

皮膚粗糙 毛孔過大該如何是好？



導致毛孔粗大的原因

而當環境變化導致出油異常，為了排出多餘的油脂，毛孔會不斷變大。這種體質肝膽通常較火旺，腸胃燥熱、濕熱。該體質的朋友平日可多喝些菊花茶或者清熱飲品。細胞的老化也會引致皮膚角質代謝緩慢，老化的角質常常會堵塞毛孔，毛孔漸漸被擴大，肌膚沒辦法正常吸收水分，皮膚變得暗沉、乾燥，從而刺激體內油脂分泌毛孔粗大。

■因肝膽火旺，腸胃燥熱而膚質欠佳的朋友可嘗試飲菊花茶或清熱飲品從內之外調節膚況。



根據膚質選擇精油

油性皮膚：天竺葵精油具有活膚、調節荷爾蒙功效，可以幫助皮膚進行新陳代謝。茶樹精油具有控油保濕的作用，對於收縮毛孔功效非常的不錯，將兩者混合一起效果更佳。取茶樹精油1滴，絲柏2滴，天竺葵2滴，5ml的葡萄子油一同混合，對皮膚進行按摩。

乾性皮膚：面部肌肉鬆弛且毛孔粗大者可取5ml的杏仁油，玫瑰精油2滴，檀香1滴一同混合使用，按摩幾分鐘再用溫水洗淨。



■根據不同的膚質選擇精油進行面部按摩有助於皮膚新陳代謝。

百草匯

金釵石斛

金釵石斛 (Dendrobium nobile Lindl.) 又名金釵石、扁黃草，屬於蘭科 (Orchidaceae) 石斛屬 (dendrobium sw.)，是多年生、常綠草本植物。作為常用中藥，金釵石斛專攻滋陰清熱，《神農本草經》亦將之列為「上品」。唐代開元年間，《道藏》把鐵皮石斛位列「中華九大仙草」之首，其珍貴程度媲美天山雪蓮、冬蟲夏草、三兩重人參等藥材。石斛的品種繁多，植物形態各異，功效主治也稍有不同，據《中國植物》記載，石斛屬約有 1000 種，單在中國已有 74 種及 2 個變種。金釵石斛莖幹兩頭細小中間粗壯，整枝有壓扁狀，半朋形，故用「金釵」命名，原產於赤水地區的深山老林的懸崖峭壁上。

成分藥理：石斛含石斛鹼、石斛胺、石斛次鹼、石斛星鹼、石斛因鹼、6-羥石斛星鹼，尚含黏液質、澱粉。具有解熱，抑制胃腸推進運動，降低血壓等作用。
藥性功用：其莖可入藥，性寒、味甘、淡、微鹹。可養胃生津，滋陰除熱（虛），明目強腰。



■白芍石斛瘦肉湯。



■金釵石斛。



■金釵石斛。

食療方：

1.石斛茶

配方：石斛 15 克，麥冬 10 克，綠茶葉 5 克。
製法：將石斛、麥冬和綠茶一併放入茶杯內，開水泡茶。
功效：養陰清熱，生津利咽。
用法：每日 1 劑，代茶頻飲。

2.石斛玉米鬚茶

配方：石斛 10 克，蘆根 15 克，玉米鬚 20 克。
製法：上藥，每日 1 劑，水煎，代茶飲。
功效：養陰清熱利尿。
用法：不拘時頻飲。

3.白芍石斛瘦肉湯

配方：豬瘦肉 250 克，白芍 12 克，石斛 12 克，紅棗 4 枚。
製法：瘦豬肉切塊，白芍、石斛、紅棗（去核）洗淨。把全部用料一齊放入鍋內，加清水適量，武火煎沸後，文火煮 1 至 2 小時，調味即成。
功效：益胃養陰止痛。
用法：飲湯食肉。

醫 西 訊

浸大舉辦首屆膏方節 內地與本港專家齊聚香江

昨日，香港浸會大學中醫藥學院於臨床部舉辦首屆香江膏方節，邀得來自北京、南京、上海、廣州及本地的專家學者發表專題演說，藉此向市民大眾宣傳膏方的知識，讓他們認識膏方的藥用價值和療效。膏方，又名膏劑，是以其劑型為名，屬於中醫的丸、散、膏、丹、酒、湯、錠八種劑型之一。

膏劑一般可分為外敷和內服兩種，外敷膏劑是中醫外治法中常用的藥物劑型，除用於皮膚、瘡傷等疾患外，亦會應用於內科和婦科等病症中。內服膏方具有滋補、調理、治療三大作用，主要適用於三類人：處於「亞健康狀態」的人（即容易感冒、長期勞累或壓力負擔過重而致身體虛弱）、患有慢性疾病或久病而致全身虛弱的人，以及康復患者。膏方可針對不同人的體質和臨床表現，做到「一人一方」，一般由 20 味左右的中藥組成，具有很好的滋補作用，所以是進補較佳選擇。值得注意的是，根據中醫春生、夏長、秋收、冬藏的中醫理論，冬季是一年四季中進補的最好季節，冬令進補更以膏方最佳。

