

慾女  
美顏  
排毒  
簿



駐

顏

有

術

編者的話	01
醫生分享	03
什麼是Chem Fun	05
上左癮點甩好	07
排毒美顏四式：	
第一式：思想排毒	09
第二式：天然護膚	15
第三式：運動	21
第四式：湯療	27
再思簡介	35

# 編者的話

玩得CF多，會精神疲乏，欠缺動力，吸冰的副作用很多，記性差、集中力下降、皮膚乾燥暗啞等等…  
排毒可以是多方面的，例如恆常運動、現時醫學上並無一種藥物能助人完全「戒毒」，我們冀能以不同角度出發，減低吸毒者在斷癮後的不適症狀，提升戒毒動機。

在戒毒路上，總是遇到困難重重，才發現身體及精神健康受到或多或少的影響。因吸食毒品在生理上的傷害，最大莫過於大腦和中樞神經系統，其次就是對皮膚的傷害，會令精神疲乏，欠缺動力，記性差、集中力下降、皮膚乾燥暗啞等等。《排毒美顏簿》從四個方面來改善健康，包括思想排毒、運動、護膚、湯療。

# 醫生 分享

# 什麼是CHEM FUN?

Chem Fun (簡稱CF) 又稱Chem Sex，常用的毒品主要是為甲基安非他命(冰)、Poppers、偉哥、G水，簡稱為VIPG。不同的毒品會令身體有不同的影響。關心自己健康的你，請耐心繼續細看。指在進行性行為期間吸食毒品或危險性藥物，從而獲得一時三刻的快感。然而，吸毒後進行性行為是非常危險的事情，藥物有可能會影響吸毒者大腦的正常運作，導致神志不清，大大增加不安全性行為的機會，令感染愛滋病及性病的風險急劇上升。

服用毒品或危險性藥物後，除了會引致精神病、產生幻覺之外，腦部功能更可能會受到破壞，而且難以恢復。另外，有些藥物更會加重心臟負擔，假若長時期服用，有機會觸發不同類型的併發症。

## 毒品

冰(Ice)，為無色的粒狀透明晶體，因與冰塊相似而俗稱為「冰」，吸食過程稱為「嘆冰」。

GHB，俗稱「迷姦水」或「G水」。

威而鋼 (Viagra)，俗稱「偉哥」，威而鋼是治療男性勃起功能障礙的藥物。

Poppers又稱Rush，可直接影響中樞神經，令血管擴張及肌肉放鬆，亦因可令肛門的平滑肌鬆弛而被男同志廣泛用於肛交。

## 副作用

短暫使用可導致手震、磨牙及情緒波動等；長期濫用會令皮膚長出冰瘡，亦破壞神經細胞，導致出現幻覺、妄想、暴躁等失常症狀。冰毒可以帶來強烈的快感，日常生活中很難獲得同樣快感，吸食者很容易對「普通」的平常社交娛樂失去興趣，選擇繼續濫用冰毒。

服食輕量的反應跟酒精相似，令人感到昏昏欲睡，過量服食可令人暫時記憶斷片、失去知覺，甚至有機會導致死亡。

長期依賴威而鋼仍有機會導致日後心理引起的勃起功能失調。

Poppers的副作用包括：血壓過低、心跳加快、頭暈，嚴重更會傷害視網膜而導致失明。



# 上癮點用好？

控制或戒除CF絕不是短時間就能達成的事，而且任何人都是獨一無二，沒有一套方法是完全適合所有人，必須按每人的實際情況再作適當的調整。

先考慮你的計劃目標是……

完全戒除

暫時停用

減少使用

仍不確定

其次，想想以下問題……

- 你的理想生活是怎樣？
- 持續CF和濫藥對你的理想生活會有什麼影響？
- 你有多大的信心能成功實行計劃？
- 戒CF、戒毒對你有多重要？

**認清問題，認清自己。當你想好了，就行動吧！**  
若想戒除CF，歡迎致電與我們的團隊聯絡：**5544 5540**



# 思想 排毒

情緒與酗酒濫藥的關係密不可分。有精神科專科醫生指出，不及早治療的焦慮情緒或誘發抑鬱症，會透過酗酒濫藥等極端方法逃避，最終陷入焦慮及成癮的惡性循環，影響日常生活。甚至，思想走向偏激，破壞人際關係，使人與人之間的距離越來越遠。「思想排毒」是嘗試建立正向健康的思想，協助心理健康。

