

雙下巴

好友 Flora 為自己的雙下巴感到十分苦惱，致電求助。因為對於這個以瘦為美的時代，雙下巴也是美麗的大忌。

談到雙下巴，很多人會聯想到肥胖和衰老兩大族群。其實現在很多青年人也會出現雙下巴，有些人身型窈窕，但那張雙下巴還是會讓人看起來胖胖的。另一廂，下巴非常容易貯存脂肪，如果脂肪漸漸積累，還會出現三重下巴，恐怕沒有哪個愛美的女士希望自己擁有這「福相」。

Flora 問：「我才三十多歲，為甚麼已經有雙下巴呢？是否食得太多？」

我答：「臉頰上循行著四條經絡，分別是：大腸、小腸、胃及膽經。如果這四條經絡堵塞，就會令面部的皮膚氣血循環不暢、氣機受阻、皮下脂肪積聚，皮膚逐漸老化和失去彈性，最終導致雙下巴出現。」

Flora 續問：「上述四條經絡堵塞會有甚麼症狀？」

我答：「症狀如下：

大腸經失調：引致與大腸功能有關的病症如腹痛、腸鳴、泄瀉、便秘、痔瘡、瘰癧或肛裂便血等。此外，由於大腸經經過口腔及鼻，因此容易出現牙痛、流清涕、流鼻血等，循經部位的疼痛或熱腫等病症都可能顯示了大腸經出現問題。

小腸經失調：主要表現為循經部位的毛病，例如頰腫、咽喉腫痛、耳鳴、耳聾、目黃。此外肩及臂外側痛亦顯示小腸經出了問題。

胃經失調：胃經是消化系統非常重要的經絡，循經部位的失調亦可能顯示胃經的問題，例如胃痛、消穀善飢（易餓）、嘔吐、噯氣、反酸、口渴、腹脹、水腫、咽喉腫痛、鼻敏感及胸膝部疼痛等，這些症狀均與胃或胃經的功能有關。

膽經失調：肝膽相照，膽是輔助肝機能的重要臟腑。膽經發生異常時，會出現眼睛帶青、缺乏活力、手腕與腳踝莫名的疼痛等症狀。食物方面比較偏好油膩的食品。容易頭痛，並有沿著經脈出現側頭部至頸、腋下至側腹、足外側等部位疼痛的症狀。臉部皮膚暗啞、精神呆滯。」

Flora 扁扁嘴說：「我工作一向應酬多，飲食不定時，已克制少吃肥膩食物，但飲酒應酬少不了，因此間中出現胃痛、脘腹脹滿、噯氣和反酸，相信我的胃經堵塞了。有甚麼方法可擺脫惱人的雙下巴？」

我答：「嘗試按壓穴位，亦是至潮微運動。」

人迎：位於前頸喉結外側 3 厘米處找到自己的喉結，左右兩橫指寬處，可感覺到動脈在跳動，此處即為人迎穴。按此穴可以激活胃經，胃經氣血通暢，面部就不容易出現脂肪積聚，皮膚得到足夠的養分，也會變得彈性有光澤。

大迎：位於頭部側面下頷骨部位，嘴唇斜下、下巴骨的凹處。此處好比頭部的一個『關卡』，胃經進出頭部的氣血都要先經過它，因此這個『關卡』通了，氣血流通更順暢，從而改善雙下巴。

按法：按壓兩穴時，一邊吐氣一邊按壓，每次大約按壓 6 秒鐘，每個穴位 10 壓，每日 2 次。用力輕柔，用腕力帶動手指按壓即可。」

本草醫藥坊