2 歲前常用抗生素 兒童易肥胖

中央社電 「美國醫學會小兒科學期刊」 (JAMA Pediatrics) 網路版日前所刊登的最新醫學研究指出，2 歲以下孩童若經常使用廣效抗生素，兒童肥胖症出現的機率將會增加。主持這項研究的賓州大學 (University of Pennsylvania) 臨床兒科學副教授貝里指出，如果要給孩子吃藥，應該好好思考究竟是否需要使用抗生素，以及到底要挑選何種抗生素。

研究人員分析了從 2001 年至 2013 年間，費城地區 6 萬 4580 名年齡從出生到 5 歲之間孩童的健康資料，並且比較身高、體重等數據，區分是否有肥胖症或體重超標。統計顯示，約有 69% 的孩童在 2 歲之前就使用過抗生素，如果孩童在 2 歲之前曾經使用抗生素 4 次以上，得到肥胖症的機率就比沒有使用抗生素的孩子高出 11%。貝里表示，與沒有使用抗生素的孩子比較，使用了廣效抗生素 (broad-spectrum antibiotics) 的孩子得到肥胖症增加 16%。廣效抗生素藥效廣泛遍佈大量的有機體，而非針對某些特定的有機體。



2 歲以下孩童若經常使用廣效抗生素，兒童肥胖症出現的機率將會增加。

全新「好」脂肪 可防治糖尿病

新華社電 美國科學家近日在人體內發現了一種全新的「好」脂肪，它可提高胰島素敏感性，降低血糖值，從而防治糖尿病。這種「好」脂肪叫做「脂肪酸羥基脂肪酸」。此前沒有引起人們注意，是因為它在人體細胞和組織內的水平較低。脂質分子一般不利於健康，但也有少數脂質分子例外，如魚油中含有的歐米伽-3 型脂肪酸。但哺乳動物自身無法生成歐米伽-3 型脂肪酸，而人體自身卻能製造並分解「脂肪酸羥基脂肪酸」分子。

參與研究的美國索爾克研究所的阿蘭·沙格泰利安教授說，有益脂質的種類不多，根據「脂肪酸羥基脂肪酸」表現出的功能，可以將其歸入有益脂質。這一「好」脂肪是在研究一種脂肪酸水平較高的糖尿病抵抗小鼠時被發現的。脂肪酸水平高一般是胰島素抵抗和葡萄糖不耐受的信號，但這種小鼠恰恰相反，不僅胰島素敏感性提高，而且血糖水平得到控制。研究人員結合使用質譜分析和化學分析發現，此種小鼠的「脂肪酸羥基脂肪酸」水平比正常小鼠高出 16 到 18 倍。

進一步研究顯示，這種脂質分子導致小鼠血糖水平降低，胰島素水平升高。

研究人員還調查了存在胰島素抵抗問題的糖尿病高風險人群，結果發現他們體內的「脂肪酸羥基脂肪酸」水平比正常人低 50% 至 75%。

研究人員認為，這些結果表明「脂肪酸羥基脂肪酸」水平的變化與糖尿病相關，因此這種脂肪酸有可能作為一種新方法防治糖尿病。此外，該分子還可減輕炎症，說明它也有潛力用於治療類風濕性關節炎等炎性疾病。

預防乳癌 從定期檢查開始

中央社電 10 月是國際乳癌防治月，世界各地均掀起乳癌防治活動。乳癌是由乳房乳腺管細胞或是腺泡細胞不正常的分裂後，繁殖而形成的惡性腫瘤。這些惡性腫瘤除了侵犯乳房，更可能轉移到遠處器官，如骨骼、肺、肝、腦等，而破壞重要器官的功能，造成身體健康的損害，甚至危害生命。

乳房 X 光攝影可有效提早發現並改善預後的乳癌篩檢方法，可偵測出乳房鈣化點或微小腫瘤，發現無症狀的 0 期乳癌，世界實證顯示，乳房檢查可降低 2 到 3 成乳癌死亡率。只要及早發現、及早治療，早期 (0、1、2 期) 乳癌的 5 年存活率超過 9 成，若延誤病情，晚期存活率則驟降至 2 成多，建議「預防勝於治療」。

乳癌危險因子包括初經早、停經晚、未曾生育或 30 歲後才生第 1 胎，以及未曾哺乳、有乳癌家族史者、有乳癌變異型致病基因、得過乳癌、卵巢癌或子宮內膜癌等。45 至 69 歲以及 40 至 44 歲具有乳癌家族史的婦女，應定期接受乳房 X 光攝影檢查，早發現早治療。生活上也要遠離香菸與酒精，注意飲食均衡，養成規律運動的好習慣。