## 放下對自己一些不合理的期望，不再自我束縛

俗語有云：「有頭髮邊個想做癩痢。」每個人都知道吸毒會帶來很多禍害，但一旦成癮，毒品帶來的影響不單是對自己身體造成傷害，很多時都會影響情緒狀態，想決心戒掉，也是不簡單的過程，因此為自己訂立適切可行的目標是第一步。何謂「適切」？

每個人都是獨立的個體，因此必須首先了解自身的情況。有些人一星期用冰兩至三次，若要突然間要求自己完全停用，雖並非無可能，但十分困難。而且很容易因自己復發時，指責自己，覺得自己無用等等的想法不斷浮現，這反而更打擊自己的決心，減低動力。相反，我們放下自責，接納自己也是一個有限制和不完美的人，往往能給予自己空間從新起步。我們由一星期用三次，嘗試減到一星期一次，按著自己的步伐漸漸遞減，成功時對自己多一些欣賞和感謝，復吸時對自己多些體諒和鼓勵。這樣便能保持一個良好心理質素戰勝難關。

**改變是永遠有可能的，即使環境的改變有限，內在的改變仍然有可能的**

盼望是一個很關鍵的元素。每一個戒毒過程中，復吸必然會遇上的，也是一個挑戰。很多時除著自己不斷的復吸，我們很容易有一想法浮現在腦海中「我是戒不到的。」請相信自己！雖然我們無法改變「過去」，但我們可以改變「將來」。即使昨天不成功，但不代表今天，也不代表以後，我們可選擇今天面對「它」。

**記住！！ 你並不孤單**

當我們陷入痛苦時，我們很容易覺得這個世界不會有人明白自己，要自己一個人面對所有困難、一個人承擔一切，是十分煎熬的。請你把困難說出來，雖然未必能立刻解決所有困難，但我們可以陪伴你一起同行，可以分擔你的憂傷，可以與你一起掙扎。在這路上，一同經歷，並且一同走向健康和快樂。記住，你並不孤單的，愛自己多一點點。



## 感恩

人動力的來源來自我們的情緒狀態，當我們身處正向情緒時，能幫助我們做較適合自己的決定，相反情緒低落時我們較容易失誤。因此我們若能維持自己高的情緒狀態，使我們可以更有力量面對生活的挑戰，並解決困難。

嘗試把注意力放在人生感恩的事上，邀請你現在這刻閉上眼睛，回想人生上你最幸福的時刻，可能是你與某人的親密的經歷，愛你的人，美好的回憶。當你細味這些事時，你便會在心中產生正向的情緒狀態，若我們能在日常生活中維持或接觸這部分的自己時，能幫助我們更有動機和能力作出改變。

## 開心其實可以很簡單開心和喜悅是每個人的渴望，而人的快樂主要來自這五個源頭

1. 愉悅Pleasure想下一些令你開心的事，如食喜歡食的食物
2. 成就Achievement想下一些你已達成的目標，如事業/學業
3. 貢獻Contribution想下一些你對別人的付出
4. 關係Relationships想下一些你愛及愛你的關係
5. 無原因 No Reason 想下你經歷了不少，能活到今日都是一個不容易的奇蹟

