

酒糟性皮膚炎潑水法

酒糟性皮膚炎困擾患者的部分非常多，飲食、作息、運動、甚至愛美的女性(或男性)也為此苦惱不已，到底甚麼保養品可以擦?如何知道自已的皮膚「適不適合」保養品?如果這兩個問題沒有解決，每一次的保養就像在「踩地雷」。有事、沒事都要擦了才見分曉，生活要過得那麼辛苦嗎?由中國醫藥大學，深諳中西醫理的廖桂聲醫師教你免錢的檢測方式!!全國首創，看到賺到!!

※

廖醫師這招還沒取一個響亮的名字，姑且就稱之為「潑水法」好了，主要有兩種方式：

1. 用手背(記得是手背喔)放於臉頰旁幾分鐘，正常的肌膚就算臉部發紅也會在短時間消退。但是皮膚容易發炎者除了臉部潮紅外，經過數分鐘仍然難退去，這種就是過敏膚質。如果您是這類型皮膚的人，化妝品、保養品還是敬而遠之吧~~
2. 除了手背測試外，另一種方式其實就是「潑冷水」，記得是「潑」而不是「洗」或「搓」，洗

或搓對於皮膚的刺激都太強烈了，經過四五次循環，如果是過敏性膚質，同樣會發生上述臉部潮紅但經久不退的情況，如果您屬於此類情況的人，生活上可得更加注意呢~~~

※

上述簡單方式是誰都可以在家嘗試的檢驗方式，也是目前所知最簡單的方式，當然……如果您想要更詳盡的檢測跟資料，還是找醫生檢測最保險了。同樣的方式也能用在測試自己的皮膚是否容易長斑、長痘。知道症狀才能進一步對症下藥，幾乎既然都容易過敏了，為什麼還要擦化學合成物的化妝品、保養品呢？對於病情不但沒有幫助，對皮膚也是一大傷害，要保持肌膚的水嫩、健康，其實作息正常、克服壓力就能達到 80% 了，剩下只是細部的加減分罷了。

壓力很難解消，作息卻可調整，讓正常生活成為克制酒糟的關鍵

酒糟性皮膚炎敏感性肌膚，想必會讓患者苦惱不已，就算去看醫師，只要是有執照且具有專業知

識的良心醫師，幾乎都會出現以下的建議：

「壓力不要太大，做好日常生活作息，控制自己的飲食。」

這樣的建議當然沒有問題，換作是廖醫生，一樣會做出類似的建議，只是…礙於現實情況，上述建議的「比重」卻需要適當的調整一下，讓您能夠更輕鬆地戰勝酒糟。

※

最困擾病患的「壓力」，很遺憾的…這點是最難改變的，總不可能因為是酒糟性皮膚炎患者就跟老闆說…「我壓力很大，我今天就不加班了」或是「為了避免壓力太大，今天就先做到這裡了」。恐怕大部分的公司，就算待遇再好都不可能讓人這樣搞。既然工作上的壓力很難輕易排解(除了辭職或是調到閒職外)，那只能從可以控制的部分下手。

※

「飲食」就是很重要的一塊，一天三餐，就算工作上需要應酬，總也可以控制早午餐吧?儘管方

便素之類的吃法並不能說非常方便，但總也是自己可以控制的部分。此外，「上火」的食物是關鍵，有咖啡因的食物、油炸物、刺激性強的食物，這都會影響到肌膚。而這類食物的品質通常不會太高(不然何必用油炸?)吃慣健康的食物，再吃這些食物可能會相當不習慣，吃進的都是添加物跟油脂，不但會影響皮膚、也會增加脂肪的問題與風險，何苦呢?

※

除了飲食外，酒糟性皮膚炎敏感性肌膚可者可能會擔心運動帶來的傷害，其實…只要不直接曝曬，挑陽光較小的時候運動，保持通風，而且一定要流汗，這樣病才好得快。很多患者都有錯誤概念，認為酒糟性皮膚炎就要杜絕一切流汗的行為，可能是曬太陽的印象太強烈，殊不知這樣的情況反而讓酒糟更難好，廖醫師也在這裡呼籲，請以正常作息、按時運動作為目標吧!!