

《延緩皮膚老化？》顧好脾肝膽使排毒無礙

台灣新生報 作者：【記者李叔霖／台北報導】 | 台灣新生

報 - 2013年5月8日 上午12:10

中西醫師廖桂聲表示，人體內所積留的毒素會造成皮膚老化，而排除毒素跟脾、肝、膽三臟都有關聯性，排毒可從睡眠、排便、食物等三方面著手，如此就可望做好脾、肝、膽的養生保健，同時有助於排毒、減緩皮膚老化的速度。

廖醫師指出，人體往往會累積一些毒素，這些毒素常常造成皮膚老化，所以應加強身體的排毒能力，建議每天應排便兩次，以便加強排出人體內的毒素，同時多吃蔬菜、水果、五穀、豆芽等含有豐富纖維質的食物，對腸道健康將有所幫助。

廖桂聲進一步指出，民眾應該在晚上十一點前應上床就寢，因為十一點到三點為肝膽休息的時間，如果在這段時間不睡覺或睡不好的話，就會干擾到肝膽的正常功能，進而影響到肝膽的排毒能力。

經常睡不好、無法在十一點前入睡的人，應及早改善，這類型患者適合使用中藥調理，以便清肝、理脾、解鬱，經中醫辨證後可服用加味

逍遙散加減方，然後酌加涼血、活血化瘀類藥物，譬如玄參、生地、牡丹皮、地骨皮、紫草、茜草、仙鶴草等中藥材皆是。

辯證類別		主要臨床特點	
肝 氣 鬱 結	一般肝	精神情志	a 精神抑鬱 b 或性情急躁，對外界輕
	氣鬱結		微刺激，情緒反應強烈
		氣機失調	a 胸脅竅痛或脹痛，胸悶 b 脈弦
		膽汁分泌失常	嘔吐苦水黃汁或黃疸
	肝氣犯	脘腹疼痛、噯氣、泛酸、噁心、嘔吐	
	胃		
	肝脾不	腹痛、便泄、情緒失調時更甚	
和			
梅核氣	喉中如有物梗塞、吞之不下、吐之不出		
瘰癧	喉節兩旁腫塊，隨吞咽動作而上下，質地較軟		
沖任不	月經不調、乳房脹痛、乳房結塊等		
調			
肝 火	共 同	性情急躁、易怒、頭痛、	表 現 1. 主要：氣火上炎於頭面部，有明顯熱象

上 炎	症 狀	眩暈面紅、目 赤、口乾、脈 弦、舌紅等		2. 而且常影響肝的“藏血”功能，發 生出血症候
			特 點	1. 主要： a 劇烈的頭痛、面紅、目赤、兩耳暴 鳴或暴聾 b 嘔吐苦水或酸水、大便乾燥或閉結 c 脈象多弦滑、舌質紅、舌苔多黃糙 d 精神情志方面：變得易怒，急躁 2. 如影響肝的藏血功能時，可見： a 咳血、吐血、拗血 b 以及月經過多等症候
肝陽 上亢				失眠、心悸、腰酸、腳軟、脈細數等陰虛 症狀 是「上盛下虛」
肝風內動				頸項牽強、眼、面、唇、舌、手指等震顫，言語不利， 肢麻、筋惕，甚則手足抽搐厥等
肝血虛				眩暈、目花、經少、經閉、失眠、多夢、肢麻、筋脈不 利等