當我們迷失時，可以把焦點較正，思想以上五個源頭，能幫助我們尋找內心的喜樂

# 天然護膚

## 究竟毒品對皮膚有什麼影響？

有研究顯示，吸用Popper會出現中度至嚴重的皮疹，可引發接觸性的皮膚發炎。而吸食冰毒會導致內分泌系統的紊亂，以及消化功能失常，更可引發不同程度的皮膚問題病。

而冰毒引發的皮膚問題包括：

多汗：吸食冰毒後，身體會大量出汗，這情況與天氣和溫度無關。

身體氣味濃烈：由於多汗的情況，「冰」毒亦從汗液流出，而引致強烈的體味。

皮膚損傷（又稱「冰瘡」）：長期吸食冰毒，導致體內毒素堆積，最常見的為瘡瘡，程度嚴重則會腐爛。身體透過皮膚排出大量毒素，而皮膚的毛孔被堵塞，使得皮下的冰毒成分無法排出，於是出現了潰爛紅腫發炎等情況，形成了「冰瘡」。

膚色灰白、皮革狀的皮膚：長期吸食「冰」毒，身體缺乏營養和流失水份，皮膚變得灰白、皮革狀等外觀。

「冰毒牙」：吸食「冰毒」輕則導致牙齒變黑，嚴重則着色和腐蝕嚴重，且這種牙是無法治療的。

皮膚、血管及軟組織發炎：主要是因為針筒注射方式令皮膚、血管以及軟組織發炎，影響血液循環，甚至細胞壞死。



## 溫水衛生打理

卡迪夫大學臨床皮膚學碩士-林薇醫生指出不少人於洗澡是貪圖便利使用熱水洗面，雖然洗面後感到十分整潔，但是皮膚表面上的大量皮脂會被熱水沖走，毛孔會過度擴張，使皮膚表面水份流失，容易引起乾燥崩緊及過敏的情況。因此，最適宜是使用38度以下的溫水清洗，以免損害皮膚。

### 愛美麗 · 護理 · 小貼士

學習皮膚護理很重要。良好的皮膚護理程序不僅能感到舒適自在更能重拾自信，提高整體的生活質素。以下3個貼士大家不妨看看。

# 綠茶抗衰老

綠茶水洗面是天然的方式。綠茶含有豐富維生素成分，有換膚功效、能抑制黑色素細胞的活動、促進血液循環，還可以排去肌膚組織中的毒素，清除皮膚的色素沉積，回復通透白淨。

另外，綠茶在眾多的茶葉中含有的茶多酚最為豐富，茶多酚是抗氧化劑的一種，具有很強的抗氧化性和生理活性。茶多酚亦是一種天然的人體自由基清除劑，具有抵抗衰老的功效。

茶葉中所含有的鞣酸能使蛋白質凝固，鎖住水分，緩解天氣改變令皮膚乾燥的狀況。茶葉中的葉綠素被肌膚吸收，使肌膚逐漸轉變為中性。如果皮膚偏黑，可能由於肌膚偏酸性，而用綠茶水洗臉，中和肌膚的酸性，可以使皮膚美白，並能潤肌健膚。

# 蜂蜜護膚

1999年〈蜂蜜的抗菌特性研究近況〉的學術期刊指出蜂蜜能迅速清除由創傷引起的細菌感染，促進傷口癒合。這是因為蜂蜜具有抗菌消炎，抗潰瘍的作用。

蜂蜜塗抹於皮膚上，能起到滋潤和營養作用，減少色素沉著，防止皮膚乾燥，使肌膚柔軟、美白、細膩，使皮膚細膩、光滑和富有彈性。

蜂蜜防腐性強，可以幫助消腫及有助皮膚復原。蜂蜜有抗菌性的蜂蜜對於曬傷或輕微的燒傷都有療癒效能，亦可以防止傷口感染並加速傷口復原。蜂蜜中的酶有柔和的漂白效果，可以令疤痕減淡顏色，有不錯的去斑功效！





## 運動能

增強免疫力

增加體能

有助睡眠

協助與人建立健康關係

改善自我形象

增強正面情緒

舒緩壓力

填滿你的時間和充斥你的頭腦

建立常規有序的生活模式

遏止心癮、預防重吸

# 運動

- 唔係郁一郁咁簡單 -

定時的常規運動訓練是有效改善或者緩解斷癮的傷害亦可預防重吸和治療功效。運動戒毒的原理是通過一定強度的持續運動使人體釋放內啡肽和多巴胺，改善或者舒緩斷癮帶來的傷害。而常規運動亦能促進腦神經元的新連結，這有助修復因濫用藥物而傷害腦部的精神健康。

