

性的情況與男性相若。(都市)

醫道

中醫與美容(三)

皮膚美白的要則除了避免曝曬、注意清潔之外，適當的保養也是很重要的，現代利用生物化學技術生產的化妝品，大約只有一百年左右，清朝以前並沒有這類化妝品，那古代女士用甚麼來駐顏、養顏呢？

其實古代的護膚品配方普遍都是以中藥為主要成分，幾年前故宮曾經公開的清宮秘方慈禧太后駐顏、養生常用的固齒方、洗面藥、肥皂方、面霜等主要都是中藥。但古代由於對鉛、汞等重金屬的毒性認識不深，古代的配方有些成分在今天已經是不合時宜了，是值得注意的事。有些功效純和中藥的配方，則仍是歷久不衰為女仕所樂用。

以下介紹一些有助美白的中藥：人參、當歸、珍珠、白朮、白茯苓、白附子、白芍、白芷、白芨、玉竹、淮山藥、白僵蠶、薏仁、綠豆等都是駐顏養生的妙品，可以健脾、去濕、美白、祛斑、潤膚養顏。

煎湯劑口服、外敷或製作成散劑、膏劑都可以；就以最常見及容易處理的綠豆及薏仁兩味各等份研成極細粉末，清水或者加一些蜂蜜或蛋清調和就可以作為面膜敷料，每次大約敷30分鐘每周二次，美白的效果可很好。

夏天時綠豆沙是廣東人喜好的甜品，可以清熱降火，想要求效果更佳的話，綠豆煮至皮殼裂開就可以了，煎熬太久反而破壞了綠豆的有機酸及維生素，煲綠豆時加多一把米一起煲，更別忘記加入一塊陳皮，煲出來的綠豆會更清香黏滑可口，而且可以降火、排毒，年青火氣較盛或青春痘較多的讀者，可以每周多飲一些綠豆湯可以減少痘痘。

註冊中醫師
李楊華
tcmalili@
yahoo.com.hk

