

炎夏控油策略與護理

針刺按摩促氣血循環

夏日炎炎，面上除會出汗，部分人也會因頻頻燒烤或參與聚餐派對，過食高脂肪、高熱量的烘烤煎炸食品，導致面部出油較多，除了給人油頭垢面的觀感，還可加重痤瘡等皮膚疾患，影響儀容。面部皮膚分泌油脂，本屬正常生理現象，面油主要見於油脂分泌腺較發達的位置，如額頭眉心、兩邊鼻翼或鼻邊的皮膚，面油所含的皮脂質，對皮膚有滋潤及保護作用。然而，現代醫學認為，遺傳、環境污染、氣候因素、飲食因素或可導致皮脂腺分泌增加。

■文、圖：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

儘管面部油膩並非一種疾病，若然面油分泌過多，導致毛孔閉塞，可形成暗瘡。面油常以「滿面油光、面部油膩、油脂溢出」等字眼記載於「痤瘡、粉刺」的當代病案當中。痤瘡俗稱「青春痘」，中醫稱作「肺風、粉刺」，是毛囊皮脂腺的慢性炎症疾病，為青春男女的常見病，好發於顏面、胸背上部等皮脂腺豐富部位，現代醫學認為這可能與青春體內雄性激素水平偏高有關。

面油與面油風

痤瘡早期皮損多表現為黑頭和白頭粉刺，隨後可發展為炎性丘疹和膿胞，並可進一步形成結節、囊腫及癰疽等程度較重



藍永豪博士

的皮損，其常反覆發作，纏綿難癒，且癒後易留疤痕，大大損害患者容貌及身心健康。中醫認為，素體陽盛，營血偏熱，導致肺經血熱，上擾顏面，蘊阻肌膚而面部油膩，長出痤瘡；或因過食辛辣油膩之品，脾胃化濕生熱，濕熱循經上熏，阻於肌膚導致滿面油光；若脾氣虛弱，運化失調，水濕內停，日久成痰，化熱凝聚肌膚，則油脂溢出而形成囊腫、結節等皮損。

面油分泌過多，也要考慮是否患上脂溢性皮炎。脂溢性皮炎，發於面部的，中醫稱作「面油風」，是一種皮脂腺分泌功能亢進使皮脂過度溢出的慢性皮膚炎症，多

見於皮脂腺分泌較旺盛的青壯年，主要表現為面部或頭部等皮脂腺豐富的部位出現紅斑，表面附有油膩性鱗屑或痂皮，伴有不同程度瘙癢，通常多從頭部開始，逐漸向下發展至其他部位，令面頰、鼻翼、髮線位置出現皮膚炎症狀。

面部油膩成因

面油多的人，常常因飲食不節，過食肥甘厚味，致胃腸濕熱；「肺主皮毛」，皮膚問題多與肺臟相關，「肺與大腸相表裡」，即肺為臟，大腸為其腑，因此大腸一旦出現問題，如大腸濕熱，往往循手陽明大腸經和足陽明胃經上蒸顏面，波及肺臟，發於肌膚，表現為面油多，且多伴有粉刺、丘疹、結節或膿胞。

正值青春發育期，加上平時喜食辛辣、

煎炸、油膩之物，舌苔厚膩的人，往往因為飲食積滯於胃腸，化熱循經上擾顏面，而較多面油。此外，脾虛體質的痤瘡患者，因水穀運化較差，聚而生濕，蘊而化熱，常常導致面部油脂增多；一旦堵塞毛囊，更易加重痤瘡。

成年人亦可有面部油膩的問題，多數與生活壓力有關。中醫認為，生活壓力過大，導致肝氣鬱結，影響氣血運行。氣血鬱滯，會使面部油脂分泌失調。同時，木克土，肝氣鬱結，會使脾胃受損，即所謂「肝鬱乘脾」，削弱脾胃運化功能，或使本身的濕熱加重，或使脾虛更甚。



做好控油護理，即使太陽多猛，面部同樣保持乾爽利落。

面部油膩與痤瘡息息相關。



前額為皮脂腺分泌旺盛的部位之一。



注意日常護理

面部油膩，起居宜規律，按時作息，早睡睡足，保持心情舒暢，放鬆精神，加強體格鍛煉；保持面部清潔乾爽，宜用溫水淋浴，忌用鹼性大的肥皂洗澡，減少化學性刺激。平時宜清淡飲食及多食新鮮瓜果蔬菜，養成定時排便的好習慣；少選辣椒、烈酒、濃茶、咖啡等刺激性飲食，少食高脂高鹽煎炸油膩的快餐，均有助面部油脂正常分泌。

