**20210116晚8点得明有话说聊美容的那些事**

整理：源寶

花盼：我们今天的话题就是美容那些事。是因为有小伙伴之前私聊过我，这个因为我自己本人当时也有过分享，就是说我通过健身之后我脸上的痘痘有消掉。还有不少小伙伴私聊我，问我这个痘痘是怎么消掉的呀，包括健身啊，包括喝我们的粉粉啊什么的。就是说他在这个意见方面都有哪些？因为他们可能会有的人就是确实脸上长了痘痘或者是疹子什么的，会比较的困扰，然后心情会比较的烦躁，尤其是如果满脸都长的话那么就是会觉得没有信心，也不好意思走出去，到时候心情状态啊都会受到影响。

所以说我就想干脆就帮大家解决这方面的困扰，包括我们从健身方面怎么去解决这些问题？怎么去改善？

大家晚上好，我们得明健身旗下的奇家生活会，这一次准备一个美容专场，就是说说美容那些事。

那么美容大家关注的最多的目前应该是，因为我自己以前是开过美容院的，然后我遇到比较多的一个点就是一个是痘痘，一个就是斑，还有一个就是红血丝。红血丝很多人很关注，好像你那个脸一戳就破，就看起来很薄的那种。所以说大家就会觉得痘痘、斑点、红血丝我们应该怎么去解决或者是怎么去改善呢？所以我们这一次就邀请飞龙在天师兄跟我们一起来聊聊。

那我抛砖引玉，因为我本身不是学中医的，对中医方面的了解也不是很多，我可能是站在一个美容师的角度来跟大家解释一下，这个痘痘呀、斑点啊、然后红血丝呀怎么去改善啊，然后我们大师兄会从中医的角度来跟大家解释，更好的去诠释这个问题，也给大家相应的比较合适的一些建议，包括健身方面有什么建议？包括我们在喝粉粉的过程中，怎么去更好的去搭配。

那我先隆重介绍一下我们大师兄飞龙在天，硕士，广泛涉猎中医诸家，二零一三年跟随大千老师学习气学中医。追阴阳之变，取类比象，擅长中药治疗小儿疾病及内科疑难杂病，也采用针灸、推拿、刮痧导引治病。

我自己以前开店的时候呢，店里的产品也不是特别多，我也不会去刻意的跟顾客给他打包票，说你用了我这个产品，你这个痘痘就会消掉，或者是你这个斑点就会消掉。我会跟他说，你的痘痘斑点，其实你光靠外用的产品，效果可能会有，但是作用不是特别大，而且也不能从根本上去解决。而且我会告诉他，你能够内调。那么怎么去内调呢？但是我那时候是不懂得健身的啊，我不会去跟大家推什么健身啊什么的。那么内调方面，我们就可能会从比如食疗比如作息方面去跟大家去就给一些建议。

水杨酸油性皮肤会用的比较多一点，水杨酸对油性皮肤确实会有改善，因为油性皮肤就是洗完脸，然后涂完正常的护肤之后，过了一会儿，它那个油就特别多，油汪汪，整个脸就会发光那种。所以这个时候他就去用含有水杨酸的这种护肤品。从内向外延伸，包括比如神经交感的刺激，像精神、情绪、心理压力、肝脏方面等，肝脏方面包括什么长期服药的，比如服用降压药，它会严重的缺乏这个维生素等，就会引起这个红血丝。肝脏解毒功能下降之后，肝脏内常常会有一些没有被降解的这个物质进入到我们血管里面，从而它去刺激我们的血管，导致这个毛细血管的扩张，所以这个时候它就会引起这个红血丝。

内在的时候，它是不易被发现的，到了皮肤的表层之后，才肉眼可见。所以说去过美容院的小伙伴，如果美容师跟你们讲说当皮肤出现发红、发热或者刺痛、瘙痒的时候就要注意了。首先你得排除你这皮肤是不是过敏，或者是激素用太多了，还有是不是炎症引起的。

