

排除主要誘發因素酒糟鼻不易上臉

酒糟鼻是鼻子及周圍出現鮮紅色斑點，逐漸變成暗紅色的病症。病症多因飲食習慣不良、熬夜晚睡、情緒不穩定、長期便秘及受到熱刺激等五大因素所造成，好發生於中年人身上。飲食習慣不良的人，往往把過多的糕餅、精製食糖、巧克力及高熱量食品吃下肚，又愛吃油炸類或重口味類的食物，這些食物通常會促使油脂分泌更旺盛，以致於造成脾胃濕熱而誘發。晚上十一點至凌晨三點為人體肝經、膽經循行的時間，也是臉部美容的時刻，常常晚睡、熬夜的人身體受到很大的影響，以致於引起酒糟鼻。壓力和憂慮引起情緒不穩定也是臉部肌膚的大敵，因為情緒不穩定容易造成經絡循行混亂，尤其是肝經、膽經等經絡；長期便秘的人，受到餘熱留戀、耗傷陰液所影響，體內毒素刺激會導致

皮膚發疹、引起酒糟鼻；陽光曝曬、天氣悶熱、洗熱水澡、吃太熱或辛辣類食物也是誘發原因。酒糟鼻屬於體質變化，除皮膚發炎外，還有血管擴張或敏感等情形發生，有時候還可能帶有膿皰，皮膚沒好好保養情況恐怕會愈來愈糟，甚至反覆地發作。