倘若患上痤瘡或脂溢性皮炎，忌搔抓患處，搔抓往往愈搔愈癢，愈癢愈抓，形成惡性循環，使皮膚不斷遭受刺激而增厚，甚至誘發感染，病程因而延長；忌用水燙洗和用力搓擦患處，用熱水燙洗或浸泡，患處紅腫加劇，病情加重；切忌擅自用藥，務須堅持治療，配合醫囑，方能有效防治。



過食烘烤油膩食品，可導致面部出油較多。



宜少食高脂肪、高熱量的煎炸油膩烘烤食物。

面油失衡調理



針刺位置



針刺位置



拔罐

面油失衡，中醫會按照「望、聞、問、切」蒐集病情，根據體質、性別、年齡、職業、季節氣候特點之不同，仔細作全盤分析。面油過多，實證多為脾胃濕熱，虛證多為久病脾虛，中醫先從虛實分類，並以健脾祛濕為總治療原則，利用內服外敷中藥、針刺拔罐等方法進行調理，使面油分泌恢復正常。

中藥方面，就面部出油較多的患者而言，醫師一般會處方蒼朮、枳實、

生山楂等藥，當中的生山楂具健脾、消積、活血的功效。臨床研究表明，草薢、澤瀉能泄濁氣，知母、側柏葉、決明子、茵陳能控制油脂分泌，與山楂同用，具減少油脂分泌作用。

針刺按摩方面，宜輕輕按壓面部穴位如地倉穴、下關穴、頭維穴；手部的手陽明經如合谷穴、曲池穴；下肢的足陽明經的穴位如足三里穴、豐隆穴、內庭穴（見下圖），醫師亦常以下述穴位進行針刺治療。

- 1 宜輕輕按壓面部穴位如地倉穴、下關穴、頭維穴，促進面部經絡氣血的循環。
- 2 宜輕輕按壓手部的手陽明經如合谷穴、曲池穴，改善體內經絡氣血的循環。
- 3 宜輕輕按壓下肢的穴位如足三里穴、豐隆穴、內庭穴，以調暢多氣多血的足陽明經。

同時，亦有臨床研究指出，透過腰背刺絡拔罐，重點選取督脈如大椎穴及膀胱經的穴位如肺俞穴、心俞穴、膈俞穴和大腸俞穴，可以改善面部油膩及因脾胃濕熱、血熱血瘀所致的痤瘡問題。

- 4 透過腰背刺絡拔罐，重點選取督脈如大椎穴及膀胱經的穴位如肺俞穴、心俞穴、膈俞穴和大腸俞穴，可以改善面部油膩及因脾胃濕熱、血熱血瘀所致的痤瘡問題。

改善面油食療

山楂薏米綠豆湯

材料：生山楂15克、生薏米50克、陳皮1小角、綠豆20克。

做法：將洗淨的山楂及陳皮以適量的清水煎煮後取汁，再將此山楂陳皮汁與薏米及綠豆一起入鍋熬湯，待薏米及綠豆爛熟後即成，一周飲1至2次。

功效：清熱化濕、祛瘀化痰。適用於面部油膩，伴有心煩、口渴、口臭、小便黃、大便乾結，屬濕熱蘊結型人士。



主要材料山楂、薏米及陳皮 網上圖片

薏米山楂海帶湯

材料：生薏米30克、生山楂15克、陳皮1小角、海帶10克、紫菜5克。

做法：將山楂、陳皮一起入鍋，加適量的清水煎煮後取汁，再與薏米、海帶一起入鍋熬湯，薏米熬熟後放入紫菜，即可飲用。一周飲1至2次。

功效：活血化瘀、化痰散結。適用於面部油膩，伴有胃口呆滯，大便溏，屬痰瘀互結型人士。

文：雨文
協力：Benny Wong

星之保養



謝凱榮離不開運動 愛蒸腳蒸身去水腫

HN Dance House 舞蹈學校校長謝凱榮（Eric），前EO2成員，現時全職教授舞蹈及推動兒童跳舞運動。在保養身體上，他會以做運動為主，如跑步、游泳，有時會到沙灘，先在附近跑步，然後在沙灘游泳，最後會曬一曬太陽。

