



中華民國 99 年 10 月 26 日

發行- -屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：林春鳳

會長：邵御翔

總編：莊志涵 陳怡安 陳映璋

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系

## 體育系 103 級系上迎新活動





## 103 級迎新球賽



# 十月份壽星



陳孟懿

張念慈

陳薇妮

陳羿揚

洪逸菁

林鈺琳

龐鈞



謝東華

曾詠安

黃麟

麥劭雍

周艾倫

李柏辰

蔡明倫



李佳璋

陳家薰

陳京華

賽尹·頂定

林華薇

胡瑞瑞

蔡薇頻



呂宛庭

# 痘痘告訴你哪裡生病了

**額頭痘 VS 肝臟：**如果你的額頭總有大粒痘痘不斷，那說明你的肝臟已經積累了過多毒素，不規律的生活、晝夜顛倒、長時間熬夜都會讓肝臟不能在正常時間（夜裏 10 點~12 點）工作，毒素就會積累下來。長效建議：讓肝臟按時工作（壓力大，脾氣差，造成心火和血液迴圈有問題。應早睡早起，多喝水。）晚 10 點按時上床睡覺，讓身體進入休眠狀態。哪怕睡不著，就是放鬆狀態下也有利於肝臟排毒工作。表示心火過旺，脾氣不好。中醫研究發現，長期思慮過度、勞心傷神的人，額頭上常常會長出痘痘來，一般此類人心理壓力比較大，脾氣也不太好，一點小事就容易放在心上，也容易斤斤計較，工作中不乏細緻，但生活中卻易流於瑣碎，從而引起心火旺盛、心火上炎。中醫認為，五臟當中，心為君主之官，主理人體的神志和血脈功能，如果多思多慮的話，必然耗傷心氣，容易出現入睡困難、睡中多夢、晨醒過早等睡眠問題，也容易造成氣血運行阻滯，出現心悸、胸悶、氣短等症狀。這類情況的降火應以養心為先。心是體內的主宰，配合其他所有臟腑的功能活動，它推動血液輸送全身，並統管全身的精神、意識、思維活動。養心鍛煉應注意“三適”：適時，時間最好安排在清晨或傍晚天氣涼爽時；適量，提倡輕鬆運動，時間控制在 20~30 分鐘左右，強度適當減小；適地，儘量到戶外運動，選擇公園、湖邊、庭院等陰涼通風的地方。應注意勞逸結合、適當休息，養成早睡早起的習慣，睡眠充足，特別是要儘量改變多思多慮的生活習慣，尋找一種適合自己的放鬆心情、舒緩壓力的方式。

**鼻翼痘 VS 胃：**當鼻翼處長出痘痘時，除了此處油脂分泌旺盛的原因外，還是胃火過大、消化不良的表現。如果鼻頭還有輕微脫皮現象，表明血液迴圈也不是很好。另外，經常便秘和胃脹氣的人也容易長鼻痘。長效建議：少食刺激性食品（與卵巢機能或生殖系統有關。不要過度縱欲或禁欲，多到戶外呼吸新鮮空氣。）減少肉類攝取，謝絕火鍋、冷食和辛辣食品。食物和水都要用溫熱的，以免刺激胃液分泌過多導致胃酸，胃酸也會讓胃火加劇。一般由於皮脂分泌較多。也可能跟卵巢機能或生殖系統有關。定要及時清除毛孔污垢。另外，不要過度縱欲或禁欲。多多享受健康自然的環境。

**唇周痘 VS 腸：**便秘或者腸熱、吃了太多辛辣、油炸食物是嘴唇周圍長痘的原因，當然，如果使用含氟過多的牙膏也會刺激長痘。長效建議：舒腸助排毒（便秘導致體內毒素累積，或是使用含氟過量的牙膏。應多吃高纖維的蔬菜水果，調整飲食習慣。若長在人中部位，則可能是泌尿與生殖系統問題，女性可能會有白帶問題，男性則常出現頻尿，一定要就醫治療。）服用一次輕瀉劑幫助緩解症狀，可以配合腹部按摩幫助排出宿便。連吃幾天富含纖維的食物疏通腸道，問題就迎刃而解。