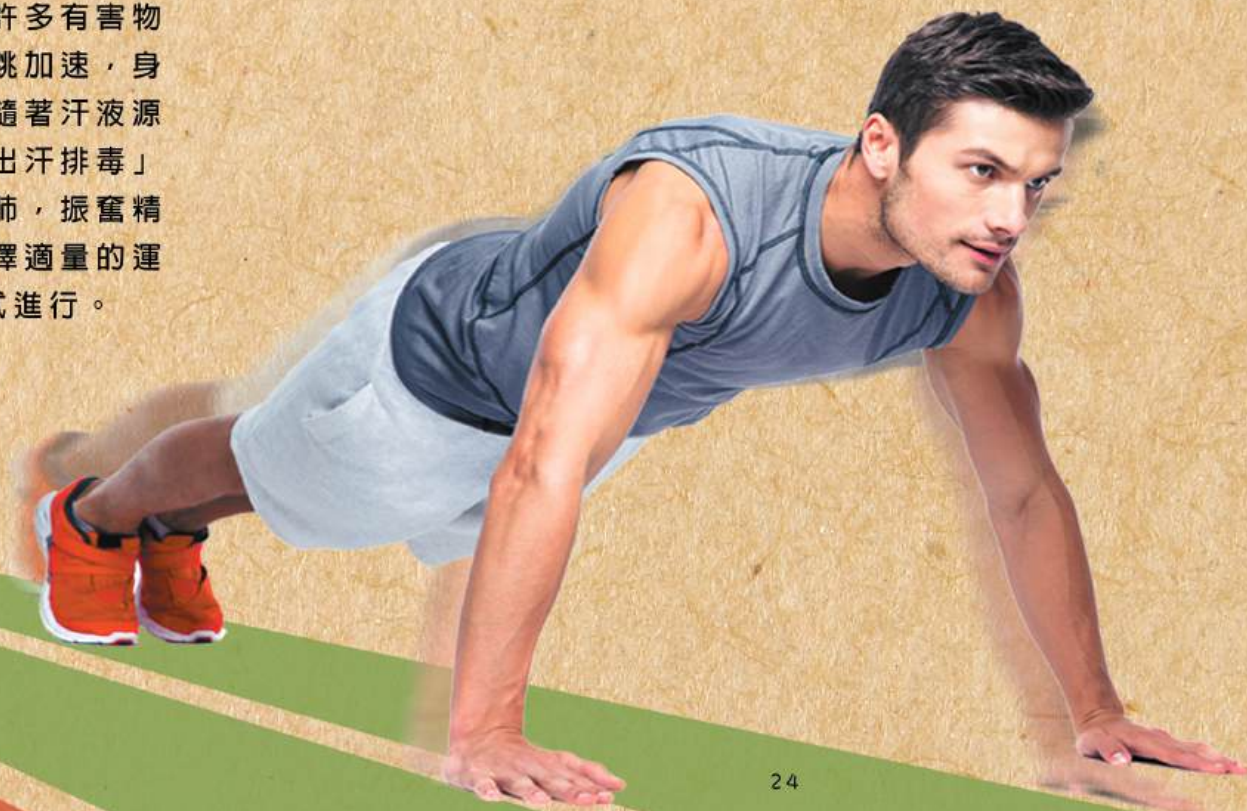
康復期間，運動如何協助恢復健康？有什麼益處？

「出汗排毒」是指透過中高強度的運動或勞力付出使身體排出汗液，當然，許多有害物質也會跟著出來。帶氧運動讓心跳加速，身體迅速發熱流汗，有害毒素自然隨著汗液源源不斷流出來，以運動為主的「出汗排毒」方式不僅效果良好，還可訓練心肺，振奮精神。當然，按照身體的能力，選擇適量的運動都是重要的，必需循序漸進方式進行。

