

# 春困肌膚

春主生發，肝屬木，本來春天就是肝氣始旺的季節，碰到潮濕的天氣，更會造成水生木，木更盛，從而助長心火，心火盛，反侮肺金，令肺氣不足，而肺主皮毛，所以皮膚病容易在這個時候出現。

所以每到春暖花開的時候，人的身體總會出現「身不由己」的情況，如讓人提不起精神的春困。在季節轉變中，肌膚也同樣遭遇春「困」，這可是最突出的一個大麻煩。今天我們就來探討一下如何解決春「困」中的肌膚，把美麗肌膚「喚」回來。

## 一.水腫

春天乍暖還寒，天氣有時濕冷有時溫暖。換季時溫差大，加上春天多雨潮濕，若果氣血不足，脾胃虛弱或新陳代謝欠佳，水分就容易堆積在血管外的組織間隙，造成過多的體液積聚，即水腫。水腫是全身氣化功能障礙的一種表現，與肺、脾、腎、三焦各臟腑密切相關。

面部皮膚相對是全身皮膚中較薄的部位，當面部皮下組織疏鬆，容易發生體液積聚，導致臉上的肉好像比平日長多了好幾倍，整個人看上去也會變得肥腫難分。

## 二.黑眼圈、眼袋

隨著天氣變暖，人體的新陳代謝逐漸旺盛，循環系統功能加強，耗氧量不斷地增加，大腦的供氧量則相對地不足，所以人變得疲累和沒精打采，再加上陽氣升發，氣血趨向體表，形成陽盛於外而虛於內的生理特徵，中樞神經系統發生鎮靜、催眠作用，會使身體感到困乏、嗜睡和總是睡不夠，疲態盡顯。然而，到了晚上心火過旺，人又開始精神起來，導致心腎不交，晚上失眠或睡不穩，令肝火上升，肝開竅於目，故黑眼圈或眼袋暴現。

## 三.暗瘡、唇乾嘴破、眼睛乾澀

入春後環境及人體陽氣逐漸升發，肝木旺盛，加之春季溫度變化大，容易使身體調節陽氣能力失衡，導致肝氣混亂，體內積熱上火，肝火上炎則出現暗瘡、唇乾嘴破和眼睛乾澀等。若平素經常頭暈眼花、臉色暗沉、月經量少或經前易怒的肝血不足者，因無法抑制肝火，更易出現上述問題。

當感覺疲乏，很多人喜歡投入濃茶、咖啡等提神之品。如果飲品中含有咖啡因（對大腦皮層具有直接興奮作用），則適可而止。因為長期飲用，對身體健康肯定不利，可引起急躁、緊張、震顫、失眠、頭痛、倚賴性和成癮性。

## 處理方法

針灸：針刺中脘、脾俞、足三里及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可健脾化濕、養血柔肝、調理氣血，有效驅趕春困，以達至養膚護膚，美化容顏之妙效。

本草醫藥坊