

## 醫道

## 中醫與美容

端午節還未過，但香港的溫度已經高達攝氏29度，炎熱的夏天已經開始了，除了天氣熱之外，香港還因海洋性氣候而特別潮濕，這種溫熱潮濕的天氣令體質較弱的人容易生病之外，對女性的肌膚及容顏保養亦是一大考驗。

潮濕的氣候細菌很容易滋生，所以要特別注重皮膚的清潔，再者就是潮濕也會令皮膚敏感，敏感除了因為體質特異及病態反應之外，在中醫的角度來說和脾有關，因為脾主運化；中醫所指的「脾」並不是單一器官，而是指整個消化系統，包含脾臟、胃、大腸關係到飲食營養的消化及吸收。也因為中醫學認為「肺主皮毛，肺又與大腸相表裏」，所以女士們想要有美好的肌膚，首要是注重腸胃的健康，保持大便的通暢才能將食物殘渣排出體外；便秘則食物的毒素會影響身體而有「熱氣」的自我感覺，比如口渴、煩躁、口臭等，都會影響肌膚的狀態，大便溏軟或每天多次則是「濕邪」困阻，會令人疲憊、懶言困倦、肌肉痠痛，所以可以理解為胃腸不好，消化及吸收都受干擾，皮膚得不到營養物質的供應也受到影響。

女為悅己者容，適度的化妝更是社交的禮貌，都要從美好的肌膚開始，美好的肌膚也是自信心的保證，從中醫的角度來看要擁有美好的肌膚，除了腸胃功能正常之外，還要重視生活起居正常避免熬夜，其次才是保養及調理。

說到中醫藥美容的保養，針灸可以消除中年女性的黃褐斑，很多中藥都有美容的效果，可以服食也可以外敷，近年坊間重視的中醫美容面膜敷貼也是有理論根據的。



註冊中醫師 李揚華  
tcmalili@yahoo.com.hk