那么我们怎么去修复呢？我现在是从美容师的角度来阐述啊，等一下我们请大师兄从专业的角度来解释。

那这个修复一般就是少的几个月，多一到两年甚至是更长，比如说我们先天的，那这个首先你要去修复这个屏障，增厚我们的角质层。因为有红血丝的那种人，他的那个脸角质层特别的薄，好像手轻轻地一摸好像就能戳破一样的，所以这个时候就要去增厚角质层，然后增加毛细血管的弹性，还有就是排出毛细血管内的淤血。那具体的呢，人家就会跟你说了，你要出门带口罩呀，做好防晒呀。因为红血丝的人他对于温度等刺激特别的敏感，所以说稍微那个一点皮肤就会发红、发烫。还有就是停掉一切激素类药膏。其实我在跟顾客交流的时候，我就会跟他们说，如果你现在要好好的去调理你的皮肤，去把你的皮肤恢复到一个正常的状态。那么你只能用保湿类的产品。那些功效型的，比如说祛痘祛斑类的、美白祛斑类的，还有包括一些什么酸的，你就不要去用了，如果可能的话就是这个护肤品里面不要含有酒精啊、香精啊、防腐剂，还有就是尽量少化妆。

因为你化了妆之后得卸妆，卸妆会去掉皮肤表层的一些皮脂、油脂，那么对皮肤是一种伤害。化妆特别多，再不停的去补妆。对皮肤的伤害会比较大，所以大家尽量就不要去化妆了。

还有就是防晒工作要做好，并不是去擦防晒霜或者防晒喷雾这些，而是去做物理的防晒。物理的防晒就是你帽子戴好，你口罩戴好，把伞打好，因为如果太阳比较强的时候，温度会比较高，紫外线也会刺激到皮肤，所以会加重红血丝。

然后饮食方面就是多补充维生素E、维生素C，多吃一些坚果、蛋类蛋白之类，饮食要清淡，多喝水。因为你多喝水之后，你就会增加新陈代谢。最后就是给皮肤提供一个比较安稳的环境。就是有的人他可能在用了一个护肤品一段时间之后，就觉得没有效果，就去换。其实频繁更换护肤品，那么尤其角质层比较薄的小伙伴，是来不及去适应的，所以说不要去频繁的更换。

那我们护肤品里面如果大家要去修复的话，可以去选含有神经酰胺，还有角鲨烷等修复成分的去修护这个红血丝。

那这就是给大家的一些建议。下面请大师兄从中医角度来讲一下，红血丝到底是怎么形成的，怎么去改善？

飞龙在天：我觉得你讲的特别专业啊，很流畅、很专业，而且你的很多建议也不错。

花盼：因为你想要卖一个产品的话，可能就要学一些美容相关的知识，但是其实在讲这些的东西的时候不是很贴近生活，大家会觉得这个东西你说了半天，你无非就是给了那几个建议。但还是有很多人会问这个红血丝到底是怎么形成的？它为什么就会浮现在脸上？就是因为西医里面有个说法叫毛细血管扩张。那为什么会毛细血管扩张呢？

飞龙在天：刚才你也介绍了。它导致的原因一个是用了激素，有红血丝的皮肤比较薄，它的屏障受损了。还有就是化妆特别多，还有就是晒太阳，这几个因素。

在古代的话化妆品通常都是有铅。铅华嘛。现在就是主要用激素，激素涂到皮肤上，能够发出一些信号，能够调动一些东西，但是调动起来了之后，长期让水液不往外渗透，也不发炎，就是僵持状态，而且这种僵持的层次比较深。深入到血管这些层次了。一般西医遇到很难治的病，都要用激素。现在都知道用激素有很严重的后果。

最关键的危害就是让一些水液，细胞之间的水都不能充分的流动，都比较僵了，就产生了这种情况。还有刚才你说化妆，它比较伤油脂。化妆品还有很多成分渗透到皮肤里边，人也不容易吸收，也不容易排走它，所以就会堵住血管。就像和用激素一样，它也形成了一定的堵塞。

化妆品有很多化合的成分，不是天然的成分。人的细胞识别不了，吸收不了，但是又排不走，所以长期对皮肤就直接的造成了破坏，所以才产生了屏障受损。屏障受损之后，毛细血管扩张，实际上它不是整体的扩张，它是堵塞了，然后他在找一些路，找不到路回去了，然后他就胀的弯曲的，就显现出来了。加上皮肤本身变薄了受伤了，毛细血管在皮肤里边是比较重要的通路，维持营养啊，运走垃圾啊，都要通过这个毛细血管。

