

文／廖婉絨 台北市立中醫醫院 內科醫師

# 肌膚水噹噹

## 談皮膚保養之道

皮膚的保養首重保濕，這是一年四季的工作，別讓肌膚透露自己的年齡，甚至虛增自己的年齡。

我們常用晶瑩剔透來形容年輕的肌膚，風乾橘子皮來形容老化的肌膚，當然隨著年齡的增長，皮膚中的腺體分泌功能降低，角質細胞較乾燥，原本水噹噹的肌膚會漸漸皺縮，皮膚就會出現細紋。但是肌膚的年齡和身分證上的年齡並不是成絕對的正比，反而和你有沒有細心呵護有著相當的關係，所以我個人在皮膚的保養相當注重保濕，別讓肌膚透露自己的年齡，甚至虛增自己的年齡。

一般人認為保濕是只有冬天才需要作的，但是台灣的夏天氣候悶熱，大多數人長期都待在冷氣房裡，在低溫的環境中汗不易流出，再加上冷氣機也有除濕的作用，使皮膚更加乾燥，因此我認為保濕應該是一年四季的工作。

提供一些我個人保濕的小撇步：

由於醫院看診的環境都有開空調，所以不管冬天、夏天，我在看診桌上都會準備溫熱茶飲沖泡，一方面藉著熱茶冒出的水蒸氣，可增加空氣中的溼度；另方面還可補充體內的水分。至於茶飲的材料，夏天選擇菊花、枸杞、黨參，有清熱退火、補氣明目的作用，冬天再加上薑片，加強祛寒暖胃的功效，這些中藥材沖泡15到20分鐘即可入味，也可重複回沖。

平時洗完澡，我不用毛巾擦拭的方式摩擦乾身上的水分，而是用毛巾以按壓的方式拭乾水分，如果是臉部肌膚，我則用面紙吸乾，而後在皮膚上塗抹保濕乳液，因為剛洗完澡時，皮膚角質層所含的水分最飽滿，趁此時塗抹上乳液或乳霜，可以鎖住水分子。夏天我會選

擇保溼度較高的乳液，冬天則選擇含油分較高的乳霜。

天高氣爽的秋天是宜人的季節，但氣候漸漸乾燥，日照減少，氣溫漸降，對人體肌膚也帶來一定影響。除了皮膚血管收縮，血液循環減緩之外，皮膚汗腺及皮脂腺的生理功能也會降低，使得皮膚表面的水分及脂肪含量減少，造成肌膚乾燥粗糙。

以中醫的觀點來看，秋燥之氣最易傷肺，而肺主氣，能將機體的氣血津液輸布到肌表皮毛，使肌膚潤澤、肌肉豐滿、毛髮光亮、雙目有神、口唇紅潤；一旦津液無法輸布，則見皮膚乾燥、肌肉鬆軟、毛髮乾枯、雙目乾澀、口唇乾裂。

一般而言，乾燥的肌膚較易因輕微的刺激就引起發癢，再經由搔抓後引起皮膚濕疹樣病變，甚至造成細菌感染，因此千萬不可忽視秋季的皮膚保養，否則乾冷的冬天更會變本加厲地摧殘你的肌膚。以下提供幾種秋季種對抗肌膚乾燥的方法，用漢方及自然療法，恢復肌膚水嫩光澤。



疏果類食物含豐富的維生素及礦物質，可防止皮膚衰老



山藥使皮膚豐潤有彈性

## 飲食宜忌

秋季膳食原則以養血潤燥為主，也要顧及健運脾胃，脾胃健則食入得化，生血之源充足，氣血充沛，肌膚得以滋養。

穀類、豆類甘平健脾，肉類補氣益血，但須注意脾胃運化之力，勿食過量，以免脾胃受損。製作食品以蒸煮為佳，煎炸燒烤之食品多燥，應盡量避免。

乳類、蛋類補虛潤燥，濡養肌膚，又不易損傷脾胃，是很好的食療佳品。

乾果種子類如大棗、桂圓、芝麻、胡桃仁、杏仁等能養血潤燥補虛，可煮食服用。

含膠質、黏液質之食物如動物的皮、軟骨、筋腱、豬蹄、海參、海蜇皮及植物類的木耳、百合、山藥、薏仁等，可使皮膚豐潤有彈性，宜多食用。

蔬果類食物含豐富的維生素及礦物質，對防止皮膚衰老，保持肌膚細緻光澤起著重要的作用。但偏寒涼性的瓜果如西瓜、水梨、葡萄柚宜少食，可選用蘋果、葡萄、甘蔗、桑椹等有養血潤燥功效的水果。

飲食上忌辛辣上火和刺激性之物，如辣椒、

大蒜、芥菜、胡椒等性味辛溫之物會耗傷津液；忌飲濃茶、咖啡、酒、吸煙，這些刺激之物會惡化乾裂肌膚，搔癢感加劇。提供一道可口美味的藥膳。

## 潤膚養顏藥膳

材料：銀耳15克、新鮮蓮子100克、紅棗10粒、薏仁100克、桂圓（龍眼肉）30克、冰糖適量。

作法：1.銀耳泡軟，撕成小片；蓮子去心；紅棗洗淨、劃開。

2.加5碗水，先放銀耳、薏仁，用小火煮20分鐘，再加蓮子、紅棗、桂圓同煮10分鐘左右，最後放入冰糖調味即成。

功效：健脾益氣、養血潤膚。

## 補充適量水分

多喝水可補充體內水分。當體內水分減少時，皮膚會乾燥，甚至容易出現皺紋，因此每天至少要1500~2000cc的飲水量，但切忌冰冷飲品。提供一道潤膚飲，可於每日早上飲用，保持肌膚彈性潤澤。

