

皮膚粗糙 毛孔過大該如何是好？



年齡增大，飲食不節，壓力過大，或有熬夜等不良習慣均會使面部逐漸出現色斑、暗瘡及毛孔粗大等皮膚問題。許多人都不知應如何從內而外調理身體以解決肌膚問題，今期養生坊邀請林醫師為大家「指點迷津」。

文：林華（中醫碩士、註冊中醫）

毛孔粗大的主要原因是皮膚油脂分泌過於旺盛或分泌過少較為乾燥與老化所導致的，毛孔較大者一般以油性和混合性肌膚偏多。但除此之外，還有眾多小細節需要注意。如果沒做好，也會使得皮膚狀況不佳。例如熬夜、不規律生活、換季及受男性荷爾蒙的影響會令角質層增厚。當油脂分泌過剩，角質代謝不正常，粗厚角質就會堆積在毛孔周圍，使毛孔變得粗大，這種情況常發於青春期的。又如隨着細胞老化，細胞內的自然水分流失的速度也會加快，細胞因缺水收縮，角質變得乾燥、粗糙，毛孔也會隨之顯現出來。從中醫的角度來看，問題出在血虛，因此通過四物湯燉肉內調將是不錯的選擇。



■四物湯燉肉。

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，毛孔漸漸被撐大，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至外調節膚況。



潔面控油小貼士

潔面：可選擇甘菊類，蘆薈，薄荷類的洗面乳或洗面膏。

方法1：將洗面膏在手上充分揉搓出泡沫，然後用手指指腹在臉上輕輕的由內往外打圈清洗，然後用溫水清洗掉泡沫，最好再使用冷水清洗一遍，以幫助收細毛孔。

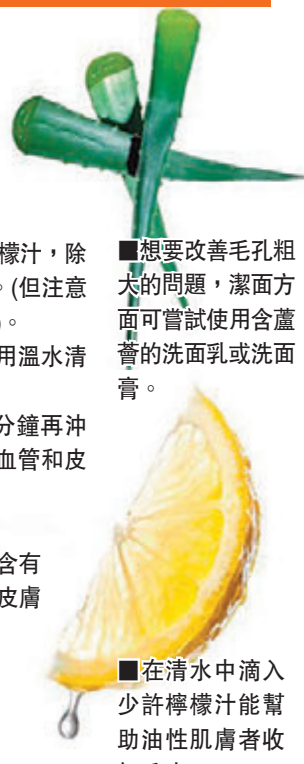
方法2：油性肌膚的人可以洗臉時，在清水中滴入幾滴檸檬汁，除了可收細毛孔外，也能減少粉刺和臉皰的產生。（但注意濃度不可太濃，且不可將檸檬汁直接塗抹在臉上）。

方法3：取2滴茶樹油在面部進行按摩，用紙巾抹乾淨用溫水清洗，這時你會發現，毛孔很乾淨清爽。

方法4：每周使用1至2次磨砂膏去角質，按摩2到3分鐘再沖洗，按摩動作不可太重，以免傷了面部的微絲血管和皮膚。

控油：油性及混合性皮膚者每次清潔完臉部後，可使用含有甘菊，薄荷，茶樹，金盞花成分的收縮水來增強皮膚表面的抗菌力及抑制肌膚出油，同時改善肌膚。

毛孔粗大且鬆弛皮膚者可選擇白朮、白芍或白芷煲水冷卻後噴臉加強氣血運行，以達到美白緊膚的目的。



■想要改善毛孔粗大的問題，潔面方面可嘗試使用含蘆薈的洗面乳或洗面膏。

■在清水中滴入少許檸檬汁能幫助油性肌膚者收細毛孔。

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的葡萄籽油一同混合，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。

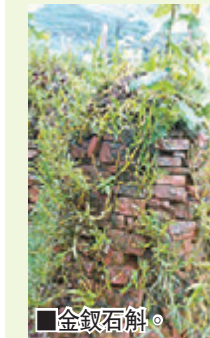
保養品的選擇

選擇較清爽或是有抑制油脂分泌的保養品來針對T字部位。在保養品的選擇上不要選擇含有動物油礦油成分的，更不要使用營養霜類的產品，因為毛孔的粗大跟油脂的大量分泌有着直接的關係。然毛孔粗大且皮膚鬆弛萎黃者，可內服八珍丸或煲四物湯，有補血潤膚兼收毛孔作用。盡量少化妝，因為很多化妝品中所含的油通常都會導致毛孔阻塞、讓皮膚無法正常的呼吸，至使毛孔變得粗大。



金釵石斛

金釵石斛（*Dendrobium nobile* Lindl）又名金釵石、扁黃草，屬於蘭科（Orchideaceae）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。



■金釵石斛。

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。



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、露、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、瘡瘍等疾患外，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，根據中醫養生、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用到抗生素，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症性疾病。

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，造成身體健康之損害，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。