

痤瘡 須從體內失衡進行調理

桃園廖桂聲中醫診所 廖桂聲中西醫師

www.lkscmc.com.tw

愛美是人的天性，所以，青春痘在臉上的「違章建築」，也成了人們百談不厭的話題。青春痘應該是一種小病，但是它對於病患帶來的副作用卻很大，嚴重時，青春痘可能使人的心理產生自卑感、擾亂情緒、敏感、害羞，而影響日常社交生活，若病急亂投醫，四處做臉敷面，買藥「胡塗」一番，反而造成臉部皮膚更大的傷害。

青春痘的正式醫學名稱是「痤瘡」，一般也有人稱之為「面皰」、「粉刺」。尋常痤瘡是發生於青春期的，以毛囊皮脂腺為中心的慢性炎症性皮膚病，其發病機制主要與青春期體內雄性素水平增高、皮脂腺分泌旺盛加上脂腺內的痤瘡桿菌感染，以及毛囊口角化閉塞，甚至遺傳因素等有關。

痤瘡在青春期或成人皆有，但因體質的不同及皮膚呈油性的緣故，而在形態上有各種差異。輕症者，只是單純的封閉狀白頭粉刺或是開放狀的黑頭粉刺，是為『非炎性炎痤瘡』，與內分泌有密切關係。另一開放狀面皰，突出皮膚表面，形成發紅的丘疹，重症者有以毛囊皮脂管道堵塞，形成小膿皰，或小膿皰破裂受細菌感染，而有造成結節囊腫性傷口、形成肥厚性癍痕之虞。

皮膚是女性最關心的一件事，然而事實上，「皮膚是內臟的鏡子」，內臟的各種變化，均會立刻反映在臉部皮膚上。從青春痘生長的位置來檢視身體臟器的功能，如痘痘長在額頭，與體質屬心火旺的人有關；兩頰則與腸胃肝膽經等有關；下巴與腎經有關；至於消化系統不良而出現青春痘，則一般皆在嘴唇四周。因此，治療青春痘重視整體療法，從內分泌所牽涉的體質、睡眠障礙、飲食習慣(炸辣辛熱食物)、生活習慣、新陳代謝等都會影響荷爾蒙分泌，因而刺激痘痘的生長。

青春痘的中醫治療以清熱利濕為主，兼以涼血通腑，保持大便通暢，來改善病患的體質。基本上是使用具涼血祛瘀(消除月經異常或血液循環障礙)、清熱解毒化濕(調整排便)、疏肝解鬱(柴胡劑改善肝功能，並使解毒功能旺盛)等功能的方劑。常用方劑有；仙方活命飲、加味逍遙散、防風通聖散、大黃牡丹皮湯、桂枝茯苓丸、當歸芍藥散、玉女煎……均對青春痘有很好療效。

治療青春痘，病人一定要和醫師充分合作，定時定量用藥，通常治療青春痘約需兩至三個月才見療效，常有病人過於煩惱與心急，頻頻換醫師換藥物，以致事倍功半，徒然浪費金錢與心力。

食療；每日以三碗薏苡仁、綠豆、冰糖適量調服。其中薏苡仁有皮膚清道夫之稱，可以幫助養顏美容，漂白皮膚，以及消除痘痘留下的疤痕組織，強化皮膚抵抗力。但要長期久服，方可奏效。

吃黃連戰痘？小心更嚴重 廖桂聲／桃園廖桂聲中醫院長 作者兼具中、西醫資格

常聽病患說：「火氣大就會長痘痘，於是拚命吃黃連來降火氣消痘。」

殊不知虛寒體質者，吃黃連反而會使痘痘症狀愈加嚴重，還伴隨便秘等脾胃問題。

臉上有痘痘等皮膚病者，請注意：黃連不是治療青春痘的唯一藥物，應該依據個人體質狀況來調理。

青春痘（痤瘡）診治的主要目標為盡量減少併發症，防止面部癍痕，避免有損美顏及減少不良心理影響。常見的痘痘病因如下：

1. 過量皮脂腺分泌：飲食習慣不當，攝取過量精製食糖、糕餅、冰淇淋、巧克力及油炸的動物性蛋白質等高熱量食品，都會刺激神經和內分泌腺，使油脂分泌更旺盛。
2. 內分泌異常：如常伴隨月經異常、白帶、經痛等，致病機轉多元而複雜。
3. 熬夜、過度勞累：中醫認為晚上十一點至早晨三點是「肝、膽經」臉部美容時刻，晚睡、熬夜會讓人體內荷爾蒙受影響，引起「痘痘」惡化。

