

# 抓緊秋冬美白時機 中醫傳授護膚要訣

能反映身體狀態，身體平衡若被破壞，皮膚便會出現問題。



中醫美容 撰文、部分圖片：Karen

經過炎夏烈日照射後，由於黑色素沉積，皮膚膚色加深，踏入秋冬是理想的修復肌膚且美白的季節。中藥學博士潘文慧指出，為了建立皮膚屏障，秋冬的補水、保濕至關重要，她又為讀者推薦秋冬護膚湯水。

美容原理跟中醫學一樣，先調理內在，才會形之於外。潘博士指出中醫著重「治病必求於本」，以「人體最自然平衡狀態」為基礎，從陰陽、虛實、寒熱、表裏方面互相調和，改善膚質。

## 體質與膚質

皮膚就像人體的一面鏡子，皮膚的素質是身體機能的外在反映，想要有好的皮膚，就要先了解人的體質。潘博士指出，在中醫角度，人的體質主要可分為四種。第一，濕熱者，面色多帶紅和有灼熱感，面油多且膚色黝暗，易出現暗瘡粉刺，治理應注重清潔，防止毛孔堵塞。第二，寒濕者，面色較蒼白，皮膚會顯得浮腫和失去光澤，應消除皮膚角質，提高皮膚新陳代謝能力。第三，燥熱者，臉色偏紅，皮膚乾燥粗糙，間有紅斑和粉刺出現，應着重保持肌膚水分。第四，寒燥者，臉色蒼白，因缺乏營養，新陳代謝功能緩慢，皮膚較乾燥，容易有皺紋，應多作按摩和補充皮膚所需的營養，增強血液循環。

## 什麼成分能美白？

秋冬氣溫下降，肌膚代謝速度減緩，對於黑色素的代謝能力亦會變慢。潘博士對記者表示：「此時的美白須借助一些抵禦黑色素的成分，如維他命C、熊果酸、白藜蘆醇等，幫助排走黑色素。」她近年更在石斛中提取出來一個小分子成

分，發現它有美白功效。石斛，是一種草本植物，有清熱生津健脾的功效，有些人會把石斛磨粉沖茶飲，但這樣沒有美白功效。潘博士的團隊正在研究一種抗黑色素瘤的藥物，黑色素瘤是一種從黑色素細胞發展而來的癌症，皮膚癌中較為罕見。團隊在藥物篩選的過程中發現，石斛的「DR2年輕因子」對於黑色素瘤有非常好的抑制功效，因此有利於減少黑色素的生成，還具有抗氧化的作用。

## 秋冬注意肌膚補水

秋冬天氣乾燥，皮膚屏障功能受損，因此補水、保濕至關重要。潘博士說：「補水是直接補充肌膚角質層細胞所需的水分，使水分在肌膚中和缺水細胞完全融合，從而改善微循環，使肌膚變得滋潤。而保濕則僅僅是防止肌膚水分流失，無法根本解決肌膚缺水問題。要先補水後保濕，先用補水面霜或化妝水給皮膚充分補水，再使用保濕乳液或乳霜，鞏固形成肌膚的保護膜，從而鎖住水分。」皮膚喝飽水後，自然水嫩有光澤。

秋冬日照變短，太陽也沒那麼刺眼，穿的衣服變厚變多，很多人會忽略塗防曬，不知不覺間皮膚受到紫外線侵害。潘博士指出，忽視防曬這一步，皮膚很容易引發皺紋、黑斑和鬆弛等老化現象，所以即使到了秋冬仍須堅持使用防曬產品。飲食上可多吃含有維他命C的食品，如檸檬、橙，又或可多做運動加速新陳代謝，也有助黑色素排走。



石斛含有「DR2年輕因子」，能減少黑色素生成，刺激性低過維他命C，人體試驗中並無過敏情況出現。

自癒力 · WISH研究院趙婉君



## 不用吃藥 流感三日痊癒

疾病究竟是什麼？根據《黃帝內經》所析，疾病的發生不外乎外因和內因兩種。「疾」指「矢」，源自外界，像箭一樣飛入身體，屬陽性的病，例如強細菌病毒感染、外傷事故等。「病」則不同，由「丙」而生，即內因，屬陰性的病。「丙」是火，心神為火，心主神明。心靈有病，則肉體也會有病。因此，《黃帝內經》有言：「正氣內存，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛。」這裏講引致疾病的外因「邪氣」，指的是與正氣相反的不正之氣「風、暑、濕、燥、寒」。

