

中医美女超强保养帖 真有用吗?

文 / 本报记者 褚睿雅

最近,一个名为《中医美女的超强保养法则》的帖子引起了众位MM的热捧,一位自学中医的美女把自己用中医保养、美容的经验统统写了出来,里头说的可都是我们平日里经常会遇到的问题,比如头发很容易油,毛孔会粗大,黑眼圈去不掉,脸色暗黄,整天置身于电脑房中……

哇,把平日里的难题都拖出来了,而且还是经过中医美女自己实践的,那可太好了,可以直接拿来用了。可是,这些方子真的有用吗?我们来听听中医专家的意见。记者采访了杭州市中医院皮肤科罗维丹医生。



本是调养爸爸身体的, 结果弄出了个美容大法

本想联系这个中医美女好好做个采访的,她是怎么样把自己当小白鼠一步一步总结出那些美容秘笈的?可惜帖子经过太多转载,始终没有办法联系上这个MM。

据MM自己在帖子里介绍,她本来不是学中医的,后来她爸爸身体不好,一个老中医说她爸爸已经无药可医了,MM一气之下就自学了中医。没想到她爸爸的身体竟然真在她的调养下一天天好起来了。

而她也正在调养爸爸身体的过程中,总结出的一套美容、保养的方法。

网上关于这个帖子的议论也很多,有些MM很认真地做了笔记,按照中医美女介绍的方法保养,并大呼有效果,感叹没有早日看到。但也有人表示,从专业的中医角度来说,这个帖子里的内容并不是完全正确的,因为中医很看重因人而异。

孰是孰非,看来还得真正的中医专家出马才能解决。

罗维丹,杭州市中医院皮肤科的医生,从事皮肤科和皮肤美容的诊治已经好多年了,对保养很有心得。要补充一下,她也是个美女中医哦,皮肤很白、很细腻,让人猜不出年龄。

我们来听听她的专业意见,看看她对帖子里的美容方法是怎么看的。



帖子内容:

皮肤、头发油是因为肝火旺,每天泡脚泻肝火。

我男朋友头发非常油腻,隔天就得洗头。我只要一对他的头发表现出嫌弃的表情,他就肯定会说下面的一段话,“怎么我的头发那么油啊?”,然后呢,我就会重复不知说了多少次的一段话,“你肝火太旺了,身体里内脏不能消化油脂,所以就把它排到脸上和头上了”。

其实姐妹们如果满头满脸出油的话,都可以通过这个方法调理肝脏,油慢慢就会少了。

专家意见:

泡脚泻肝火,这个没有听说过。皮肤、头发油是因为脾虚比较重,也有可能是肾亏,所以需要补肾阴。一般来说,女性皮肤油是与内分泌有关,有不少女性在月经前油脂就会分泌比较多。男性则是肠胃不大好。

想调理油脂问题,可以用米仁和赤豆一起炖汤喝,加点红枣会更有效果,这个可以每天都喝,但如果火气比较旺的,就不要加红枣。

帖子内容:

他因为出油的原因毛孔也非常粗大,我就会用盐给他按摩脸,出油的皮肤质地都比较粗糙和硬,所以不用担心盐太粗。如果实在嫌盐不好的话,可以用盐加精油。特别是鼻子周围仔细按摩,洗干净之后,毛孔特别的小。

专家意见:

没有实践过,不知道。中医里也没有过这样的方子。

帖子内容:

洗脸的时候,最好用冷水交替洗,其实我强烈建议所有的女人都这样洗脸!热水肯定是不能单独用来洗脸的,温水和冷水还行,冷热水交替最好。

我是用脸盆装热水,洗脸池对着水龙头直接用冷水,就这样交替洗,很方便,洗出来小脸白里透红,粉粉嫩嫩的,不但洗得非常干净,而且毛孔也缩小到不能再小了!

冷水洗脸虽然很好,但刺激脸部,会使黑眼圈加重!

专家意见:

冷热水交替洗脸是有的,不过不是她说的这样。而是,睡前用温水洗脸,早晨起来用冷水洗脸。用热水洗脸的目的是把油脂和毛孔里的脏东西都清除掉,而冷水则是能收缩毛孔。所以,在用热水洗脸的时候,最好能配合洗面奶用,才能清得更彻底。其实也不需要像这个帖子里写的那样交替着洗,都用温水洗好了,温水洗完用爽肤水来收缩毛孔。

另外,黑眼圈主要是血流不畅引起的,冷水虽然有凝固的作用,但不至于那么严重,会使黑眼圈加重。

帖子内容:

加夜班非常伤身体,如果每天连睡眠都保证不了,还怎么谈保养呢?你能不能早上早起去上班?你是不是在外企?可以早去干活,晚上早点走吗?因为前半夜的睡眠非常重要,后半夜就相对来说可以浪费。你可以五六点就起床,去上班,晚上早点回家睡觉。