



53歲沒皺紋?! 熟齡保養術! 就是要你容光煥發

「打臉專家」暢談保養小祕訣!

——就在博士聊療天

吳啓銘副院長 最新專欄
《春季癢不停·中醫觀點與治療》
中醫教你如何由內調理春季肌膚困擾!





阿利博士會客室——

53歲沒皺紋?!

熟齡保養術讓你容光煥發!



熟齡肌也能素顏好氣色，容光煥發嗎？阿利博士教您如何「內」、「外」調理讓氣色變好！

本輯除了教各位朋友如何藉由調整體質讓膚況變好之外，在文末更有阿利博士的好朋友，美容專家 HEIDI 小姐在博士聊療天 PODCAST 上現身說法，教大家半小時就能變年輕的保養訣竅！要如何有好膚況又有好氣色？您不能不知道，臉色好不好與身體健康大有關係！就讓阿利博士娓娓道來……

臉部肌膚好氣色的2項關鍵！

要讓臉部肌膚健康紅潤有彈性、少長斑，應該做好兩件事：

「瞭解局部皮膚問題」與「調整身體健康上的偏差」。

有熬夜經驗的人一定知道，只要睡眠不足或睡眠品質不佳，隔天起床一定熊貓眼，臉色暗沈。而月經量少、平時容易頭暈的女性，臉色經常是別人關心你的第一句話……。至於容易感到疲倦、肝功能不佳的族群，臉部肌膚氣色通常不會好到哪裡，所以身體健不健康與肌膚有絕對的相互關係。

4大類偏差體質你是哪一種？如何調理？

要讓臉部氣色看起來整體「亮麗」，不妨對照自己是否有下列常見的4大類偏差體質，阿利博士告訴你要如何調整：

1、肺氣不足型：病患經常感冒、容易過敏性鼻炎，晨起噴嚏不停、流鼻水，眼眶黑、常自覺疲倦。

調理這樣做：中醫認為「肺主皮毛」，皮膚的問題首先要從「肺臟」來調整，以現代醫學的角度來看，如果肺功能健全、氧氣交換量充足，皮膚獲得充足的氧量、自然就健康，這類型的體質中醫調整的原則在於補氣兼退火，常用的中藥有黃耆、黨參、白朮、防風、黃芩等中藥。

2、血虛型：這類型的病人常見於女性病患，常見的症狀有月經量少、容易延遲，經常頭暈、面色蒼白，皮膚與毛髮由於血量不足、顯得有點乾枯、沒有彈性。

調理這樣做：這種血虛體質除了給予補血的中藥外，最重要的是要給予一些「活血」中藥，只要血液鮮活，才能為細胞所用，常用的藥物有當歸尾、川芎、赤芍、益母草、香附等。

3、肝腎兩虛型：這類型病患的皮膚經常顯得暗沈、沒有光澤，臉好像永遠洗不乾淨似地，平常時經常感覺口腔乾乾、心煩、失眠多夢，甚至比較明顯的有腰酸背痛、性功能退化的情形。

調理這樣做：這種皮膚暗沈以西醫的角度來看，屬於皮膚代謝偏慢、黑色素退得慢，好發於更年期左右，可以改善的中藥有溫補肝腎的為主，例如杜仲、山藥、山茱萸、熟地等。

4、血瘀型：這類型病患的臉色看起來有「錯綜複雜」的味道，這裡青、那裡暗的感覺，舌頭偏向紫色，臨床症狀常見的胸悶、氣不順、身體疼痛的情形，女孩則經常伴有經痛的情形。

調理這樣做：這類型的膚色要亮麗、則非得使用一些活血化瘀類型的中藥不可。

其實除了從「內部」改善肌膚健康！如果能夠「內部調理」加上「外部保養」相信各位就離「素顏女神、男神」的稱號不遠了！

在阿利博士的「博士聊療天 PODCAST」第63集中，邀請到號稱「打臉專家」也是我的好朋友的美容專家 HEIDI 小姐來與大家分享臉皮厚薄跟保養方式有什麼關連？保養與敷面膜前要先去角質嗎？如何建立自己臉部皮膚保養 SOP？痘痘肌如何保養？以及市面上草本保養品百百種，怎麼選最好？等各種大家最在意的肌膚保養話題！想瞭解更多保養小祕訣，歡迎掃QR碼收聽！

博士聊療天
收聽平台

ON AIR



蘋果手機



安卓手機

《春季癢不停？中醫觀點與治療》

春季是一個宜人的季節，陽光明媚、氣溫適中，是出門運動、呼吸新鮮空氣的好時機，在台灣也是賞花的季節，櫻花、黃花風鈴木、麝香木、杜鵑百花盛開。然而，節氣從春分過後至穀雨時節，氣溫逐漸升高，大氣中的濕度也隨之增加，這時候也是各種皮膚疾病如異位性皮膚炎、汗疱疹、皮膚濕疹好發的季節。