# 俯地挺身

在俯臥位，雙手向前移動與身體約成45度同時收縮小腹，雙手張開略寬於肩膀的距離，手指朝前。

緩慢的彎曲手臂讓上身下壓至距離地面約5公分，同時在下壓的過程吸氣，然後利用胸肌擠壓的力量讓上身回到原來的位置並在過程中吐氣。



# 呼吸排毒

找一個空氣清新的地方，首先放鬆胃部，注意腹部運動，當吐氣時將腹部收縮到底，吸氣時則向外盡量的鼓出。有一個訣竅：就是把意念放在腹部丹田的位置，其餘協助呼吸的肌肉群，就容易放鬆並達到較大的呼吸量。另外，要用鼻吸氣嘴吐氣，同時舌抵上顎，這一動作可以有效地放鬆下巴與頸部的肌肉群，提高呼吸效能。施行腹式深呼吸時要將腦中思想盡量放鬆、放空，效果會更好。且不管坐姿、站姿或躺下，脊椎骨都要盡量保持在正中央。

# 慢跑排毒

慢跑很適合戒毒的朋友，慢跑是最簡單的有氧運動，慢跑時儘可能舒展手臂，可以均勻的調整呼吸，身體會增加呼吸次數，增加肺臟與橫膈膜的機能。研究顯示慢跑一周3天，每次跑30分鐘，能促進血液循環刺激淋巴活動，有效降低膽固醇和高血壓。



A traditional Chinese medicine scene. In the foreground, a large woven basket filled with rice is steaming. In the background, a practitioner with a long white beard, wearing a blue and white patterned robe, is using a wooden scale to weigh a small amount of dried herbs. The scene is set in a traditional Chinese kitchen or pharmacy.

# 陽療

進補中醫理論中，健康的人意即身體平和，不會偏寒偏熱，偏虛偏實，偏陰偏陽。調理身體有助身體恢復的。

中醫學認為，人的有機整體是以五臟為核心構成的一個極為複雜的統一體，它以五臟為主，配合六腑，以經絡作為網絡，聯繫軀體組織器官，形成五大系統。這是中醫學系統論的一部分。所以要說中醫養生就不得不說五臟之間內在的聯繫和相互滋生的關係。五臟包括：肝、心、脾、肺和腎。有什麼飲食可能留意？