4. 精神壓力、情緒失衡和焦慮：是臉部皮膚健康大敵，因為造成經絡循行混亂（尤其肝、膽經）。充分休息、充足睡眠，避免過度壓力和憂慮，對於青春痘的整體治療至屬重要。

5. 便秘：長期便秘，餘熱留戀、耗傷陰液，一旦新陳代謝廢物無法揮發排除掉，體內毒素便會刺激大腦皮質系統，導致皮膚發疹、青春痘。青春痘的治療基本上使用具涼血祛瘀（消除月經異常或血液循環障礙）、清熱解毒化濕（調整排便）、疏肝解鬱（柴胡劑改善肝功能，並使解毒功能旺盛）等功能方劑，改善病患體質。

黃連不是治療青春痘的萬靈丹，應該依據個人體質狀況，病位症狀，用藥調整；如脾虛腸寒者，若以黃連苦寒削伐加於「虛寒脾胃」之上，身體如何能承受？為免傷胃氣，反從燥化，建議虛症痘症者不可服用。事實上，未經醫師診斷，私下服用中藥十分危險；最正確的作法，還是應求教醫師。

揮別惱人的青春痘 廖桂聲

在門診中，治療青春痘(痤瘡)的人相當多。這些患者中，以十八歲左右青春期末求診的居多。這些患者的共同特色，大多接受過痘痘藥膏、口服藥、果酸換膚治療，甚至不當的擠壓，且勤於清潔臉部，但不知為何，就是長了一臉的「違章建築」。仔細分析起來，這類患者大多

有生活上的壓力，及長期睡眠不足、熬夜的習慣，吃的又是對個人體質確有影響的食物(如炸辣、煎炸、烤等上火刺激物)，這些刺激青春痘生長的誘因不斷在他們身上重演，我常會開玩笑說：「不長青春痘才怪哩！」

黃連不是萬靈丹

常有患者誤以為火氣大就會長痘痘，所以拚命吃黃連來降火氣消痘。殊不知痘痘在虛冷體質者，愈吃黃連反而愈使症狀更加嚴重，並伴隨有經常性腹瀉的脾胃問題。因此臉上有痘痘等皮膚病的困擾者請注意AB黃連不是治療青春痘的萬靈丹，應該依據個人體質狀況來調理。

中醫的看法

中醫雖講求望、聞、問、切四診，據以做全身整體性的調理，加上局部病灶的疏導消散。但一般人也可從青春痘生長的部位來檢視身體臟器的功能，如痘痘長在額頭，與體質屬心火旺的人有關；兩頰則與腸胃肝膽經等有關；下巴與腎經有關；至於消化系統不良而出現青春痘，則一般皆在嘴唇四周。因此，治療青春痘重視整體療法，從內分泌所牽涉的體質、睡眠障礙、飲食習慣(炸辣辛熱食物)、生活習慣、新陳代謝等都會影響荷爾蒙分泌，因而刺激痘痘的生長。

青春痘的食療應以清熱利濕為主，兼以涼血通腑，保持大便通暢，來改善病患的體質。

醫師的建議

- 一、勿用手擠壓，以免感染或留下疤痕。
- 二、不可濃妝，尤其絕對避免底妝(造成阻塞汗毛孔的原因)。
- 三、需要充分睡眠，日常生活要有規律，睡眠不足是最壞的事。
- 四、避免精神不安或興奮，也就是不要在意青春痘。
- 五、不要引起胃腸障礙，改善便秘就有相當好的效果。
- 六、要常用溫水「洗臉」。
- 七、避免過度曝曬陽光下。
- 八、不可攝取過多的脂肪、油膩、含碳水化合物(特別是高能量糖果)、烤、炸、辛辣、上火刺激物品(如火鍋、麻辣火鍋)、花生、易上火的水果類(如鳳梨、芒果、荔枝、龍眼肉)等忌口食物。
- 九、可常吃苦瓜、冬瓜、蘿蔔、絲瓜、黑木耳、青菜、豆腐、椰子、柿子、梨子、柳丁、西瓜、楊桃、蓮霧、綠豆湯。
- 十、遵從醫師指示，耐心服藥，均衡控制飲食，保持良好生活習慣，以平常心看待青春痘。