平時他會教跳舞，已經有很多運

動量，在教導的同時，自己也做了跳舞運動，這項團隊運動，他很喜歡。在跑步上，他通常會定下跑1000米，但不是用時間來決定；而游泳都是定下游多少塘；至



Eric多會蒸腳蒸身保健

於跳舞就已經是日日跳了，所以每天總是離不開運動了。

在飲食上，他什麼都吃，只是戒了煎炸食物，以及現在會正常吃早午晚三餐，並且要定時吃。平時喜歡喝水，每天都會喝很多水。至於湯水方面，他自認自己是湯怪，什麼湯都喝，因為湯在中國文化來說，的確是一個好好保養的方法，他推介杏仁豬肺湯、眉豆雞腳湯，以及雪梨湯等。

最後，在保護皮膚上，他自認自己比較懶，只要方便快捷就行，如一星期會敷一次面膜，一個月才會做一次深層清潔，不過很少外出做Facial，但反而會蒸腳、蒸身，以去水腫，達至健康。

養生
攻略



香港註冊中醫師 楊沃天

我是現任香港紅十字會耆英團新界西地區委員會副主席，早前跟隨耆英團隊到社區家訪，耆英團隊的社工會到獨居老人家中探訪，家訪除了談話溝通，還會教老人打太極拳和做「十巧手」操。我練習太極拳已有三十多年，編著《實用太極拳防治百病》一書，本人和書籍均被《中國太極拳辭典》記載。

以我的經驗，家訪的數十分鐘，根本就無法教會老人打基本的太極拳，也不可能讓老人有興趣去做雙手互相擊打的十巧手操。

最近一次的會議，主委譚兆昌副主席給我了命令：編一套適合老人練習的動作，不能太複雜。

我準備教老人們一套「乾坤球」導引術，通過抱球旋腰轉動身體，導氣引血令身體陰陽平衡、氣血調和。乾坤球動作簡單，但針對腰腹的運動卻十分到位，能幫助胃腸蠕動、消脂減肥。

腹部是形成身體肥胖的源頭，長期的痰濕瘀毒、脂肪寒凝積聚於腹部，堵塞經脈，造成經脈不通，氣機升降不暢，嚴重影響了經脈正常運行，腹部就會越積越大，甚至久積成病。腹部脂肪積聚會衍生萬病。

美國專家研究發現，腹部脂肪一旦堆積，甘油三酯和膽固醇堆積的脂肪細胞就會變得特別不守本分，通過血流的方向，把這些脂肪酸侵入人體肝臟，人體肝臟一旦碰到這些極不守本分的游離脂肪酸時，就會加速產生一種超低密度的脂蛋白（VLDL）。這些超低密度的脂蛋白極易突破肝的過濾系統，隨血液湧入全身血脈和內

一球定乾坤

臟，沉積於血管壁造成動脈硬化、高血壓、心臟病等。當我們腹部的脂肪堆積到一定的量，脂肪就會轉移到其他的組織，最主要是可能形成脂肪肝，還會引發糖尿病，另外腰圍超標發冠心病的機會就會大幅增加。

腹部肥胖容易脂肪代謝紊亂，導致動脈硬化等疾病，繼而引起高血壓。更可怕的是，肥胖會增加結腸癌、子宮內膜癌、食道癌、胰腺癌等癌症的患病風險。世界癌症研究基金會發佈的報告曾表示，腰圍每增加1吋，得癌症的風險就增加8倍以上。

每天10分鐘做旋轉腰腹部運動，可以減大肚腩、啤酒肚。經常應酬、久坐不動，脂肪也會堆積起來，形成大肚腩。乾坤球導引術可全方位旋轉腰腹，能消耗掉腰腹部的多餘脂肪，緊實腰腹。

乾坤球導引術，雙手抱球，然後持球繞上身和頭部旋轉，帶動腰腹的運動。此術能增加腹肌和腸平滑肌的血流量，增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能，能加強對食物的消化、吸收，明顯地改善大小腸的蠕動功能，起到促進排便的作用；能刺激末梢神經，通過旋轉腰腹，使腹壁毛細血管暢通，促進脂肪消耗，達到有效的減肥效果。

運動要因應個人的身體狀況進行，不可急於求成或勉強求大，「欲速則不達」。要持之以恆，貴在堅持。

乾坤球的養生意義在於調暢氣血、柔筋健骨、疏通經絡，通過旋轉腰腹的運動，使五臟安和，內外協調，整體功能得到加強，一球穩定體內乾坤。