**印堂痘 VS 心臟：**出現在雙眉中間的痘痘最不能輕視，回憶一下是否最近經常出現心悸、胸口悶的症狀，當心臟活力減弱時這裏才會長痘。長效建議：注意保護心臟。遠離劇烈運動，增加睡眠，遠離煙酒和刺激，同時儘快諮詢心臟方面的專家，找出問題所在。

**左臉頰痘 VS 血液迴圈：**左臉頰長痘說明你的血液排毒能力降低，有可能是肝臟出現了問題或是血液迴圈出現了問題。長效建議：加速血液迴圈（肝功能不順暢，有熱毒。注意作息正常，保持心情愉快，該吹冷空氣就吹，不要讓身體處在悶熱的環境中。）不要讓身體處在悶熱中，可以用溫度略低於體溫的水洗澡，多到戶外活動，吃一些涼血的食物，如絲瓜、冬瓜、柿餅、綠豆等。一般表示肝氣鬱滯，壓力過大。如果平時壓力過大，又沒有學會適當調節、又沒有個給自己“解壓”的人，常常會感到莫名其妙地心煩意亂，甚至為一點點小事而暴跳如雷，這是肝氣鬱滯的表現。應該照照鏡子，看看舌頭是不是有點發紫發暗呢？中醫理論認為，長期的情志不舒，也會影響肝的疏泄功能，如果此時你發現在左側臉頰長出了痘痘，這就提醒該注意放鬆心情、消除緊張感了。在中醫理論中，肝不僅管理著情志，更有藏血的功能，如果長期情志不暢，造成氣機鬱滯且不及時調整的話，還會影響到女性的月經，甚至生殖生育的過程。這類情況的降火應注重呵護肝臟。肝是身體裏藏血的臟器，它努力工作，脾胃功能就能正常，氣、血、水的運行正常。養肝就要梳理它的性情，性情急躁只能助長它的暴脾氣，所以在精神上要保持柔和、舒暢，力戒暴怒和抑鬱。這樣就不會讓肝氣過旺，肝可以維持正常的疏導功能。凌晨 1~3 點，是肝最強的時間，我們能做的就是睡眠，給肝創造一個良好的工作環境；肝最弱的時間是下午 1~5 點，所以建議把辛苦的工作儘量堆在上午。肝怕勞累，雖然一天中任何時候都應該注意休息，但下午 1~5 點這段時間更重要。如果必須工作，肝臟在體表開竅於眼睛，至少每隔一小時讓眼睛休息 5 分鐘。

**右臉頰痘 VS 肺：**右臉頰痘痘是肺部有炎症的反映。如果你肺火上升、喉嚨乾燥、痰多咳嗽，留意一下右臉頰痘痘。長效建議：禁食易敏食物（肺功能失常。注意保養呼吸道，儘量避免芒果、芋頭、海鮮等易過敏的食物。）停止吃海鮮和芒果、酒類食物等易敏食物，過敏會讓你的氣管、支氣管、肺部更加不適。一般表示有肺火蘊熱，肺氣不宣等的“肺火型”證候。不過這種痘痘多在秋天出現，而且多會伴有咳嗽、咽癢、咽痛、有痰等症狀。肺處於五臟最高的位置，被稱為華蓋，它主司呼吸運動，從自然界吸入清氣，又把體內的濁氣排出體外，是心臟的輔臣，幫助新陳代謝順利進行。這類情況的降火不妨以滋補潤肺為主。上午7~9點是肺最強的時間，有什麼運動最好放在這會兒做。在肺最有力的時候做些有氧運動，比如慢跑，能強健肺功能。肺最脆弱的時間是晚上9~11點，所以我們經常發現晚上咳嗽得更厲害些，建議晚飯後口中含一片梨，到睡前刷牙時吐掉。潤肺最適合吃百合，百合性甘微苦，擅長潤肺止咳，清心安神，對肺病治療有很好的幫助。太陽穴痘 VS 膽囊 是不是吃了太多的工作餐、盒飯、速食食品？如果太陽穴周圍長痘，那是你的膽汁分泌不足，因為吃了過量的油脂而讓膽囊負擔加重。長效建議：給膽囊減負。每天一杯苦瓜汁是最快捷的方法，或者食用其他瓜類，比如黃瓜、冬瓜，這些都能很好地吸收油脂。太陽穴附近出現粉刺，顯示你的飲食中包含了過多的加工食品，造成膽囊阻塞，需要趕緊行體內大掃除。如果不是太嚴重，也不用太擔心，要是越來越嚴重的跡象你最好到醫院去檢查一下為好。

