

護膚美白中醫保健

Skin Whitening & Cosmetology Chinese Health Care

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、治療：

- 《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，利用以下的身體穴道來做按摩，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（約四橫指），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3寸（約四橫指），健脾補氣、增加元氣，使臉部紅潤有光澤

三、美白面膜：

- (一)嫩白中藥敷（白芨、白芷、白朮、地骨露）：將白芨、白芷、白朮之中藥藥材(配比1：1：1)磨成粉末，倒入碗內，再將中藥材地骨露適量倒入碗內和美白粉末調勻。將攪和好的稠狀藥材敷在臉上約五至十分鐘，即可清洗；一天一次，亦可以選擇洗澡後敷(地骨露：杞根)
- (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

四、飲食指導：

美白藥膳及茶飲

- (一)菊花粥(乾菊花 3-5 錢、胚芽米 100 克)：加入適量的水將米煮成粥，待粥快熟時，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效，再借米穀之性調理中氣幫助藥力，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)：將藥材稍加沖洗乾淨，加沸水 1000cc，燉 10 分鐘即可當開水飲用

五、健康指導：

- (一)注意防曬：出門時可撐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，例如：防曬油、防曬乳、隔離霜等
- (二)多喝水：每天喝約 1500cc-2000cc 白開水
- (三)多吃含豐富維他命 C 的食物，例如：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 E 食物，維生素 E 是脂質抗氧化劑，如堅果類：葵花籽、榛果、杏仁等；葉菜類：橄欖、蘿蔔、甘藍菜等
- (五)補充通絡活血的中藥，例如：玫瑰花、紅棗、黑棗、當歸、枸杞子、丹參，可改善肌膚血液循環，亦可達潤膚滋顏的效果，中藥應由醫師指導使用

六、參考資料

- 陳少宗(2018)·現代針灸學：婦科疾病的針灸治療，青島。
- 張曼玲等(2019)·中醫護理學概論(第四版)，新文京。
- 趙家儀、胡楚松、朱建福、顏峰霖(2020)·牡丹皮、天門冬精華液在減輕女性臉部皮膚暗沉之研究·中醫藥研究論叢，23(2)，49-65。

No.G0101

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 10 月 26 日修訂