應對邪氣的方法不同，對身體有何影響？我有一對好友夫婦，五十來歲。今年兩人回港過暑假，適逢夏季流感高峰，加上時差因素，一日進出冷氣商場幾次，回家後便雙雙感冒。太太選擇自癒之路，加強煉功，專注而堅定，配合休息與飲暖水，三日就痊癒了，精神體力還格外好。先生則選擇他慣常處理病痛的方式——立刻服用藥丸、飲水、睡覺。連續服用七日後還未好轉，仍不停咳嗽，加上期間回美國又要調時差，消耗體力。他雖高大健碩，十天後才稍見好轉，卻仍感到身體虛弱，提不起精神。

試想一下，如果這兩人每年都感冒或感染流感一兩次，每次都以同樣的方式應對，十年之後兩人的免疫力將會如何？前者抓住健康的關鍵，主動修煉元陽之「氣」，體內的真氣在對抗寒、暑、濕邪中不斷強壯，生命能量增加。煉功時外靜內動，體力消耗不大，但體內真氣能量流增加，使身體溫度提升，大量排汗，寒濕病菌和病毒便自然滅亡，免疫力、自癒力和再生力都被充分激發並越戰越勇，身體產生抵抗力，再次感染流感和患慢性病的幾率都較低。後者純粹依靠藥力抗擊外邪，取代人自身的免疫力，抗擊病菌和病毒全靠藥物外力。

人體的先天之本——免疫力、自癒力和再生力，若長期處於低弱或失調的狀態，即體內正氣不足、低迷，長遠來說，較易患慢性病不止，亦會禍延下一代，埋下免疫力先天不足的隱患。

## 秋冬護膚湯水



### 1. 冰糖木耳汁

材料：黑木耳15克、冰糖35克、黑芝麻10克。  
做法：黑木耳放在溫水中浸泡半小時，洗去雜質，用手撕碎。將黑芝麻放入鍋中乾炒，黑木耳一同放入鍋中，加入適量清水，熬煮一小時。分別煎煮兩次，取兩次的汁液加入冰糖，即可飲用。  
功效：黑木耳有補血和營、健脾養胃、涼血止血、潤腸通便等功效，能夠減少皮膚的皺紋以及斑點，合用黑芝麻能夠起到烏髮的作用。適宜面部有斑、鬚髮早白者。



### 2. 阿膠芪棗湯

材料：阿膠20克、黃芪30克、紅棗10克。  
做法：黃芪洗淨後切薄片備用，紅棗去核洗淨後，與黃芪一起放入鍋中，加入清水浸泡片刻，用文火煎煮約1小時，熬取湯汁，最後將阿膠放入湯中溶化後即可。  
功效：阿膠補血止血、滋陰潤肺，針對缺血造成的面色蒼白有緩解的作用，能夠滋潤面色。黃芪補氣排毒、利水消腫。紅棗能夠滋陰養顏。適宜面色蒼白、氣血匱乏者。

上述療法僅供參考，建議諮詢註冊中醫師。

## 營人餐單 · 營養師李正雅



### 支持本土漁農產品

香港農業日漸式微，目前本土農產品僅佔全港食物供應百分之二，為保障市民的健康及食物安全以及加大對抗氣候變化的力度，政府應積極檢討香港的農業政策，資助本土農業發展，市民購物時也可循以下三方面留意本地出產的食物。

#### 1. 本地「好農夫」標誌

在選購蔬菜時可留意「好農夫」標誌，買到的蔬菜品質會有保證。蔬菜統營處與漁農處自一九九四年開始推行信譽蔬菜農場計劃，目的是協助消費者購買容易辨認、由漁農處監察的「信譽蔬菜農場」生產、再經系統處抽驗及批銷的優質安全蔬菜。參與本地信譽農場計劃的蔬菜都印有「好農夫」標籤，而超市出售的本地信譽蔬菜會在包裝上印有標籤；參與計劃的街市菜檔店舖也會在店內貼出「好農夫」標誌。

#### 2. 「優質養魚場計劃」

在魚類方面，香港亦有「優質養魚場計劃」，讓市民能吃到優質的本地魚。按照「優質養魚場計劃」規定，參與計劃的水產養殖場必須使用良好水產養殖方法和符合衛生標準，並須遵行既定的管理制度。在養殖過程中會受到定期的監察及在銷售前會先經過有關的品質保證測試，若測試結果符合計劃要求，才可使用特設的「優質養魚場」品牌，經魚類統營處銷售。