造成皮膚問題的中醫證型有哪些？

外感風邪：春季氣溫變化大，風邪會傷及人體表皮，造成皮膚敏感的問題。

濕氣困著：濕氣進入人體後積聚，導致身體水濕不調，引發汗疱疹、異位性皮膚等症狀。

脾胃虛弱：脾胃功能虛弱容易導致人體內部的濕氣積聚，影響身體的代謝功能，也容易引發皮疹等不適。

肝膽失調：春屬木，與人體的肝膽相應，春氣容易讓人肝氣變旺，造成情緒波動過大，導致肝膽功能失調，體內的毒素無法有效排出，影響皮膚的健康。

中醫對春季皮膚癢的治療方法？

調理脾胃：脾胃是人體消化吸收的重要器官，調理脾胃可以幫助身體消化吸收食物，維持身體健康，建議可以多吃易消化的食物，並減少飲酒、辛辣刺激性食物等刺激脾胃的食物，中藥常用山藥、茯苓、白朮等藥物。

疏通肝膽：肝膽有調節情緒、疏通氣血、促進新陳代謝等功能。可以多進行戶外運動、釋放情緒，避免長時間坐著或者情緒波動過大。此外，還可以使用一些肝膽疏通的中藥，如柴胡、黃耆、梔子等藥物。

清熱祛濕：春分過後氣候逐漸變高，大氣濕度增加，導致身體出現濕熱症狀，可以飲用菊花茶、玫瑰花茶等有清熱利濕的作用的茶飲，可以有效祛除體內濕熱的影響。

養生飲食：中醫認為飲食是人體健康的重要保障，春季應多吃清淡、易消化的食物，避免食用辛辣、油膩、刺激性、生冷食物，常用的食療方法有四神粥、枸杞紅棗粥、蜂蜜菊花茶等。



春季氣候多變，身體內部容易積聚濕氣，且肝臟、脾胃等器官功能容易失調，容易引起皮膚疾患。因此，中醫建議調理脾胃、疏通肝膽、清熱祛濕、養生飲食等方法，可以緩解皮膚各種症狀，然而，中醫治療皮膚問題還是要根據個人體質而定，因此最好經由專業中醫師的診斷進行治療。另外，保持健康的生活和飲食習慣，避免過度疲勞和情緒波動，對於預防和緩解皮膚問題也是有幫助的。

總之，中醫認為春季常見的皮膚問題如汗疱疹、異位性皮膚炎、濕疹等，是由多種因素引起的，包括氣候、體質、飲食等，需要從體質調理、並且針對症狀進行治療，還要注意長期的保健和預防。



臻品博士養生



更多養生文章



靈魂之窗閃閃動人的關鍵 眼周肌膚保養術！

疫情改變了大家的生活習慣，讓每個人都發現自己原來是可以宅在家！大家開始呼朋引伴解鎖各大串流平台，開啟追劇之路，一追就是十幾小時。小心！用眼過度除了會造成眼部疲勞之外，也會加速眼周肌膚的老化。

在一個人人戴起口罩，只看「眼」的年代，眼周肌膚是展現出一個人的氣色好不好的關鍵，而黑眼圈與眼周細紋更顯得老化沒精神，因此除了照顧靈魂之窗，要有動人的雙眼，眼周肌膚也同樣重要！阿利博士為回應許多女性朋友們的保養詢問，在開發出淡斑美白的珍珠皂與珍珠面膜後，延續了兩項國際品質金獎的精華成份，新研發出了「珍珠亮白眼膜」。

擔心冬天敷面膜很冷的朋友，使用眼膜除了讓你不冷，戴起口罩也有好氣色！

珍珠眼膜延續面膜精華，給予肌膚晶亮光澤的維他命E與燕窩精華，搭配100%植物纖維織製的天絲布，以及阿利博士醫生獨家國際冠軍珍珠亮白成份，快速亮白眼周肌膚，可以天天使用！最大的好處是讓人猜不透你的年齡，眼周肌膚健康、減少皺紋、增加光澤，讓自己年輕10歲，下回有機會看阿利博士的門診時，也不妨偷偷看一下他的肌膚，一點都不像53歲。



維他命E+燕窩精華

賦予肌膚
晶亮光澤



獨家調配亮白成份

MONDE冠軍
亮白肌膚精華



頂級日本天絲布

纖維分子小
服貼好吸收



新品上市！ 4.17-5.21加購體驗價
單包裝\$69 盒裝(5入)\$299



珍珠亮白眼膜

單包裝 \$80 | 盒裝(5入) \$350

寵愛媽咪優惠1+1>2

亮白加倍

珍珠亮白眼膜+珍珠亮白面膜

原價\$1110 優惠價\$950

緊緻加倍

珍珠亮白眼膜+人參緊緻面膜

原價\$1110 優惠價\$950



藥品誌專屬購物金
\$50
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用

臻品植萃 茶·皂專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986



臻品誌

月刊 No. 8 2023年4月份

靈魂之窗 閃閃動人關鍵 眼周肌膚保養術!

新品上市 & 母親節優惠

珍珠亮白眼膜

截角50元購物金優惠!

