

# 婦女的春天賀禮

## 皮膚水噹噹保養六訣

文／許毓芬 台北市立中醫醫院醫師

隨著陽明山花季的展開，踏青賞花的活動成爲熱門休閒活動，春天是陽氣初發，萬物生機蓬勃的季節，人體的新陳代謝也相對的活躍，皮脂腺分泌增加，而空氣之中花粉、灰塵、細菌、黴菌孢子隨著春風飛舞，常常會使皮膚病變加重，尤其是過敏性皮膚炎、痤瘡。

皮膚面子問題，一向是女性朋友最關心的話題，特別提醒婦女們應如何從春天開始護膚保養：

### 一、皮膚清潔

屬於油性膚質或者經常在戶外工作者，一天至少應洗3次臉，盡量選擇刺激性小或較少香料之香皂，以溫水盥洗。身體皮膚之洗浴，也可在溫熱洗澡水中加入適量蘋果醋(溫水：蘋果醋=200L：0.5L)不僅可使沈睡一個冬季的皮膚甦醒，更爲細緻，同時有助關節血液循環，使活動更爲靈巧。

### 二、飲食調整

食物選擇以蔬果爲主，冬季飲食多高熱量，因此利用春季淨化腸胃，不僅精神舒暢，而且蔬果中豐富的水分及維生素C，更是改善皮膚質感不可缺乏的營養。

### 三、注意保濕

一般冬季常使用油質含量較高的乳液，但進入春季之後，應選用低油質含量且具保濕作用的乳液或化妝品，以適當補充皮膚水分。

### 四、補充水分

春季多風型態，有時皮膚也會出現乾燥情況，因此水分補充是必要的工作，一般建議在清晨起床後、洗澡前後及睡前喝1小杯水，可以促進新陳代謝。

### 五、防曬美白

春季氣候乍暖還冷，涼爽的春風會減弱多數人對於紫外線的戒心，忽略防曬的問題。春天紫外線其實不弱，外出防曬是有必要，否則一入夏季，斑點顯然可見。

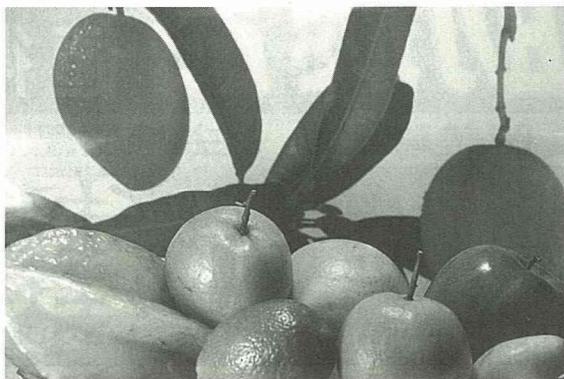
### 六、生活起居

正常作息是養生及護膚不二法門，因爲身體新陳代謝功能及其循環經絡臟腑是有一定之時辰轉換，因此足夠休息及運動都可以使身體維持良好的動態平衡，皮膚自然光亮有神。

給女性朋友們小禮物——提供廚房小偏方，美容養生又便宜。

#### 【面部外敷】

#### 薏仁黃瓜面膜：



用法：榨取新鮮小黃瓜汁加入適量薏仁及綠豆粉調成糊狀，先將臉部洗淨之後，再將該糊狀面膜均勻塗敷面部，待乾後再洗去。

作用：清潔美白及局部痘瘡消炎作用。

#### 【穴位按摩】

用法：先將臉及雙手洗淨，取乳液或蛋白(加一半量水調和)塗抹於臉部，順著面部肌肉方向按摩，或者採局部穴位按壓方式，其後再將臉洗淨。

作用：藉由穴位按壓以促進面部血液循環及解除緊繃臉部肌肉。

#### 【體內環保】

#### 一、紅蘿蔔蜂蜜汁

作法：紅蘿蔔汁500cc、鳳梨汁或檸檬汁5-10cc、蜂蜜適量；飲用

作用：補中益氣，滋潤腸道及皮膚，而且含豐富維生素A，有明目、預防老化之功效。

#### 二、潤膚花果茶

作法：蘋果1顆、乾燥玫瑰花30公克(8錢)、黑棗梅5個，先將玫瑰花、黑棗梅以1200cc水煮10分鐘，熄火後再將切丁的蘋果放入。

作用：健脾開胃，淨化腸道，補血潤膚。

#### 三、紅顏蒟蒻凍

作法：桑椹濃縮汁、紅棗洗淨，將桑椹果醬沖泡成果汁狀，(或新鮮桑椹加糖熬煮)，將紅棗切碎去核連同蒟蒻粉一起加熱攪拌至全溶後，放入容器冷卻成型即可食用。

作用：補血潤膚。 ㊟