



### 一、什麼是黑色素沉澱：

- (一)內分泌改變：婦女在懷孕初期、更年期、月經不調也會使黑色素形成。
- (二)物理化學因素：長期過量的曝曬陽光紫外線輻射線能使酪氨酸酶活性增加及使用劣質含汞的化粧品或促腎上腺皮質激素、口服避孕藥、雌激素等長期使用者。
- (三)炎症因素：神經性皮膚炎、濕疹、蕁麻疹等病後。
- (四)營養因素：長期處於營養不良、維生素缺乏或飲食中含有過量的銅、汞、銀等重金屬。
- (五)其它因素：肝臟代謝功能障礙、身心長期處於壓力之下、生活日夜顛倒、飲酒過度、長期便秘、代謝不良、細胞老化等。

### 二、居家注意事項：

- (一)首先小心防曬：出門時可撐上陽傘及穿長袖的衣物，避免紫外線的直接曝曬，並使用防曬美白保養品如防曬油、防曬乳、隔離霜等。
- (二)多喝水：每天喝八大杯水，約 1500cc-2000cc。
- (三)多吃含豐富維他命 C 的食物：如番茄、檸檬、芭樂、柳丁、山楂、新鮮綠葉蔬菜類等。
- (四)多補充含維他命 A、B、C、E 食物，維生素 E 是脂質抗氧化劑，如捲心白菜。
- (五)補充通絡活血的中藥，如玫瑰花、紅棗、黑棗、當歸、枸杞子、丹蔘等，可改善肌膚血液循環，亦可潤膚滋顏的效果，應由醫師指導使用。

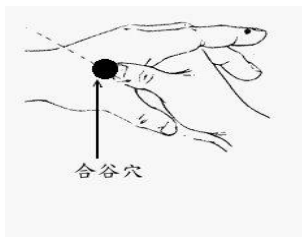
### 三、穴道按摩：

《內經》中「經絡學說」是針灸美容方法的理論依據。藉由經絡的導引，將邪氣導出，引入正氣，利用身體的穴道來做按摩也有不錯之療效：

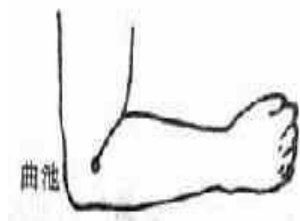
- (一)合谷穴：大拇指與食指中間的虎口處，可治臉上的疾患，具排毒及除黑色素效果。
- (二)曲池：手肘外橫紋終點外側凹陷處，具清熱解毒、可治療皮膚病。
- (三)三陰交：腳內側踝關節上 3 寸（四橫指），有調整肝腎、內分泌功效去

斑除痘功能。

(四)足三里：膝蓋外側關節下 3 寸（四橫指），健脾補氣、增加元氣，使臉部紅潤有光澤。



合谷穴



曲池



三陰交



足三里

#### 四、美白面膜：

(一)嫩白中藥敷（白芨、白芷、白斂、地骨露）：將這些中藥藥材磨成粉末，倒入碗內，再將地骨露倒入碗內和美白粉末調勻。將攪和好的稠狀物敷在臉上約五至十分鐘，即可洗掉。一天一次，可以選擇洗完澡敷。

(二)薏仁面膜（薏仁粉 5 克、茯苓粉 3 克、白芨 1 克）：將上方加入適量蛋白拌勻，晚上睡前敷臉 15 分鐘再洗淨，每週二次，內外治療，很快就有美美的肌膚。

#### 五、美白藥膳及茶飲：

(一)菊花粥（乾菊花 3-5 錢、胚牙米 100 克）：加入適量的水將米煮成粥，等粥快熟時將洗淨的菊花加入，再煮滾 1-2 分鐘即可。菊花有清肝明目之功，再借米穀之性調理中氣幫助藥力，常服可美顏防斑抗老化。

(二)三參美白茶（黨參 3 錢、丹參 2 錢、西洋參 2 錢、枸杞子 3 錢、玫瑰花 6 朵）：將藥稍沖洗乾淨加沸水 1000cc，燜 10 分鐘即可。不拘時候，當開水飲用。

#### 參考資料

李翠芬等(2006)·中醫傷科護理學，台北：知音。

林昭庚(2009)·新編彩圖針灸學，台北：知音。

張永賢等(2007)·中醫護理學概論，台北：新文京。

#### 本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-3121