

抗老美白 多管齊下



文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

膠原蛋白可保持身體水分，可促進肌膚彈性與光澤，看起來水噹噹，富含膠原蛋白的食物，是東方女性的最愛。若能從卅歲開始補充吃的膠原蛋白，到了四十歲，看起來會比實際年齡小，成了打針、手術之外最佳的口服美肌聖品。

肌膚年齡和飲食絕對相關，女性比男性快老，因為女性蛋白質常攝取不足；除了蛋白質，還需補充必需脂肪酸避免水腫和緊實皮膚，以及低胰島素碳水化合物如蔬果或五穀雜糧等。

常吃甜點或麵粉等澱粉類，會造成血糖急速上升，多餘的糖分囤積在血液，並附著在膠原蛋白分子的細胞膜上，久而久之，膠原蛋白會缺乏彈性與活力，導致皺紋橫生。

人都會老化，但可以延緩老化。首要之務是保護細胞避免受到自由基傷害，必須多吃蔬果，因為蔬果有維他命A、C、E等豐富的抗氧化素。保養不一定得花大錢吃所謂的「超級食物」，一天兩顆蘋果就足供應身體所需的維他命與

纖維。剩下就是注意飲食是否均衡與多樣。

中醫的養生之道，強調順四時而適寒暑、和喜怒而安居處、節陰陽而調剛柔。黨國大老陳立夫先生享年一百零三歲，其養生格言也頗值得後人學習：「養身在動、養心在靜、飲食有節、起居有時……知足常樂，無求乃安。」凡此種種均顯示適當的飲食作息與體能活動在養生的重要性。

中醫養生、美白的方法很多，如藥膳、美容面膜、芳香療法與藥浴、減重消脂等幾類。

(一)養生藥膳

藥膳是藥材、食材與烹飪技術的結合，可根據個人體質的差異與實際上的需要來服用，其功能包括防病治病、滋補強身、抗老延年、作為正規治療的輔助。

(二)美白面膜

自古以來中醫累積許多美白中藥方，



■ 善用中藥能發揮駐顏增白功效，圖左至右為白茯苓、當歸、桃仁、白芷。

著重於肌膚的保養，可去角質、除痘、抗過敏，具有明顯駐顏增白之功效的中藥，如：白芷、桃仁、桃花、白附子、白茯苓、白蘂、當歸、珍珠、白蒺藜、白薇等。一些日常的蔬果更是清潔滋養皮膚與美白的好材料，包括：黃豆、冬瓜、蘋果、小黃瓜、奇異果等。

(三) 中草藥浴與芳香療法

藥浴的功能，除藥物成份經皮膚吸收，達到疏通氣血、解表散寒的療效之外，其芳香精油由鼻吸入，達到疏解壓力、放鬆肌肉的作用。例如玫瑰花可以疏肝解鬱，治療神經衰弱、失眠。金銀花清熱解毒消炎，又能滋潤皮膚。家庭中常用的蔥、薑也是簡單藥浴的好材

料，浸泡後局部洗浴可治療體癬。

認識自己的體質 才能正確食補

在使用中藥時，一般人最容易犯的毛病就是不分辨體質。例如陰虛體質吃補藥，越吃火氣越大，陽虛體質吃退火藥，越吃越疲勞，日久傷身。所以如何分辨自己的體質的氣血陰陽虛實，而後才能進一步去選擇合適的保養中藥與食物是很重要的。

中藥減重不傷身

肥胖是代謝機能失調的表現，是衰老的信號。中醫減重會根據不同體質狀態，分別加減運用健脾利濕、清熱解毒、補氣行水或祛痰化濁的原則進行調理，可達到減重而不傷身的效果。常用中藥有：澤瀉、山楂、首烏、赤小豆、桃仁、黃耆、白朮等，配合飲食與運動，可收到減重消脂之效。

附錄：常見食物的酸鹼性

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品。

中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、豆腐等。

弱酸性食品：白米、落花生、油炸豆腐、海苔等。

中酸性食品麵包、小麥、奶油、肉類等。

強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子等。