

中醫對黑斑的治療是藉由調整臟腑功能失調，清除體內毒素，達到根本治療效果，比起世面上眾多美白方式，價格低廉許多，且無副作用，真是經濟又實惠。

愛美是人的天性，古云：「女為悅己者容」。當您攬鏡自照時，突然發現，臉上長出一小塊黑斑，心裡一定是又著急又擔憂，不用怕，中醫可以幫您恢復往日光彩，還您一個乾乾淨淨的臉龐。

黑斑，俗稱黃褐斑又名肝斑，多發生於女性朋友，男性亦可見。主要表現在面部的黃褐色或深褐色斑片，大小不定，形狀不規則，且邊界清楚，常對稱分布於面部，眼眶附近、額、頰、鼻和口周圍，夏季時顏色會加重。

## 造成黑褐斑原因

臨床上造成黑褐斑原因，可歸納為下列：

1. 內分泌因素：內分泌紊亂，如更年期障礙、月經不調、痛經、長期服用避孕藥或懷孕，皆可繼發黑色素形成之功能發生紊亂，使皮膚著色過深，造成黑褐斑。
2. 物理性因素：紫外線、輻射線均能使酪氨酸酶活性加強，可誘發或加重黑褐斑。
3. 化學性因素：一些藥物或化合物可引起色素沉著，如口服避孕藥、雌激素、促腎上腺皮質激素、長期外用含汞的化妝保養品等，都可致黃褐斑。
4. 炎症性因素：皮炎後常發生色素沉著，如紅斑狼瘡、神經性皮炎、濕疹、接觸性皮炎及蕁麻疹等病後。
5. 營養性因素：長期處於饑餓狀態，或維生素缺乏，易

致黑褐斑。

6. 其它因素：長期精神緊張，甚至失眠，慢性肝功能不良、癌瘤、慢性酒精中毒等，甚至有些是原因不明，皆可誘發黑褐斑。

以中醫角度而言，黑斑與肝、腎、脾三臟功能失調有關，多因性情鬱悶，肝氣不舒，肝鬱氣結，鬱久化熱，灼傷陰血，致使顏面失和而產生；或因腎氣不足，腎水不能上承而發；又可因脾氣不足，氣血不能榮澤顏面而致。治療上仍須辨證論治，臨床上大多以疏肝理氣及活血化瘀為主，常用藥物如白芍、川棟子、枳殼、鬱金、丹參、紅花等。

中醫典籍「黃帝內經」中提及：「治病必求其本」，中醫對黑斑的治療是藉由調整臟腑功能失調，清除體內毒素，達到根本治療效果，比起世面上眾多美白方式，價格低廉許多，且無副作用，可以說是經濟又實惠。日常生活保健方面：應保持心情愉快，有適當的情緒疏泄管道，足夠的睡眠，不過分熬夜，避免過勞，減少日晒……等等。

## 美白除斑DIY

以下提供一些除斑外敷方及體內環保的食療方，供大家參考，不久後的將來，白雪公主、白馬王子就是您囉。

## 【除斑外敷方】

### 雙仁修面膜

組成：杏仁、薏苡仁、蛋清或白蜜適量或牛奶也可。

功效：祛風、潤膚、除皺、治療面部黑斑。

用法：杏仁、薏苡仁研磨細粉，和以蛋清或白蜜，每晚臨寢時，用以塗面黑斑處，次晨以溫水洗去。

說明：杏仁善散頭面諸風，為古代治療黑斑要藥，薏苡仁解毒利濕，蛋清、白蜜潤膚、減皺。

### 五白除斑膏

組成：白芷、白芨、白斂、白附子、珍珠粉、天門冬、蒿本各3克。

功效：清熱解毒、疏風通絡、除面上黑斑、美白豐肌。

用法：上七味，共研為細末、和勻。每次用少許攪入蛋清或白蜜、牛奶調成膏狀，睡前先用溫水洗面，將此膏塗於斑處，晨起洗下。

## 【體內環保食療方】

### 紅黑雙色除斑湯

組成：紅棗20顆、黑木耳30克。

功效：健脾理氣、活血行瘀。

作法：將黑木耳洗淨，紅棗去核，加水適量，約煮1小時。

說明：『本草綱目』中記載黑木耳可祛“面上黑斑”，功在其活血行瘀，血脈通暢，而血瘀所致的黑斑可消除，又具潤膚作用，紅棗和中益氣，使脾健運，統血，則不致外溢於面表之間而助黑木耳去除黑斑。

### 美顏白雪賽肌湯

組成：當歸5克、黃耆5克、川芎3克、生地2克、桃仁2克。

功效：理氣、補血、去瘀、祛斑。

作法：將上述藥材，裝入小布袋內，與雞塊同入鍋中，加水適量，燉煮約1小時。可經常服食。

說明：常患有月經病的婦女姐妹們，生黑斑或是黑眼圈，多有血氣虛弱或血瘀，而女性在氣、血方面，最易出現失調，導致月經方面問題。本方用當歸活血補血，黃耆益氣升陽，川芎活血行氣，桃仁活血去瘀，生地滋陰降火解毒，對氣滯血瘀引起面上黑褐斑有極優的去斑效果。☞