藥膳食方

◎薏米綠豆粥

組成：綠豆二十克、薏苡仁五十克。

製法與服法：將以上兩物煮成粥，加適量冰糖調配，每天兩次，三十

日為一程。

功效與主治：除了對皮膚有抗癌性，也可以漂白皮膚、健脾燥濕，效用相當不錯，讓臉部呈現潔淨細緻的透明感。

◎銀花甘草粥

組成：金銀花五錢、生甘草二錢、連翹三錢、牡丹皮二錢、夏枯草五錢、蒲公英三錢、皂角刺二錢。製法與服法：先煎上述藥材取汁棄渣，然後下粳米煮成粥，加冰糖配料調服。功效與主治：滿臉青春痘者適用，尤其當痘子呈現紅腫，且擠出有膿血時，可以減輕皮膚熱痛的現象。

黃連不是戰痘的萬靈丹 桃園廖桂聲中醫診所 廖桂聲院長（本文作者兼具中、西醫資格）

門診看病，常聽到病患提到：「火氣大就會長痘痘，於是拚命吃黃連來降火氣消痘。」殊不知痘痘在虛寒體質者，愈吃黃連反而會使症狀愈加嚴重，更容易伴隨有經常性便秘的脾胃問題出現。因此臉上有痘痘等皮膚病的困擾者，請注意黃連不是治療青春痘的唯一藥物，應該依據個人體質狀況來調理。

青春痘（痤瘡）診治主要目標為盡量減少併發症，防止面部癍痕，避免有損美顏及減少不良心理影響。必須防範的痘痘病因臚列於下：1. 過量的皮脂腺分泌。飲食習慣不當，攝取過量的精製食糖、糕餅、冰淇淋、巧克力及油炸的動物性蛋白質、含有咖啡鹼的可樂，都是「高熱量」食品，都會刺激神經和內分泌腺，使臉上的油脂分泌更旺盛。

2. 內分泌異常：如伴隨月經異常、白帶、經痛，疾病上甚至連子宮肌瘤也會長青春痘，致病機轉顯得多元而複雜化。

3. 熬夜、過度勞累：以中醫的觀點，晚上十一點至三點是『肝、膽經』臉部美容的時刻，因為晚睡、熬夜會讓人體內荷爾蒙受到影響而引起「痘痘」之惡化。

4. 精神壓力、情緒失衡和焦慮：是造成臉部皮膚健康的大敵，因為它奪走了經絡循行混亂（尤其肝、膽經）。充分休息、夜晚有充足睡眠，避免一切過度壓力和憂慮，對於青春痘的整體治療方案至屬重要。

5. 便秘：長期便秘，餘熱留戀、耗傷陰液，是導致腸道有「酸血症」的一項主要成因，一旦新陳代謝廢物無法揮發排除掉，體內毒素便會刺激大腦皮質系統使之異常，導致皮膚發疹、青春痘。

青春痘的治療基本上是使用具涼血祛瘀（消除月經異常或血液循環障礙）、清熱解毒化濕（調整排便）、疏肝解鬱（柴胡劑改善肝功能，並使解毒功能旺盛）等功能的方劑，來改善病患的體質。

青春痘分型：

《一》含苞怒放型：

成因：脂腺內的痤瘡桿菌感染，滿臉爛痘子或留疤痕，屬陽明肌熱，胃熱引起。

治法：退陽明肌熱用竹葉石膏湯、白虎加人參湯。

退陽明胃熱用防風通聖散、黃連瀉心湯、大黃瀉心湯等。

藥物只要是有黃連、黃芩、黃柏、龍膽草、梔子之類的方劑都可用。

《二》粉刺：「粉刺」指非發炎性的青春痘，為沒有破掉的脹大毛囊，又分「黑頭粉刺」與「白頭粉刺」兩類。輕症者，只是單純的封閉狀白頭粉刺或是開放狀的黑頭粉刺，是為非炎性炎痤瘡，與內分泌有密切關係。