#### 3. 本地雞類

健營豬或孳生農場本地豬，雞有嘉美雞、少爺雞、泰安雞等不同的品牌任君選擇，想一整頓飯都用本地食材製作？有何不可！

秋風正爽，又是郊遊的好時節，可考慮到本地農莊一天遊，既可體驗耕作又可選購本地蔬果，以行動支持本地農業，減少食用碳排放量高的入口食材，實踐低碳飲食！

## You Can be Happy · Jyothi Fong



### Living in the Present Moment

In my life, I noticed every time I am relaxed and when my mind is freed up of daily to-dos, I'm able to form broader and wider perspectives in life, to look back and analyse. My experience in life serves as wisdom teachings to help me become a better person tomorrow. Do you give yourself time out, out of your life, to pause and reflect?

#### Reality is a matter of Perspective

As a human species, we always think we are right. My view of the world is the 'absolute truth'. Self-righteousness is a plague that every individual life in, may I add that every nation lives in. Part of why our political climate is the way it is because we have not opened up dialogue by allowing other people to share and speak for what he/she feels, thinks and believes in. Fundamentally it is a basic human need to create and to express ourselves. If you don't allow for this expression, this individual will fall ill. The heart felt awareness that each one of us sees a different reality out there can bring people back to a common humanity and thereby live with mutual respect.

In the midst of dialogue, give people the space and time to speak their 'truth'. Acknowledge and regurgitate their view points, then it's your turn to speak your 'truth'. Find areas of mutual consensus, and problem solve in areas where there are disagreements.

#### Let go of a future based expectation

Work is a means to an end. Whether its paid work or social work that benefits society, it is human nature to work in expectation of a positive outcome. Without the expectation, we may not be motivated to move in the first place. The model we live in is a result-oriented model. What if I tell you that this is it, that the doing in itself is the end? That there is no where to go? This is the principle of living in the present moment. Our constructs of the past happened in the past, the future hasn't happened yet. Human beings often live either in the past or the future, both pulls us out from living in the here and the now. I challenge you to expand your relationship with the now, notice how much more perceived 'time' you create for yourself, when you expand your relationship within this moment.

## 歡樂頌 · 茵茵



### 活在當下

想生活得開心，其中一個法門是永遠抱着「活在當下」的心態。一般人都活在過去或未來。人們最常做的是緬懷過去的快樂時光，或者後悔、糾結於以前或已經發生的事。有位朋友跟我說了不下十次一件她以前沒做的事。朋友A老是說自己在2003年沙士的時候去看了三次貝沙灣都沒買下，當時是四千元一呎，因為那時候她沒下這個決定，致使在2010年她拿着一百萬首期追價只能買個很小的單位，她對這件事情後悔不已，好像是她人生中最大的過錯。不能想像的是這件事困擾她十多年，到現在一講到香港的樓價飆升，我就又聽到這個故事。

這世界上就有這樣的人，為一件事可以困擾很多年，後悔很多年，天天活在悔不當初中，要知道2003年春天沒有買貝沙灣，無論是過錯也好，錯過也好，錯了，也過了。已經是十幾年前的過去式了，用十幾年前的過去式令自己常常活於自責中，那才是一種過錯。

人要麼活在過去，要麼活在將來，總是憧憬將來是什麼樣的。希望將來住山頂，有豪華，有期盼和憧憬是好的。但那是未知的，倒不如實際些，享受當下發生的事。例如今天早上一睜開眼，陽光從窗外照進來，帶給你充滿陽光而溫暖的一天，享受眼下即時的快樂。

學習每天抽點時間，放空自己，這點很重要，特別是現在整個社會陷入緊張的時期，在這個只能表達自己的意見，不讓其他人有言論自由的時期，人人自危，每天都情緒緊張地過日子。你可能天天都覺得不快樂，那麼請你每天晚上回家後，不要看那麼多負面新聞，早點上床，閉上眼睛，聽放鬆的音樂，讓自己的心靜下來，想想當天發生在自己身上正能量的事，那怕是一件很小的事，如某人給你個Whatsapp問候一聲令你很开心、今天晚餐媽媽煲了你喜歡喝的湯，享受今天活在當下的快樂。