

錯誤使用小風扇

應邀到石澳浸信會福音堂分享瘦身減肥心得，Joyce 永遠是我的擁護者，無論教學上堂抑或講座，總有她的身影，今次石澳舉行講座，她也不例外，山長水遠的跑來捧場，實在十分感謝她。

講座完畢，Joyce 來打過招呼後，苦著臉說：「譚醫師，我好慘，近期皮膚發緊、個別部位乾燥脫皮、潮紅、發癢，皮膚變得粗糙、膚色暗沉、細紋乾紋湧現，皮膚缺乏柔嫩光滑感，還出現丘疹與過敏，以為是為食，甚麼也戒口，可惜，皮膚問題非旦毫無改善，還每況愈下，相信今次遇上你一定有救，究竟我的皮膚出現了甚麼問題？」

說罷，見 Joyce 拿著迷你手提電風扇拼命吹，我已約略評估箇中原因，再結合診斷後，更肯定地告之：「Joyce 你的皮膚問題緣於強迫使用風扇綜合症而導致肺氣虛、肝風動和經絡閉阻所引起的。」Joyce 百思不得其解。

我分析道：「炎熱夏季，打開電扇，清風拂面，好不寫意，可因使用電風扇不當而得病的人也不少，究其原因，是因為不少人缺乏使用電風扇的常識。手提電風扇是近年夏季室外防暑降溫用具，但普遍人使用電風扇的方法不當，如過於貪圖涼快，將電扇置於離身體很近的位置，久吹不停。這樣一來，能吹到風的一面汗水蒸發很快，體表溫度顯著下降，未被吹到的一面，汗水蒸發慢，表皮溫度相對較高，體表血管仍處於舒張狀態，最終導致人體的血液循環失去平衡，汗液排泄也不均衡，可會發生頭痛、頭暈、感冒、面神經麻痺、肩周炎、腰痠背痛和全身不適等症狀，嚴重的還可誘發中風。所以別以為『吹風』是小事，後果可以非同小可。而你的情況就是將高速且強力的電風扇以定距離、定位、定向而長久地吹，此一來便會令腠理（皮膚）排汗與循環不均，皮膚肺臟管轄，皮膚腠理受損反過來傷肺，肺主皮毛、司呼吸，肺臟受損，除了皮膚乾水脫皮、粗糙和皺紋湧現外，就連上呼吸道也容易出現病態反應如：傷風感冒、鼻敏感、哮喘和氣管敏感等，所以別少看小型電風扇的破壞力。

再者，風為百痛之長，風主動、風主癢、風入肝，所以吹風會令肝臟氣血失調繼而出現搔癢，此搔癢乃游走不定的。最不幸是肝經上頭面，若風重，必定波及頭面。加之風重令經絡閉阻，你以為吹著小型風扇不知幾寫意，其實已造成肝風內動且經絡閉阻而出現一系列皮膚潮紅、發癢、脫皮、乾燥、衰老、丘疹和過敏，所以是福是禍，你認為呢？」

Joyce 續：「不了，我的皮膚問題可以如何處理呢？」我答：「針灸配合磁療。」

針刺：風池、肝俞與肺俞等穴，以平補平瀉的手法，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可祛風解表、清頭目、利五官七竅。

磁療：夜睡強高斯生物醫療磁枕，可有效鹼性化身體，改善腦部、頸肩部微循環，消滅體內自由基，令皮膚恢復亮麗風采。

本草醫藥坊