

「皮膚色素沉澱」要留意 中醫護膚重扶正避邪

「皮膚色素沉澱」屬於皮膚科的一種多發病，發病機理為黑色素細胞數目增多或其活性增強，病因多樣，與遺傳、內分泌異常、腫瘤、炎症、藥物、人工、物理、代謝等不同原因有關，發病後難治，就臨床所見，長時間紫外線照射、過大的工作壓力、婦科病等導致內分泌功能失調、使用劣質化妝品，以至一些慢性胃腸疾病、肝病等都可以引發面部色素沉澱。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：藍永豪、資料圖片



目前認為，血液流通順暢與否，影響膚色的健康，皮膚中的黑色素含量決定了膚色的深淺，人體內氧自由基使皮膚老化加速無光澤。因此，改善皮膚微循環、抑制黑色素形成及抗氧化是調理的主要方向。一般而言，內服中藥可改善臟腑機能，針灸艾灸能調暢經絡氣血，針藥並用，能起到相輔相成、內外兼治的作用。

時下市面流通的美白產品主要分為化學類、天然植物類和生物類。化學類美白劑以直接破壞黑色素細胞為主要作用途徑，效果顯著，但往往具有一定的細胞毒性，或對人體造成損害，消費者多有顧忌；天然植物類美白劑如傳統中藥配方取材自大自然，合理應用則安全性較高，近年來較受關注。



注意中藥面膜成效與安全

傳統中藥面膜，是將具有行氣活血的中藥，混合打碎研末後，以蛋清、蜂蜜等調製，透過外敷達致肌膚潤澤美白。而具美白作用的中藥面膜，通常由具有祛風活血、養血祛斑功效的杏仁、當歸、白及、白芷、白蘗、丹參、雲苓、茯苓、銀杏葉等加蜂蜜、白醋進行調製而成。美白的作用機制主要包括抗氧化作用及減少黑色素生成，有研究認為，中藥如黃芩、虎杖和地榆的提取物均能明顯抑制細胞酪氨酸酶活性和黑色素的合成，具有較好的美白效果。

若以古方而言，「七白膏」、「玉容散」較為出名，宋朝《太平聖惠方》中記載的「七白膏」原治黑斑，由七味中藥即白芷、白蘗、白朮、白附子、白茯苓、白及、細辛加減組方而成；「玉容散」出自《醫宗金鑑》，由僵蠶、白及、白茯苓、白附子、白蓮子、白丁香等藥物組成，兩者的功效及作用原理較相似，都是通過清熱、疏風、活血、祛瘀而達到美白肌膚的作用。當中，白



■蛋清

■蜂蜜

及是傳統美白方中的主要中藥，具有美白祛斑、滋養肌膚等作用。現代藥理研究顯示，白及中主要含有聯苯類、二氫菲及菲類、2-異丁基蒽醌葡萄糖氧基苯酯類及白及膠等成分。其中，白及膠除了可以作為賦形劑，亦具有抗氧化、抗衰老、美白作用。

無論製作或使用，必須注意面膜的療效、安全和成分的穩定。由於部分人可能對中藥面膜中的某些成分不耐受，因此，部分中藥如白芷、白附子、細辛等，應交由註冊中醫診斷處方，謹慎應用；同時，在使用前，宜先在其他部位手腕或者耳根處小範圍試驗一下，確定沒有過敏問題才可使用。



■白茯苓



■杏仁

食得健康

文：雨文

奇亞籽月餅推五款口味

都市人都喜歡追求健康美食，適逢中秋佳節將至，一直堅持追求健康生活態度的Supernutri 首次聯同 iPANDAS 愛心熊貓，推出全新別注版的奇亞籽慈善月餅禮盒，特別加入近年大受歡迎的超級食品奇亞籽，把健康飲食訊息帶給身邊人，同時將善心傳遞到每個角落。

「iPANDAS × Supernutri 奇亞籽慈善月餅禮盒」包含五款口味，瑰麗精緻的花朵月餅造型，選用有益的超級食品奇亞籽及多種超級食品堅果，採用流行的幻彩色系包裝，並附送一個精美的iPANDAS 愛心熊貓鎖匙扣。而且，

這次銷售收入的50%善款將撥捐聯合國兒童基金會香港委員會，以支持 UNICEF 的全球工作，促進兒童的福祉。

其五款健康口味，包括奇亞籽抹茶紅豆核桃月餅、奇亞籽玫瑰花松仁月餅、奇亞籽紫薯杏仁月餅、奇亞籽燕麥碧根果月餅及奇亞籽桂花黑芝麻果仁月餅，選用健康、低糖、低油和無添加的材料製成，當中嚴選蘊含多種礦物質、維他命、膳食纖維和奧米加3脂肪酸的超級食品奇亞籽，更嚴選多種蘊含不飽和脂肪酸，有益心臟，不易發胖的堅果，為身體帶來益處。