看起来像扩张的样子，实际上它是处理不了这些问题了，把这些东西涨大了，就说它该通的地方没有通，然后就产生了像淤血啊，通常都是那种青的、黑的。在古代那个叫去菀陈莝，淤血嘛都要把它给开个口子，用针啊这些要把它去掉。

淤血在毛细血管受到破坏之后，去除不了，然后要叫中医动用一些刀具啊、针具啊把这些淤血去掉。那么像红血丝这种特别多，密密麻麻的，你又不可能用很多针来给它扎掉，而且扎掉了它本身就是在血管，它长期受到激素或化妆品的刺激，那么整个皮肤都变薄弱了，你再去刺激它是不行的。

花盼：我记得以前酒窝位置是有红血丝的，大概是健身之后。然后我照镜子，这个地方红血丝没有了。那可以理解为是因为咱们是经脉健身，因为健身之后，通过拉抻通畅了之后，是不是自然而然的这个也得到了一个修复呢？因为我以前这边红血丝还蛮多的，

飞龙在天：酒窝这个地方属足阳明胃经，高抬腿、立式拉腹这些都主要练到足阳明胃经，经脉是高速通道，气血走这些地方走的更快，比那些血管更快。那高速通道你把它练通了之后，一些其他的通道就会逐步的开始收修复。大路变好了，小路也会逐渐的变好。

花盼：哎好像还真是，可能就是我高抬腿跟立式拉腹还真做的蛮多的，之前还真没在意过，这次不是要做节目嘛，我就照镜子看了一下，就是酒窝附近这个地方，之前就是一道一道的，像小蚯蚓一样弯弯曲曲的，很细那种，但是现在就不见了。我就在想是不是因为健身变好了呢？因为我自己健身之后，不光是这个，我以前只知道痘痘不见了，然后我这次发现红血丝也不见了，所以我觉得还蛮惊喜的。

飞龙在天：你可能那个胃口也变好了吧？

花盼：哎，对，真的。大师兄你太神了。我在加入得明之前，有一阵子吃什么都不香，刚开始九十二斤，比较瘦，干瘪的那种，穿衣服的话也不会撑起来。四月份加入得明，到了冬天的时候那会儿，我发现我居然长到了九十八斤。吃的比以前多很多，以前可能吃两口就觉得不香了，就不吃了，但是那之后我就发现没那么挑食了，而且我会想吃肉，以前不想吃肉的，以前觉得只要吃素菜就好了，但是健身之后，我要是不吃肉就靠的慌。百爪挠心，我得加点油水。

飞龙在天：就是你的胃经已经明显好了，肝和胃也是相关的。像我们这种健身啊，它不光是锻炼到胃，把肝脏也练好了，那么肝脏解毒的能力提高了，进入血管的垃圾就会少一些。所以这个是双重的变化，胃口也好了，解毒能力也强了，自然对你的红血丝有很大的好处。所以这种改变是根本性的，不是你涂一点什么东西或者是简单的吃点维生素这些能解决的，而且根本的就是把更大的通道打通了。

花盼：对，我之前跟客人讲的蛮多的就是一定要去防晒，但是我在健身之后，我是不怎么防晒的啊，也没有怎么长斑。他们会觉得紫外线，会分析什么UV UV二，就是防晒霜里面比较专业的一些术语，就是那个晒伤啊，哪怕是阴天你都要去擦防晒霜。因为日光灯，各种的灯光也有辐射对皮肤。但是我觉得我在健身之后，特别匆忙的时候，可能我到中午了才洗脸，这么也快两三年了吧，发现我的痘消了很多，红血丝也真的不见了，也没有长斑，我就觉得可能真的健身之后经脉打通了，通畅了之后，脸上的问题也自然而然能够得到一个缓解。

