

# 产后焕肤： 中药疗法助你重拾自信与美丽

文 / 商洛市中医医院 王燕

成为母亲是生命中一段美好而充满挑战的旅程。宝宝的到来让产后女性的身体和心理都经历巨大变化，其中，肌肤问题往往是她们最在意的变化之一。幸运的是，中药疗法凭借其天然、温和的特性，能够帮助产后女性安全有效地改善肌肤状态。本文将介绍几种中药疗法，帮助产后女性调理肌肤，重拾自信与美丽。

## 一、产后皮肤问题

生产后，女性体内激素水平会发生显著变化，雌激素和孕酮水平急剧下降，可能导致皮肤变得干燥、暗沉，甚至出现色斑。此外，哺乳期女性的休息时间减少，还可能会经常感到饥饿，导致饮食不规律。这些因素都会对皮肤健康造成不利影响。因此，针对这些问题，采取合适的护肤措施尤为重要。

## 二、中药疗法的基本原理

中医认为，人体是一个有机整体，皮肤状况往往是内在健康状态的外在表现。调理阴阳平衡，促进气血运行，可以改善肌肤状态。中药疗法是利用天然草本植物的有效成分来调理身体，实现由内而外的养颜功效。对于产后女性来说，在专业中医医师的指导下选择适合自己

的中药方剂，既可以帮助恢复肌肤活力，同时也有益于身体健康。

## 三、中药内服：由内而外，滋养肌肤

### 1. 当归红枣汤

当归具有补血活血和调经止痛的功效；红枣则能补中益气，养血安神。将当归与红枣一起煮汤饮用，不仅能够调理女性产后气血两虚的状况，还能促进血液循环，改善肤色暗沉，使肌肤变得红润有光泽。

将当归片10克、红枣10枚洗净后放入砂锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煮约30分钟。滤去药渣，加入适量红糖调味后即可饮用。产后初期恶露未净时不宜饮用，以免增加出血风险。

### 2. 枸杞菊花茶

枸杞具有滋肾益精和养肝明目的功效；菊花则能清热解毒，疏散风热。将枸杞与菊花一起泡茶饮用，不仅能够缓解女性产后因熬夜照顾宝宝而导致的眼睛疲劳，还能调节内分泌，改善肌肤干燥、长痘等问题。

将枸杞10克、菊花5克放入茶杯中，加入适量沸水，浸泡5分钟后即可饮用。可根据个人口味加入适量蜂蜜进行调味。枸杞菊花茶性质偏凉，在饮用时需注意适量，以免伤及脾胃。



#### 四、中药外用：温和调理，恢复肌肤活力

除了内服中药，中药外用也是改善女性产后肌肤状态的重要手段。中药洗脸方和中药面膜可以直接作用于肌肤表面，促进肌肤新陈代谢，恢复肌肤活力。

##### 1. 中药洗脸方

用具有清热解毒和活血化瘀功效的中药（如金银花、连翘、丹参等）煎水后洗脸，能够有效清除面部油脂和污垢，减少痤疮。同时，这些中药还能促进面部血液循环，使肌肤变得细腻光滑。

将金银花10克、连翘10克、丹参10克洗净后放入锅中，先经大火充分煮沸，之后转小火煮约20分钟，留取药液。待药液冷却至适宜温度后，用化妆棉蘸取药液轻轻擦拭面部即可。使用前需确保药液温度适宜，以免烫伤皮肤。

##### 2. 中药面膜

将白芷、白茯苓、珍珠粉等研磨成粉，与蜂蜜、牛奶等天然成分混合制成面膜敷脸，能够深入肌肤底层，滋养肌肤，改善肤色暗沉、细纹等问题。

将白芷10克、白茯苓10克、珍珠粉5克研磨成细粉。取适量药粉放入碗中，加入蜂蜜、牛奶等天然成分

调成糊状。然后将面膜均匀涂抹于面部，避开眼周和口周区域，保持15~20分钟后用温水洗净即可。面膜不宜过厚或过薄，以免影响效果。此外，使用后需及时清洗面部，以免残留物堵塞毛孔。

#### 五、中药泡脚：舒缓疲劳，改善睡眠质量

女性产后常常感到身心疲惫，睡眠质量也会受到影响。中药泡脚是一种简单有效的方法，可以促进血液循环，缓解压力，改善睡眠质量。

##### 1. 艾叶泡脚方

艾叶具有温经散寒和通络止痛的功效。将艾叶煮水后泡脚，能够温暖全身，缓解产后手脚冰凉、关节疼痛等问题。同时，艾叶还有助于缓解紧张情绪，改善睡眠质量。

将艾叶50克洗净后与清水一起放入锅中，煮沸后转小火煮，大约15分钟后关火。将药液倒入泡脚桶中，加入适量温水调节温度至适宜范围，然后将双脚浸泡在药液中，保持20~30分钟即可。泡脚后需要及时擦干双脚，以避免受寒。

##### 2. 当归红花泡脚方

当归红花泡脚方，是在艾叶的基础上加入当归和

红花两味中药而成。当归具有补血活血的功效；红花则能活血化瘀，通经止痛。将这三味中药煮水后泡脚，不仅能够缓解产后疲劳，提高睡眠质量，还能促进子宫恢复，减少恶露排出时间。

将艾叶30克、当归15克、红花10克洗净后放入锅中煮沸，随后转小火煮20分钟左右。留取药液，并与适量温水混合，调节至可以接受的温度后将双脚浸泡在药液中，保持30分钟左右。当归红花泡脚方适用于产后气血两虚或恶露不尽的女性，体质偏热者慎用。

六、针灸、拔罐等中医特色疗法

除了中药内服、外敷等疗法，还有一些中医特色疗法。针灸和拔罐疗法通过刺激人体的穴位和经络，调节气血运行，改善面部气血状况，使肌肤更加紧致有弹性。这些方法还能调节人体的内分泌系统，从而达到美容养颜的效果。针灸疗法中的面针、眼针等，可以针对面部特定穴位进行刺激，促进面部血液循环，改善肤色不均、细纹等问题。拔罐疗法则可以通过负压作用，促进局部血液循环，排出体内湿气和毒素，从而改善肌肤状态。

七、生活方式的调整

1.食疗保健

饮食是保持皮肤健康的重要因素。推荐食用富含维生素C的食物（如柑橘类水果）、富含胶原蛋白的食物（如猪蹄筋）以及富含抗氧化物质的食物（如蓝莓）。

2.生活习惯调整

保证充足的睡眠时间，尽量避免熬夜，因为良好的睡眠质量可以加速肌肤修复过程；注意防晒，紫外线是造成皮肤衰老的主要原因之一，出门时应涂抹适量的防晒霜，并佩戴帽子或太阳镜；多喝水，保持体内水分充足，有利于排毒养颜。

3.按摩与运动

定期给脸部做轻柔的按摩，可以促进血液循环，增强肌肤弹性。另外，适度的身体锻炼也可以帮助消耗多余脂肪，维持理想体型，提升自信心和个人魅力。

中药疗法以其独特的效果，为产后女性提供了一种自然、温和且有效的焕肤方式，帮助她们逐步改善肌肤状态，恢复肌肤的光彩与活力。希望本文能够帮助产后女性更好地了解中药疗法，享受它带来的美丽与自信！

药物与人