## 養顏潤膚飲

材料：胡桃仁20克、新鮮山藥50克、黑芝麻20克、牛乳200cc、蜂蜜適量。

作法：將山藥去皮、洗淨，與胡桃仁、黑芝麻、牛乳、蜂蜜一起放入果汁機中攪打均勻即成。

功效：胡桃仁、黑芝麻補腎溫肺調五臟，潤燥增補元氣；山藥健脾補氣；牛乳潤燥養膚；常飲可使皮膚光澤有彈性，且有去斑、潤澤髮質的作用。

## 使用保養品及面膜保養

平時應注意保持皮膚的滋潤，趁著沐浴後肌膚含水量最充足時，塗抹油性的潤膚乳液或擦凡士林，使皮膚表面覆蓋一層薄薄的油脂，可鎖住皮膚表面水分，防止皮膚水分蒸發。

利用有保濕功效的面膜敷在臉上，可使面膜中有營養性的物質滲透進入皮膚深層，加上皮膚毛細血管擴張，使血液循環增加，可迅速供給營



養，潤澤肌膚；此外在面膜慢慢變乾的過程中，會適度地緊收肌膚，因此也有消除臉部細小皺紋的作用。

### 保濕美白面膜

材料：當歸6克、麥門冬6克、白芨6克、桃仁6克、牛奶20~30cc。

製法：1.上述藥材分別研磨成細粉，均勻攪拌。  
(購買時可請中藥行研磨)  
2.將牛奶加入藥粉中，攪拌成黏糊狀。  
3.均勻敷於臉頸部，注意避開眼睛、口唇四周；待20分鐘面膜半乾後，即可用溫水將臉洗淨。

功效：活血潤燥美白、收斂皮膚凹陷瘡疤。

### 自我指壓穴位按摩

#### 曲池穴

取穴：在肘關節外側骨邊，以手肘拱胸，彎曲成90度，於肘窩橫紋尖上，貼近骨邊取之。

#### 三陰交

取穴：在小腿內側，足內踝間上3寸（四指併攏指幅寬），小腿脛骨內側後方凹陷處。

功效：此兩穴配合可通經活絡、調和氣血，有潤膚止癢的作用。

按壓法：以手指按壓穴位時會有痠脹感，按壓五秒後稍放開，每一點穴位按壓20次，一日3回。

### 潤膚保健操

1.跪坐於床上，身體前傾以額頭和雙掌成三角形



四神湯可美顏

撐在床上。配合嘴巴吐氣，將左腿慢慢伸向後下方，盡量伸直提高左腳，連足尖也繃直，保持此姿勢約10秒，自然呼吸；接著隨著吸氣，慢慢放下左腳，回復三角形撐的姿勢。再換右腳練習。兩腳分別做10次。做此動作時意念要放在下腹部，腰腹用力保持平衡。

2.仰臥於床上，兩膝彎曲，雙手撐在床上，配合嘴巴吐氣，腰背用力向上挺起，使身體成反弓的姿勢，用頭和

腳來支撐身體。保持此姿勢約10秒，自然呼吸；接著隨著吸氣，放鬆腰部，使身體自然落下。重複此動作10次。做此動作時意念要放在小腹部。

這兩種姿勢能促進皮膚血液循環，使肌膚紅潤光澤有彈性。

### 沐浴方面

避免泡澡改成淋浴，洗澡時水溫不宜過高，時間也不宜過久。洗澡時除了腋下、陰部等易髒的部位外，應儘量避免使用肥皂或消毒水等較刺激之品，因肥皂及熱水會洗掉皮膚上的脂質，使肌膚更加乾燥，可選擇中性沐浴乳或溫和乳霜香皂。

在保養皮膚的同時，更應注意保持愉悅、輕鬆的心情，維持規律的生活，適度的運動，充足的睡眠。因為皮膚可說是心靈與身體的一面鏡子，在照顧皮膚的同時，別忘了注意內在的健康及深處的心靈，這才是保養皮膚的不二法門。

56年老店，值得您的信賴  
順隆種苗園藝農山產行  
江連秀房地產服務中心  
江連秀天然健康之家

### 農友種苗公司連絡處

應時農林種子種苗、採種育苗改良、高經濟高價位、新品種總匯

◎大楊梅：經10幾年改良珍貴果樹、庭園樹、多種用途、常綠樹、傘型、壽命百年、搖錢樹

◎世界大西瓜：今年比賽最大140台斤，價值連城

◎金黃色大南瓜：今年比賽最大180台斤，顏色鮮艷

◎神秘果◎黃皮白肉火龍果◎紅殼早生筊白筍◎明日葉◎樹蕃茄◎樹葡萄◎辣木◎黃毛果◎紅毛果◎台灣紅豆杉◎台灣五葉松◎扁柏◎牛樟◎純種土肉桂◎沈香◎香辛草類◎無患子◎中草藥◎中草藥保健書籍◎中草藥產品◎芽菜種子器材◎庭園草子等等，歡迎光臨指教

目錄備索

### 園藝DIY教室 傳授教學

江嵩邵(斌) 聯絡處：台北市松山路249-1號(松山火車站前站)  
電話：日(02)2762-0945 夜(02)2763-1891  
0933-726631 傳真：日(02)2766-3727 夜(02)2762-8477  
0931-335602 劃撥帳號：11408612 江嵩邵(斌)