飞龙在天：你这个例子非常生动啊，而且我觉得你原来给别人介绍的那些防晒啊也是正确的。为什么呢？比如说他就是这种屏障受损了，然后他这个毛细血管扩张，这都是道路不通畅了嘛，那么你只能避开外来的影响，太阳不光是紫外线，它晒到脸上有一定的热量，就会调动更多的气血到脸上。有红血丝的肝功能也不好啊，解毒也差，就算没有毒的东西上去，那比较干净的也不容易回去，因为他的这些屏障变薄了，流动很差，毛细血管很差。外在的热量加到他身上之后，他上来容易，那么回去就不那么容易了。所以说你给他们建议，比如说戴口罩、打伞、戴帽啊，这些都是避免用外力直接影响他，能够避免这些。经过锻炼之后他主要的经脉，主要通路打通了，那么细的循环也变好了，那么它有足够的气血，足够的屏障去对抗外来的热量。就是说加热之后它有弹性，能够顺畅地回去，所以说就根本不用什么防晒霜，也不怕一般的太阳，都根本不怕这种晒的。

花盼：对，它这个弹性增强了，它能收缩自如，来去自如，是吧？

飞龙在天：对，它这个弹性跟通道通畅是密切相关的，就像路上调兵一样，不是说这个地方占了几个，那个地方你要去守住，它的机动性就非常强，就能够随时的调过来、调走，就不会在那个地方形成堵塞。

花盼：是的是的。我们先回答一个学员的问题吧，之前有私信过我。

草青青：我脸上的问题其实也有小一年的时间了，从去年疫情开始，鼻子两侧开始起痘，那段时间可能有心情的因素，可能也有胃部的问题，不太显，但是过了六月份以后就是起起伏伏的那种，中间也没太管，因为之前不是特别厉害，因为疫情也没有去看。这中间因为可能有一些心情因素，因为家人离世，个人心情也是极度的不好，比较紊乱。然后到后期，我参加咱们德明健身以后啊，也说不好是不是翻病，反正突然在基本上消退完了之后又一下子起来了，特别厉害。两侧和下巴，下巴是最厉害的，包括起了很多的痘痘，就是疙瘩类的。看医生就是说玫瑰痤疮类似的，可能就是丘疹痤疮一类的。跟脾胃湿热还是有关系。反正现在经过坚持锻炼呢和吃中药。现在慢慢的下去一些了，但还是有痕迹，比较明显的，还没有完全下去。我就想问一下，像我这个情况啊该朝着哪个方向去调理？

飞龙在天：你吃中药是在哪里吃的啊？

曹青青：中药是在我们当地的中医院拿的。

飞龙在天：我觉得很多医生他遇到这种痘痘，他很可能就是给你开清火，清热解毒的，对痘痘的根治还不怎么有利。

草青青：对。最初是找了一个名医馆的，但是吃它那个药，它种类特别多特别多，吃了之后并没有见好，包括他给我开的涂的水什么的，后来我觉得没有什么效果，经别人介绍了一个传说皮肤看的比较好的这个医生，开的只是几个很简单的这种药。豆豉啊、黄芪呀，只有五六味药，还挺简单的，但是确实明显。从刚开始特别厉害，脸都有点见不得人了。到后期吃了一个多月吧，慢慢的好一些了。

我看他的方子，我也懂一些，到后期他现在调的，他会问我身体各个地方的问题。他后期开的这个也会有花椒啊什么一些稍微热性的一些东西，生姜啊也会有一些。

飞龙在天：你这个治疗过程还比较长。鼻子的两侧主要就是大肠经。你可能大便也不是怎么好以前。

草青青：对对，是不太好，脾胃一直也不太好。

飞龙在天：就是大肠出了问题，它显示出来了它能够冒出痘痘啊说明你那个气还比较足。要比长斑要好一些。

草青青：是的，反正就是总觉得可能脾气比较大吧，就是点火就着那种，比较容易精力不够，爱烦躁。

飞龙在天：情绪也要调整嘛，有情绪的时候就多走动走动，让那个气血化到全身各个地方去。一下冲上来，就容易上头。他回去不方便的话，就堆在那儿。每天你的气血起来循环，它又一推一推的好些。

草青青：我觉得也是，健身是最没有副作用的一种。

飞龙在天：全面的练，你可以稍微侧重，你的鼻子两边手阳明大肠经，有问题。

草青青：有时候胃部左上部有一阵时间就老是隐隐的不适的感觉，从健身之后，我觉得好多了，但还是好像特别容易胀气。有气体在滚动似的。

飞龙在天：左边腹部那个是降结肠。大肠中的降结肠。

草青青：对，我觉得健身后还是有很大的缓解。

花盼：还是应该继续坚持健身，然后少量多次。我们今天就先到这儿，大家晚安。