## 護肝湯療

**功效：**綠豆養肝，排毒去火

### 百合綠豆湯

**材料：**干百合15克、綠豆15至25克、冰糖少量。

**做法：**干百合放入鍋中，加水煮30分鐘；加少量冰糖調味後即可飲用。綠豆及干百合去掉雜質後洗淨；將綠豆、

**功效：**清熱解毒，明目

### 菊花枸杞湯

**材料：**菊花8克、枸杞5克、食鹽適量、清湯適量、香油5克。

**做法：**枸杞、食鹽。待材料都煮熟後，淋上香油即可。熱鍋後注入清湯，放入菊花、

## 護心湯療

**功效：**補氣血、強心脈

### 參芪益氣扶正湯

**材料：**百合1兩、大棗4粒，另可加豬或牛腱半斤，或雞一隻。紅參、黃芪各3錢，淮山4錢、沙參各5錢、

**做法：**將所有材料加入3公升水，水滾後轉慢火煲2小時。

**功效：**益氣活血、去瘀通脈

### 田七去瘀通脈湯

**材料：**黨參各4錢，赤靈芝2錢、蜜棗3粒，另可加瘦肉或雞。熟田七、杞子各3錢，淮山、

**做法：**將所有材料加入3公升水，水滾後轉慢火煲兩小時。

## 護脾湯療

**功效：**健脾胃，潤腸通便

### 猴頭菇湯

**材料：**猴頭菇兩個、核桃30克、淮山30克、花生30克、冬菇五個、蜜棗兩粒。

**做法：**其餘材料洗乾淨。全部放入煲中，加水煲兩小時即可。猴頭菇和冬菇需先浸軟。

**功效：**補血養顏，健脾

### 蓮藕湯

**材料：**蓮藕一斤、冬菇十個、紅薯半斤、花生150克。

**做法：**所有材料洗淨後，一同放入煲，加水煲兩小時即可。冬菇浸軟，蓮藕及紅蘿蔔切塊備用。

## 護肺湯療

**功效：**潤肺止咳，清心安神

### 清心潤肺湯

**材料：**淮山、茯神、玉竹、百合、圓肉、蓮肉。

**做法：**所有材料洗淨後，加竹絲雞入煲，中火煲2至3小時。

**功效：**清熱潤肺，化痰止咳

### 清肺止咳湯

**材料：**川貝、海底椰、百合、圓肉、大杏仁。

**做法：**所有材料洗淨後，將瘦肉一同放入煲，中火煲2至3小時。

## 護腎湯療

**功效：**滋陰補腎、益氣和血

### 銀耳枸杞湯

**材料：**銀耳15克，枸杞子25克。

**做法：**加入蜂蜜，再煎5分鐘即可服用。隔日1次，溫開水對服。將銀耳、枸杞子同入鍋內，加適量水，用文火煎成濃汁後，

**功效：**補腎益精，滋潤腸燥

### 海參燉瘦豬肉湯

**材料：**豬瘦肉250克，水發海參250克，大棗5枚，調料適量。

**做法：**先放入燉盅內，加開水適量蓋好，小火隔開水燉2~3小時，調味後即可。將海參洗淨，切絲。豬瘦肉洗淨，切絲。大棗去核，洗淨。把全部用料。

**肝臟：** 是人體中最重要的解毒器官。肝臟細胞中蘊含著豐富的酵素，不論是藥物、激素、微生物產生的毒素等，不管是內生性或是外生性的有毒物質，通通都需要靠肝臟來分解，以減少體內毒素的累積。

**心臟：** 是我們人體的中心命脈，是五臟六腑之大主，它統帥着機體的各個臟腑功能活動的正常運行，掌管着全身氣血的運行。如果心臟出了問題，五臟六腑都會跟着遭殃，生活質量將會大打折扣。

**脾臟：** 是主要的消化器官，負責將食物轉化為用以化生氣血的精微營養。當食物進入身體後，脾提取食物及飲液的精微營養物質，這在中醫理論中稱為水穀精微。然後這些水穀精微會用以化生氣、血及津液，運行全身。

**肺臟：** 是人體透過呼吸和外界溝通的管道，當然也是排毒的器官，現在空氣污染嚴重，加上二手菸的問題也很嚴重，時間久了，毒素就很容易累積在肺臟排不出來，輕則造成咳嗽等症狀，嚴重的還可能會致癌。大家可以透過在公園散步或去大自然呼吸清新空氣，例如行山。甚至戒菸或避免到充滿二手菸的場合，都可以幫助肺臟排毒。

**腎臟：** 主要的功能就是排泄廢物，包括多餘的水分、電解質、尿素、藥物成分等的代謝產物，都是藉由腎臟、膀胱、輸尿管等的排泄系統，並以尿液的方式排出。因此，如果腎臟功能不好的話，降低尿液的排泄量和次數，就會讓這些毒物（廢物）一直停留在體內。所以，每天尿液的排泄很重要，要多喝白開水、多排尿。

資料及內容只供參考

# 想戒煙嗎？

## 再思簡介

再思社區健康組織(C.H.O.I.C.E)是非政府社會服務機構。本會堅信任何的人生階段，都可以有選擇，生命也可改變的



CHOICE



CFCare

俾個機會我哋幫你

### 陪診及轉介服務

代預約見醫生及提供陪診服務，有需要時會轉介去戒毒中心

### 個案輔導

每個人都有各自CHEM FUN的原因，我們願意聆聽你的故事透過和輔導員的會談深入了解自己成癮的問題並作出評估

### 小組活動

提供多元化小組活動，讓同路人參加並互相鼓勵大家。從而培養不同的興趣及擴大社交圈子。重新建立健康生活

資料保密。費用全免

☎ 3188 9024 | 📞 5402 9299 | 📧 choice1069

旺角通菜街1A-1L, 威達商業大廈1001A室