

面油

秋天是冷熱交替的季節，經過夏天的酷暑之後，人體會因長時間的暑氣而耗氣傷津，機體容易陰陽失調，同時，秋天氣候乾燥、涼爽，會加速體內水分流失，因而出現面油、皮膚乾燥和口乾舌燥等現象。

與 Clara 雅聚，她邊呷著咖啡邊說：「我已經每日灌下 10 杯水，又沒有用面霜，每日只是清洗面部兩次，免得愈洗愈多面油。雖然不停飲水，就只覺不斷上洗手間，好像身體吸收不到絲毫水份。每天早上洗面後的兩小時就油光滿面，常用面油紙亦無補於事，皮膚總是乾乾繃緊的，十分煩惱。」

我答：「首先，你聰明在不多洗面，很多人存在誤解，以為臉上油膩源自骯髒，於是勤洗臉、多做深層清潔、敷面膜和磨沙等，但這一系列動作只令表皮層變得乾燥、薄弱，破壞了皮膚本身的平衡，導致過敏、發炎、色素沉著，膚色變得黃褐。」

常用面油紙吸油等同不斷磨擦皮脂線，反而刺激油脂分泌，於是愈吸愈多油。再者，秋燥秋燥，秋天氣候本來就乾燥；加上秋入肺，肺主皮毛，所以秋天時分呼吸道、氣管、咽喉與皮膚都相對乾燥，當皮膚呈現乾燥狀態時，身體自我保護機制就會命令皮膚加強分泌以助滋潤，可惜，當臟腑自我都乾澇時，怎會有能力施以援手，結果，惟有退而求其次大量分泌油脂作安慰劑，最後便導致油光滿面。」

Clara 點頭同意，續：「譚博士，除了秋季外，我一連四季都滿面油光的，其實是甚麼原因導致呢？」

我答：「從中醫學角度，面油分泌過多的原因：

1. 肝氣鬱結：若情緒不穩，惱怒傷肝，導致氣機鬱滯，肝氣失於疏泄，必氣鬱化火，火盛上沖頭面，因而引起油脂分泌激增。
2. 心氣不足：心主血脈，其華在面，若心氣旺盛，血脈充盈，面部紅潤有澤，就和顏悅色；若心中煩亂，會導致氣虛血弱，精神不振；又氣血虛弱引致毛孔和皮脂腺鬆弛未能閉鎖，因而出現體液和油脂分泌旺盛。
3. 脾胃虛弱：脾胃主管肌肉及四肢。若過量進食生冷、甘甜之品，如啤酒、汽水、雪糕、糖水及刺身等，會在體內累積濕氣。當體內的濕氣蘊鬱日久或遇上辛辣、溫燥的食物，便很容易化做濕熱。濕熱上蒸，便會造成面油、頭油增多，甚至粉刺叢生。

4.肺氣虛：肺主管皮膚和毛髮，同時主管秋季，但肺為嬌嫩臟腑、容易受外邪侵害的臟器。

若經常待在冷氣間或遇上氣候轉變，會耗損人體津液，導致口

乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚乾裂等。而皮膚乾到出油，是因為出於自身保護需要而啟動出油系統，自動分泌油脂保護皮膚，結果形成『外油內乾』的情況。

要讓面油減少，其中一個治本的方法是替臟腑與皮膚補水，可嘗試用針灸處理：針刺風池、尺澤和魚際等穴，平補平瀉，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可調補臟腑，疏通經絡，以平衡皮脂分泌，減少毛孔堵塞，同時提升肌膚質素。」

本草醫藥坊