

火雞頸

愛美的女性都追求完美的臉蛋，不惜大灑金錢和時間在臉部皮膚下苦功，卻忽略頸部肌膚的重要性，形成了「火雞頸」，令美麗外貌大打折扣。

Dorothy 便是其中一個例子，由於從事電腦網頁設計工作，Dorothy 需要長時間對著電腦，由於長時間往下方看，頸部肌肉繃緊變短，時間久了，不但出現頸紋和雙下巴，就連頸與下巴鬆弛和下垂也不察覺。最近，Dorothy 的好朋友年底結婚，她答應在婚禮中擔任伴娘。雖然已過 35 歲，但一直費盡心思保養臉部肌膚，一向對自己的容貌充滿自信，可惜，當她試穿禮服時，原本年輕、美麗動人、身型出眾的她，才驚覺自己加入了「火雞頸」一族，令她不得不以高領衣物或圍巾遮掩。為免進一步老化，洩露歲月的痕跡，便立刻展開救亡行動。

Dorothy 苦惱的問：「為甚麼我勤力保養也會出現火雞頸？」

我答：「有諸內，必形於外，內在的氣和外在的色是互相聯繫的，所以身體好與壞，內氣是否足夠，從外表就能看出來。火雞頸的成因如下：

1.肺主皮毛，肺與大腸相表里

肺臟吸進清氣，呼出濁氣，且通過宣發作用把水穀精微輸布於皮毛，以滋養全身皮膚和毛髮。如果肺功能失調，津血無力滋養肌膚，便會出現皮膚與筋膜鬆弛的火雞頸。例如長時間坐在冷氣長開的辦公室，肌膚不斷接受冷風吹拂，寒氣悄然侵入體內，就會造成肺氣虛弱。

肺與大腸相表里，從經絡而言，大腸經的邪氣容易進入肺經，肺經的邪氣也可以表現在大腸經上。大腸經循行經過頸根部，又與肺經相連，兩者關係密切。若肺經或大腸經堵塞，或有便秘者，腸腑失衡，經絡氣血傳遞不暢，體內的毒素運不走，當毒素堵塞在頸部時，就會形成火雞頸。

2.脾主肌肉

脾主肌肉、四肢，是指肌肉與四肢的營養均來自脾運化的水穀精微。若飲食不節或情志失調，令脾失健運，水穀精微吸收減少，氣血化生不足，肌肉與四肢失養，加之長時間坐著對住電腦工作，肩頸肌肉緊張，血液循環受阻，導致頸部新陳代謝減慢，肌肉鬆弛下墜而形成了火雞頸。

3.頸椎病

頸椎正常的生理彎曲很重要，由於長期單肘托腮或電腦工作，拉扯住頸部肌肉與皮膚，頸椎生理弧度消失，甚至反張，就如反復彎折飲管，彎折處就會出現紋理。這種紋的出現，會影響管道水流的速度。同樣，如果人體在不該出現紋的地方出現非正常的紋路，從經絡學角度看，都是因重複固定一種姿勢而造成頸椎病，它代表著這個地方的經絡受阻，勢必會影響氣血正常運行，膠原蛋白與水分流失，令細胞衰老。除了出現頸紋和鬆弛外，還會導致腦內血循環出現障礙，引起頭暈、頭痛、肩頸痛、手臂麻，以及頸心綜合症等一系列問題。

Dorothy 擔心地問：「我的火雞頸有得救嗎？還可以當伴娘嗎！」

我笑著回答她：「放心，針灸對處理火雞頸的療效相當好，現在救亡也不遲。」

針灸：取穴風池、翳風和足三里等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可化瘀通絡、緩解頸部疲勞、疏通氣血、增強頸部組織細胞活力，達到緊實肌膚、防皺和提升輪廓的效果。」

本草醫藥坊