

## 暖風機皮膚

近日天氣嚴寒，一向怕冷的 Haley 無論身處何方都有暖爐或暖風機跟身，暖得了身但皮膚乾燥得繃緊、痕癢、脫皮、破裂及紅腫，局部皮膚嚴重乾燥得像蛇皮般龜裂，塗甚麼豬油膏也瞬間消失，皮膚完全無受惠。

Haley 問：「為何我整日不停地厚塗潤膚膏仍起不了滋潤作用？」

我答：「皮膚是人體的天然保護衣，皮膚乾燥是指皮膚缺乏水分令人感覺不適的現象，顯示皮膚的保護屏障出問題，鎖水功能不足及水分大量流失，導致乾裂、發癢的情形，在無法忍受乾癢，會不斷的去搔抓，造成皮膚傷口，嚴重時會引起發炎、流滋水或流膿。

其實皮膚保護屏障失衡屬『燥症』，是由於肝腎虧虛、陰血損傷或者感受溫熱之邪，鬱久化燥傷血，又或是脾胃虛弱而形成。

**肝腎虧虛：**肝、腎功能衰弱，以致氣血精津虧虛，肌膚腠理失於溫煦濡養，經脈運行不暢，氣滯血瘀，風從內生，繼發搔癢；又因氣血不足，營衛失和，衛外不固，加上風寒外邪所襲，使內外合邪，令皮膚失養缺水而產生搔癢過敏，常見於老人或體質虛弱者身上。

**陰血損傷：**經常熬夜、失眠、失血過多、產後或久病耗傷等，身體虛弱無力充份製造氣血，便會耗損陰津，精血得不到回復，導致陰不制陽，陰虛陽亢，生成虛熱，熱薰蒸肌膚發為本病，常伴有唇舌乾燥和咽乾口渴等。

**溫熱之邪：**因感受熱邪、情志不穩導致上火、創傷或結構移位導致鬱癥，鬱而化熱，以致血熱搏結而成。由於熱邪在血，消耗肝血腎精，真陰虧耗，津液枯竭，繼而出現皮膚搔癢、乾皺、鱗屑、爪甲毛髮乾枯不澤和大便秘結等。

**脾胃虛弱：**脾主運化營養，參與水液代謝。皮膚對缺水和水液停留很敏感，暢通的水液代謝，充分的水液供應可使皮膚潤澤飽滿富有彈性。若過食辛辣、甘厚肥味、過量澱粉、甜食、煎炸或奶類食品等，導致脾胃功能失調，水濕停留在臟腑或經絡而形成水腫，但皮膚由於缺乏滋養而變得乾燥、缺乏光澤、乾皺或萎黃等。

所以如果是臟腑功能不足，只外塗潤膚膏，以為從表面進行補水，是不能解決肌膚乾燥的問題的。」

Haley 續問：「那有甚麼解決方法？爛身爛世不但又辛苦又難看，還令我不願出門，影響正常社交！」

我答：「解決肌膚乾燥，可嘗試食療與磁療：

### 沙參玉竹魚尾湯（1人份量）

**材料：**沙參3錢、玉竹3錢、百合3錢、南杏2錢、北杏1錢、蜜棗3枚、大魚尾1條（約200克）、薑3片、海鹽適量

**做法：**1.先將魚尾洗淨，放入油鍋略煎（少許油），待兩邊煎成金黃色，離火備用。

2.將其餘材料洗淨，同放入煲，加入適量清水，大火煮沸15分鐘後，轉慢火續煮1小時。

3.最後加適量海鹽調味即可。

**功效：**養陰潤燥、益胃生津，從而提高皮膚水分，令肌膚滋潤亮澤。

**禁忌：**風寒咳嗽、中寒便溏者忌服。建議孕婦、小兒、老人及長期病患者服用前先諮詢註冊中醫。

**磁療：**夜馴生物醫療磁床，能有效使體質回復到鹼性化，除了中和自由基外，還可調節氣血，有效增強皮膚鎖水能力，避免水分流失，全效滋養肌膚，不但令肌膚回復最佳濕度平衡，還使肌膚重現緊緻柔滑與幼嫩。」

Haley 大喜：「以後不用再變花面貓。」

本草醫藥坊