

消水腫 這樣吃薑薑好



現代人飲食失調、缺乏運動，易使臟腑功能低落及體內氣、血、水的循環不佳，導致經絡阻塞與淋巴循環不佳、毒素和老廢物質堆積，進而加快老化速度，造成月餅臉，肉鬆族在年紀輕輕就提前出現，而熬夜、工作壓力大、睡前喝太多水，都會讓雙頰浮腫、臉部輪廓消失。早上起床一照鏡子，發現自己一夜之間臉變腫，眼袋明顯，這其實多半是因為身體代謝機能不佳，導致身體水分無法正常循環代謝沉積於臉部的緣故。加上受地心引力影響，體內液體及脂肪容易往下移動，所以造成了明顯的雙下巴，以前的瓜子臉就越來越回不去了。

中醫認氣為血之帥，血為氣之母，血有滋養全身細胞、臟腑、組織的作用，而氣能幫助推動運行血，來達到滋養五臟六腑的目的，觀察臉色最容易了解一個人目前的身體狀況，當臉色顯現泛白、發紅、蠟黃、烏黑暗沉、瘀紫等「氣色不佳、膚色不均」的病容。也代表著體內身體容易有氣血虛弱及氣血瘀滯、代謝不佳的情況發生。



顧問醫師

周宗翰

現
任

翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師





建議臉部易浮腫的人，可在每日洗臉過程中，溫和清潔臉部肌膚並疏通按摩後，可使用冷水敷臉，便可消除臉部浮腫及拉提臉部肌肉，即可迅速消腫改善皮膚暗沉氣色不佳的狀況。日常飲食則建議添加薑黃，幫助促進氣血循環以及新陳代謝，但要注意，對於陰火虛旺體質者來說，可能因此上火，因此建議可以選擇薑黃萃取的營養補充品，較不易引起上火。另外也可再加上泡澡，透過流汗強化身體的氣血循環，排出多餘水分及老廢毒素。

最後也要注意，重鹹的食物絕對讓你的臉腫到不行，飲食應盡量維持低鹽清淡的飲食方式，對於不喜歡做激烈運動的人可以嘗試做瑜珈，利用瑜珈招式伸展一下身體，記得練習用腹部呼吸，幫助喚醒身體肌肉，每天早上起床花一點時間練下瑜珈直到身體微微出汗，讓體內毒素排除，臉部水腫自然也會改善喔。



改善臉部水腫穴道

太陽穴：

眼睛與眉毛間的側面，向後約1橫指處，快接近髮際處。

功用：消除眼睛疲勞、浮腫、促進新陳代謝。

頰車穴：

臉部下顎輪廓向上滑，就可發現一凹陷處。

功用：消除臉頰的浮腫，改善方臉。

攢竹穴：

眉頭下方凹陷之處。

功用：緩和眼睛的疲勞和浮腫。

迎香穴：

眼球正下方，鼻翼的旁邊即是。

功用：改善眼袋鬆弛。此穴為胃經要穴，能提高腸胃機能，從而防止眼袋鬆弛。

天突穴：

位於喉斜下方肌膚的內側。

功用：此穴靠近甲狀腺，能促進新陳代謝，改善下巴鬆弛的狀況。

*每次按揉10-15分鐘，每日4-5次皆可以。