■奇亞籽慈善月餅禮盒，共五款健康口味。



■奇亞籽燕麥碧根果月餅



■奇亞籽抹茶紅豆核桃月餅



香港註冊中醫師 楊沃林

名貴中藥材「熊膽」

梁文先生是香港改裝車工程師，他年逾八十仍然工作，梁先生胃口好，能吃能睡。每年在政府醫院檢查身體，醫生都讚他「身體仲好過後生仔」。近來他一頭白髮也生回了灰黑色。梁先生經常講的一句話：「上天待我不薄，八十幾歲仍然有這樣的身體」。梁先生喜歡用食療調理身體，他偏愛熊膽，多年以來他吃了好幾隻熊膽，也用熊膽幫過很多人。他有一次飲茶，聽到隔鄰柏柏的人與朋友說自己身體的狀況，梁生與其交談，後來梁生從酒樓趕回家，拿了些熊膽贈予這位剛認識的朋友食用治病。

癌症八大成因之一就是身體某處長期發炎，中醫認為癌症的其中一個成因與邪毒鬱熱有關。中醫所指的邪毒包括「風、寒、暑、濕、燥、火」六淫，還包括各類病毒、細菌、微生物，也包括各種化學品、殺蟲劑及宇宙有害射線對人體的毒副作用。邪毒入侵人體日久必然化熱、化火，火熱太過會傷氣，會灼燒五臟六腑，這些邪毒蘊藏於體內，是誘發癌症的定時炸彈，若不及時將其化

解排出體外，時間一久，當人體免疫功能下降時，便可能誘發癌症。

熊膽主要成分「脫氧熊膽酸」，對於邪毒有很好的療效，以清熱解毒功效著稱。上世紀80年代以來，國際醫學界又開始研究去氧熊膽酸在治療肝臟疾病方面的應用，例如用於治療原發性膽汁性肝硬化，是美國食品藥品管理局批准的唯一用於治療這種疾病的藥物。

世界上有八大類熊。除了熊貓，其他種類的熊的數量均由於熊膽交易而大幅減少。亞洲黑熊所受的影響最大。亞洲黑熊又叫月熊，因其胸前長有美麗的新月形金毛而得名。

熊膽，為熊科動物黑熊或棕熊的膽囊。中醫等亞洲傳統醫學認為熊膽汁有清熱解毒、平肝明目等功效。東方傳統醫學使用脫氧熊膽酸已有3000年歷史，而熊是唯一能大量產生膽酸的哺乳



■熊膽

動物。因此，亞洲黑熊因為人們對其膽囊的需求而被捕殺的歷史已經有數千年了，人們為了區區3盎司重的熊膽，就到野外捕殺黑熊。直到20年前，亞洲各國（如韓國、中國、越南）才開始尋找其他的方法，結束這種殘忍的做法。亞洲黑熊已被列入瀕危物種國際貿易公約（CITES）附錄一，也即被列為最瀕危的物種之一。

專家們經過數十年的努力，成功地從人工飼養黑熊體內，採用先進的無痛「活熊取膽汁」，經過低溫冷凍乾燥而成乾粉狀，藥效成份與野生熊膽質量相同，藥理一致。

熊膽藥用價值很高，是一種極為名貴的中藥材。

熊膽味苦，性寒，歸經心、肝、膽，具有清熱解毒，保肝利膽、溶石；息風止癇、止痛、消炎、清肝明目；抗動脈硬化、抗脂肪肝、抗腫瘤等功效，還有調理身體的作用。

■飲食宜清淡，改善體內氣血循環。



一．桑椹性寒味甘、酸，以個大、肉厚、色紫紅、糖分足者為佳，能補血滋陰，生津潤燥，進食鮮桑椹對皮膚粗糙屬津虧血燥的人有幫助。



■桑椹

圖：新華社



■桑葉

二．桑葉性寒味甘、苦，以色黃綠且葉大者為佳，能疏散風熱，清肺潤燥，平抑肝陽，清肝明目，涼血止血，沖泡桑葉代茶飲用，適合皮膚乾燥屬肺熱的人士。

五．天冬性寒味甘、苦，以肥滿、緻密、黃白色、半透明者為佳，能養陰清熱，潤燥生津，能改善大便秘結。

六．枸杞子性平味甘，以粒大，色澤鮮亮者為佳，有滋補肝腎、明目、潤肺、澤膚悅顏、培元烏髮等功效。



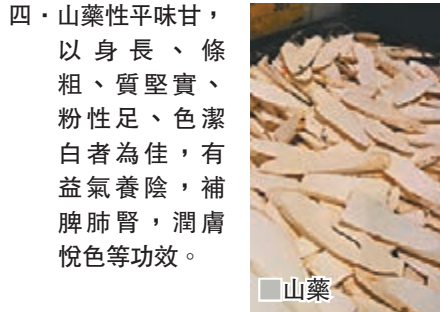
■枸杞



■當歸

七．當歸性溫味甘、辛，以主根粗長、油潤、外皮黃棕色、肉質飽滿、香氣濃者為佳，有補血、活血、止痛、潤腸、潤膚澤顏的功效。

三．人參性微溫味平、味甘、微苦，以條粗、質硬、皮細、無破痕者為佳，有大補元氣、補脾益肺、生津止渴、安神益智、益膚美顏之功效。



■山藥

八．阿膠味甘，性平，以色勻、質脆、半透明、斷面光亮者為佳，能補血，止血，滋陰潤燥。



■阿膠