



早睡早起身體好 去除黑斑沒煩惱

還我一張美白無瑕的臉

愛美是人的天性，任何人皆不喜歡黑斑在臉上，若有了黑斑皆想立即除之而後快。由於黑斑的發生與腦下垂體與腎上腺素分泌的失調有關，導致黑色素增加，引起皮膚顏色的變化所致。依分佈部位不同可分為：

一、**黑褐斑**：不規則黑褐色的色素斑點發生在臉部、眼眶及口唇周圍，常見於中年女性，褐斑顏色會在過勞或月經時轉濃，也常在婦女懷孕2~3月時產生，又稱妊娠性斑，它在分娩1~2月後，即會自然消失。

二、**雀斑**：是一種褐色的斑點，於臉部、雙眼到兩顎凸出的部分最易發生，它是種遺傳性的皮膚病，以白種人常見，而當它受到強烈陽光射時，數量會增加，顏色變濃，又稱為夏日斑。

通常是因為下列原因造成黑斑的發生，如長期過量的曝曬陽光，皮膚易造成成黑色素沈著。肝臟具有內分泌代謝的功能，慢性肝炎患者會有內分泌方面的障礙，若肝被破壞也易形成色素沈著。婦女在妊娠初期也會出現此現象，也是因內分泌改變。身心長期處於壓

力之下，長期情緒不佳及日夜顛倒的生活等情況下也會產生黑斑。飲食中含有過銅、汞、銀等重金屬，使用劣質的化粧品，而化粧品內的礦物油、香料、色素也是造成原因之一。某些藥物的長期使用者，也可能會有黑斑的發生。

若不幸在臉上發現了黑斑的蹤跡，也不要太過恐慌，應該了解黑斑發生的原因，尋求適當的方法來治療，若是在這期間沒有好好的治療，會使黑斑更加惡化，甚至發生皮膚炎、紅腫、過敏現象，會使患部更難復原。

為了讓臉上的黑斑消失，首先儘量減少曬太陽，若要出門時可撐上陽傘，及穿長袖的衣物避免紫外線的直接曝曬。可多吃含豐富維他命C的食物如捲心白菜、番茄、檸檬、芭樂、柳丁、山楂、新鮮綠葉蔬菜類等，常食新鮮青色捲心白菜，捲心白菜含有維生素E，維生素E是脂質抗氧化劑。過氧化脂質增多，皮膚就會出現色素沉著，特別是老年人的老年斑，就是由過氧化脂質形成的。常吃捲心白菜，就能防止皮膚色素沉著，抗皮膚衰老，減緩老年斑的出現。

番茄又名西紅柿，營養相當豐富，還有與美容有關的鐵、維生素A、B1、C。一般蔬菜中的維生素C，經烹後流失很多，而西紅柿中的維生素C，雖經烹調煮熟，損失卻很小。更重要的，西紅柿富含谷光甘，就可抑制酪氨酸的活性，使沉著的色素減退或消失，抑制色素沉著，消除黃褐斑、蝴蝶斑。。

它們可防止黑色素細胞的產生。使用化粧品及面霜後，必需徹底的清洗乾淨，徹底卸妝，因有些產品具有對皮膚刺激性的影響。可使用臉部按摩活化皮膚以減少色素沉澱。保持情緒上的平穩，生活作息正常，不要常生氣、熬夜，皆是保持潔白皮膚的方法。

在中醫方面治療黑斑的處方很多，但都以調整體內賀爾蒙變化為主要目的，依體質虛實寒熱概略可以歸納分為3類型：

一、**虛弱性貧血體質**面白，語聲細微者可用當歸芍藥散、歸耆建中湯加紫河車，但需長期服用。

二、**月經不調、情緒不穩者**，加味逍遙散加珍珠粉，有貧血傾向也可服用。



三、熬夜失眠、肝火旺者、溫清飲湯或桂枝茯苓丸，平時多服意苡仁，若有便秘傾向可加少許大黃。

針灸治療黑斑也有不錯之療效，可藉由1周3次輪流鍼刺或艾灸穴道如合谷、三陰交、曲池、神門、中腕、大俞、身柱、風門、肝俞、腎俞等。

合谷，可用治於發生在臉上的疾患。三陰交，有調整內分泌功效。曲池，可治療皮膚疾病。神門，可穩定情緒，減少焦慮、不安。中腕，可健脾養胃。肝俞、腎俞可調解肝腎疾病與內分泌。若因就醫不便

可取用原子筆抽掉筆心，用筆頭按壓上述穴道也可達到效果。

中醫很重視食療養生，在重要典籍《普濟方》中建議如要去黑斑或因臉部膿皰所留下的斑點，可長期服用枸杞潔面膏配製如下，選用寧夏枸杞10斤，生地黃3斤，研成細泥和勻，瓷瓶收藏置冰箱備用。每次服10至15克，用溫酒10至15毫升送下。久則面部諸斑消退，皮膚光潔、紅潤。《聖惠方》也建議每日吃乾柿子可去面部黑斑，日日服之，久服必見療效。爲了去除皮膚黯沉的顏色，可用茯苓敷面劑敷臉，

配製方法如下，將白茯苓、白芷等份研成極細末，用白蜂蜜調成膏狀，每夜用以敷面，晨起則洗去，連用14天可見明顯效果。

祛除黑斑除了多吃蔬果等鹼性食物，少吃肉類或油炸等酸性食品，在心情及睡眠上也要正常，尤其儘量在10點~12點間入睡，才可使肝臟充分地休息，別忘了，肝臟不好也是導致黑斑形成的原因之一，若想好好的根除黑斑，必要時可以配合藥物的治療，也可選擇針灸或溫和的食療藥來改善，更需要耐心來配合，使自己變爲一個美白無瑕的女孩。 邨

八十書畫展

郭燕橋

展出時間：

88年11月4—10日

展出地點：

國立中正紀念堂懷恩藝廊
(台北市中山南路21號)

聯絡電話：

02-7076246



當代書畫名家郭燕橋先生書畫個展即將登場，歡迎各界愛好書畫之人士踴躍前往欣賞；所展出的詩詞書畫，皆為郭燕橋先生48年來精心之創作，展出期間同時亦發行「郭燕橋八十書畫輯第三輯」，愛好書畫之人士千萬別錯過哦！

慈悲喜捨遍法界
惜福結緣利人天
淨戒行平等忍慚愧
感恩大願心
回向偈
天人居士郭燕橋書

歡迎愛好書畫之人士前往欣賞