



城市美健抗衰老自然醫學治療中心

抗衰老系列之「二十一世紀美容新挑戰之〔抗衰老美療〕

作者：王佑華自然醫學博士

踏入二十一世紀的 2006 年，這一年是一個很特別的一年，就在今年，二次世界大戰後第一代嬰兒潮(Baby Boomer)的人仕將會到達六十歲生辰。隨著這批嬰兒潮人口不斷中年化及老化現象出現，他們對於身體保健，美容護理，營養補充品及長壽抗衰老方法的需求因應增加，形成一個很龐大新市場，因此，如能把握住這個龐大新市場需要，必然潛在著一個很大市場商機。

身為一位抗衰老美療學家，我知道今天健康與美麗就好像手牽著手一樣分不開。健康與美麗像一個一元硬幣的兩面一樣，而不再像從前所認為的兩個獨立個別體。從外在方面要達到有健康和美麗的肌膚，首先我們一定要從內在因素中懂得學會怎樣可以達到內在健康與平衡。正是這樣，抗衰老美療醫學(Anti Aging Beauty Esthetic Medicine)就是針對這個目的而創立。

每當我們越了解自己的身體，我們就越發覺身體機能及系統運作的複雜性和多變性，是超乎我們一般可以想像得到的。從生理醫學的角度來看，皮膚系統是一個很特別組織，它跟大腦來自同一細胞原體，所以在功能和結構上，皮膚跟大腦有很多相似地方。換句話說，治療大腦有助於健康和美麗的肌膚。不單如此，皮膚是身體上最大器官，也是與其他器官有著最多互動接觸的關係。皮膚最特別之處是能在身體外表中直接看得到，這可用作評估身體中疾病與健康情況，甚至可看出我們的年齡。

在過往二十世紀，八十、九十年代時，美容護理大多數只着重外表肌膚處理。當問題沒辦法用一般美容護理方法解決時，只可找外科矯形解決。到了二十一世紀的今天，抗衰老美療醫學是一種新體驗，除了一般過往美容護理技巧外，也從內在因素，透過營養、生理、身心靈健康等輔助，抗衰老美療醫學護理能令你處身在一個極度舒適，沒有壓力環境下，進行身、心美療護理，達到抗衰老美療目的和效果。

面對今天世界各地，到處充滿著不同環境毒素、快餐文化、極度緊張和憂慮生活，抗衰老美療醫學除一般美容護理學外，還借助營養、運動、營養補充品、和其他有關身心靈健康生活指引，提供不單止是最尖端美容的護理，甚至是一種抗衰老及長壽策略，來抗衡每日因緊張和壓力對身體所做成的損害，達至身心靈平衡，改善自己進入一種新生活方式。

抗衰老美療大致上分為三大部份：

第一部份是傳統高科技肌膚美容護理，包括為人所熟識的一般皮膚護理程序，包括面部美容護理如清洗、磨沙去角質層、面部蒸氣療法、面部按摩、眼部美容護理、保濕、修補及加強彈性治理……等等。

第二部份是美療保健，包括體內排毒如淋巴系統排毒、肝臟排毒、泌尿系統排毒、消化系統排毒等；營養輔導如碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、各類型礦物質攝取，各式飲食療法，包括一些瘦身管理；運動治療，包括帶氧運動、瑜伽運動；身心靈美容性治理，包括減壓默想療法。



第三部份是抗衰老醫學專科本身，〔由於須應用藥物及治療程序，超越了抗衰老美療醫學的範圍，所以在這裏只作簡單介紹。〕包括透過處理慢性低燒炎症候群(Chronic Inflammation Syndrome)，減低衰老及老化現象。如藉着控制體內胰島素平衡，重金屬排毒，控制體內自由基活動，細菌、病毒、甚至最新發現比一般細菌體積大概細一千倍的納米細菌(Nanobacteria)處理，治療性飲食及營養補充品，內分泌治療(Endocrine Therapy)中，包括男性荷爾蒙治療，女性荷爾蒙治療，荷爾蒙取代治療(Hormone Replacement Treatment 簡稱 HRT)，生長激素治療(Growth Hormone)等。同樣屬於第三部份的抗衰老醫學美療療程，包括表皮，真皮及皮下脂肪層護膚處理，療程又可分為內在美及外在美療程二部份。內在美療程包括排毒，現時比較流行的區域飲食法(ZONE Diet)，抗慢性低燒炎症候群營養補充品包括奧米加油脂(Omega oils)補充物在內的治療，以及皮膚細胞治療……等等。至於第二部份的外在美療程，包括為人熟識的一般性皮膚護理程序，也包括外用抗炎藥治療，外用皮膚細胞治療，時下流行的彩光技術，冷激光技術等等。

正因這樣，擁有以上的知識，抗衰老美療融會各種各樣綜合方法，除使用最先進而且非常有效肌膚美容產品及護理方法外，也讓我們學會安全地進行身體排毒，繼而定下減慢衰老現象而富有目標性的飲食和營養補充品療程，讓我們能選擇適當食物，使我們看上更年輕，活得更長壽，使我們身心靈更舒暢。

希望以上抗衰老美療的一些簡短介紹，讓大家對最新美療護理有點認識，在追求美的同時，讓身心保持健康，透發真正迷人神采。

如有任何查詢，請致電 (852) 2529 1498，或以電郵聯絡：info@urbanfitness.hk 或瀏覽本中心網頁了解更多資訊：<http://www.urbanfitness.hk>。