**腮邊頰痘 VS 淋巴迴圈：**長期肝臟負擔加重後，會在耳際、脖子和臉交界處產生痘痘，反復爆發在同一位置，上升為淋巴迴圈不暢。長效建議：促使肝膽排毒。不可勞累，飽飲飽食，適度增加睡眠時間，讓大量供應到大腦、腸胃的血液有充分時間供應肝膽排毒。特別要減少睡前飲食的習慣，不加重腸胃負擔。三角區長痘：表示可能有胃腸不適，甚至長期便秘。如果長期嗜食辛辣、油膩或嗜酒，就會導致胃腸蘊熱。中醫理論認為，如果經常吃一些熱性食物，胃腸道中就容易積有熱邪，從而造成胃腸不通暢，傳輸功能受阻，不僅會引發消化不良、口幹、口臭、便秘等問題，而且還容易在鼻頭、唇周及三角區周圍出現痘痘。據統計，有20%左右的便秘病人會在口角四周長痘，另外有胃病的患者也容易在口唇周圍冒出一些痘痘來，尤其是喜甜食、偏食及不愛吃蔬菜的人。這類情況的降火應注重護腸養胃。對於腸胃不好的人，中醫通常會建議他養成定時排便的習慣，並每天晨起即喝杯淡鹽水，早餐再喝杯牛奶，促使大腸菌產生乳酸，促進腸蠕動。另外，腦力工作者的午餐不要吃得過飽，晚餐宜吃得清淡一些。每餐餐後吃1個蘋果，平時宜多吃菠菜、胡蘿蔔、番茄、胚芽米、橘子、地瓜等食物，多喝水，記住每天要喝足夠的水。如果長期嗜食辛辣、油膩或嗜酒，就會導致胃腸蘊熱。中醫理論認為，如果經常吃一些熱性食物，胃腸道中就容易積有熱邪，從而造成胃腸不通暢，傳輸功能受阻，不僅會引發消化不良、口幹、口臭、便秘等問題，而且還容易在鼻頭、唇周及三角區周圍出現痘痘。據統計，有20%左右的便秘病人會在口角四周長痘。有胃病的患者也容易在口唇周圍冒出一些痘痘來，尤其是喜甜食、偏食及不愛吃蔬菜的人。這類情況的降火應注重護腸養胃。對於腸胃不好的人，中醫通常會建議他養成定時排便的習慣，並每天晨起即喝杯淡鹽水，早餐再喝杯牛奶，促使大腸菌產生乳酸，促進腸蠕動。另外，腦力工作者的午餐不要吃得過飽，晚餐宜吃得清淡一些。每餐餐後吃1個蘋果，平時宜多吃菠菜、胡蘿蔔、番茄、胚芽米、橘子、地瓜等食物，多喝水，記住每天要喝足夠的水。

**下巴長痘：**一般表示體內激素失調，週期失衡。有些女性已過三十，但“青春痘”卻依然比較嚴重，而且通常只長在下巴，還逐漸形成規律，月經來的時候長，月經結束的時候會消，如此周而復始。這主要是由於體內激素分泌非常旺盛，變化的幅度比較大，內分泌失調而引起的。從現代醫學的角度看，青春痘多由雄性激素分泌過盛所致，而女人年過三十，雌激素分泌減少導致對雄激素的抑制減弱，造成雄激素相對過盛而起痘。這類情況最好的解決方法是補充激素。但是，不論是合成類激素、植物性激素還是類激素物質，在改善症狀的同時往往會抑制人體自身激素的分泌，不可避免地使身體產生依賴性。而人們過量的補充和自身分泌的抑制，往往又造成雌、孕激素等多種激素間失衡，引發內分泌失調，出現月經紊亂、乳腺纖維瘤、子宮內膜異位、息肉，甚至乳腺癌、子宮癌等嚴重疾患。內分泌失調。要少吃冰冷的東西。每個月在月經來潮前後下顎長出一顆顆小痘，這區域的皮膚變化與卵巢有直接關係，可以進行身體按摩或是淋巴引流改善。雙眉間長痘：胸悶，心律不整，心悸。建議不要做太過激烈的運動，避免煙、酒、辛辣食品。不要做太過激烈的運動，避免煙、酒、辛辣食品。

**鼻頭長痘：**胃火過盛，消化系統異常。應少吃冰冷食物。胸部與長在人中位置的青春痘一樣。要注意泌尿與生殖系統問題，需就醫治療。太陽穴：太陽穴附近出現粉刺，顯示你的飲食中包含了過多的加工食品，造成膽囊阻塞，需要趕緊行體內大掃除。前額：前額出現痘斑，是肝臟裏含有過多的毒素所致，必須減少食用含糖分過高的食物，更要避免用太多的酒精。眼睛周圍：眼睛周圍乾澀，或是出現乾燥地表的裂紋，顯示你有必要加強維他命B2及B6的攝取。嘴角：嘴角出現細微的皺紋了，表示你要多多補充鐵質了。