的醫學指導思想。

辨證論治和整體觀念的綜合應用

辨證論治和整體觀念是中醫的精髓，中醫美容中也有所體現，它強調人體的完整性與統一性，重視調整機體內部的臟腑、經絡功能，同時注重人與自然的協調統一，強調內外並治，綜合平衡整體效應，從而延緩衰老，充分顯現出人體的自然美、健康美與整體美。

要抗氧化、抗衰老可嘗試用針灸。

針刺：風池、關元和湧泉等穴，以補手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，7 次為一療程。研究證明，針灸可以提高抗氧化酶活性，減少自由基的產生，增強機體抗氧化能力，不單具美容功效，對心血管疾病、神經系統疾病、化療損傷等各種疾病甚有幫助。

本草醫藥坊