成因：風熱上攻，致皮膚凸起或白或黑微小塊狀物，屬陽明表熱。

治法：黑頭待成熟擠出即可；白頭可用仙方活命飲加石膏之類藥物治之。

《三》含苞不放型：

成因：因血壓偏低、長期晚睡、運動量少，致命門火虛、腎陽虛。

治法：以補腎、入命門藥物為主。

腎陽虛者用八味地黃湯、右歸丸；腎陰虛者用六味地黃湯。任何藥方內只要有地黃、山藥、玉桂、附子之類的方劑均可用。

黃連不是治療青春痘的萬靈丹，應該依據個人體質狀況，病位症狀，依「辨證」用藥來調整；如脾虛腸寒者，若以黃連苦寒削伐加於「虛寒脾胃」之上，身體如何能承受？為免傷胃氣，反從燥化，建議虛症痘瘡者不可服用。

事實上，未經醫師診斷用藥的中藥，私下服用是件十分危險的事。中藥副作用雖然不似西藥反應劇烈，但某些特別情況，可能與您服用這藥品種類或病情有關而產生影響，最正確的觀念，還是應該求教於醫師的指示。

戰痘亂吞黃連 體虛者愈吃愈嚴重 【台灣新生報／記者萬博超／台北報導】

2007.07.17

苦味藥不見得是人人的良藥。中、西醫師廖桂聲指出，大苦之藥別亂吃；很多人因急於消除皮膚瘡痘，私下服用苦寒藥物如黃連等，結果伴隨經常性便秘。最重要的是，找出可能導致發病惡化的病因，並針

1. 痤瘡形成的原因？會有哪些表徵呢？
2. 醫師，青春期長的小痘子叫青春痘，可是過了青春期，為什麼還會長小痘子啊？
3. 醫師，您曾說過「皮膚是內臟的鏡子」，內臟的各種變化，均會立刻反映在臉部皮膚上，可以請您進一步說明嗎？
4. 這些痘子如果沒有第一時間治療的話，會有什麼後果？
5. 中醫對這些長在不同地方的痤瘡各有什麼調理的方法？
6. 醫師，得了痤瘡真的需要從體內來做調理嗎？如果選擇不服用藥物的話，可以完全治療好嗎？
7. 醫師，我們大多數人知道黃連可以清熱解毒，可是有痤瘡的人還不可以吃喔？
8. 傳真：台北 李小姐 - 之前去看中醫的時候，醫生說我的體質是上熱、下冷，臉常常會泛紅發燙，再加上月經每次都一個月正常一個月不正常（量少或是來不停，都要吃收縮劑），醫生是有推薦我吃蜂王乳，可是我又怕吃了會長痘痘，因為有上網收集資料說蜂王乳是比較熱的食品，所以想請問一下，長痘痘可以吃蜂王乳嗎？？
9. 傳真：屏東 張小姐 - 他患有幼年型類風濕性關節炎，曾服用類固醇3年，已停藥4年。有中醫師跟他說他的身體很虛，他很容易累，也容易手腳冰冷，他的脈很沉，但舌頭卻又很紅潤，虛火旺，所以中

醫師說，他必須一邊洩、一邊補，萬一洩過頭他會太虛，可是補過頭，他又會一直冒痘痘，他到底該怎麼處理才好呢？

10. 傳真：新竹 施小姐 - 痘痘問題困擾他很久，他的痘痘都長在下巴及臉頰兩側下方，脖子也會長，兩側較多內包式粉刺，擠出來是牙膏狀的那種，額頭最近也冒出一顆一顆小小的，目前有吃中藥三個月了，剛吃的時候痘痘會一直狂冒，現在持續吃感覺痘痘沒少，他都十二點睡覺，排便正常，醫生也叫他不要吃炸辣及紅、綠奶茶，可是為什麼還會沒有好呢？

11. 傳真：國姓 羅小姐 - 原本膚質幾乎不長痘痘，即使是青春期的時候，也不會長，但畢業後近兩年才開始額頭狂冒痘痘，而月經量都很少，也不像一般人 28 天為週期，大約要到 40 天才來一次，容易感到口乾舌躁，一天要喝好多水，常跑廁所，沒有便秘的問題，每天都有排便，可是總覺得上完肚子內還有未排出的。半夜總是容易入眠，睡眠品質不好。原本都是看西醫，現在才開始接觸中醫，醫師開給我的藥方為：沙蔘、麥門冬、玄蔘、生地黃、枳實、厚朴、玉竹、大黃這些藥，請問醫師，請問這些藥大概是治療什麼？他的體質是屬於何種？是否會有什麼副作用，因曾聽說過吃中醫的朋友說，剛開始吃治痘痘的會先有一段狂長惡化期？

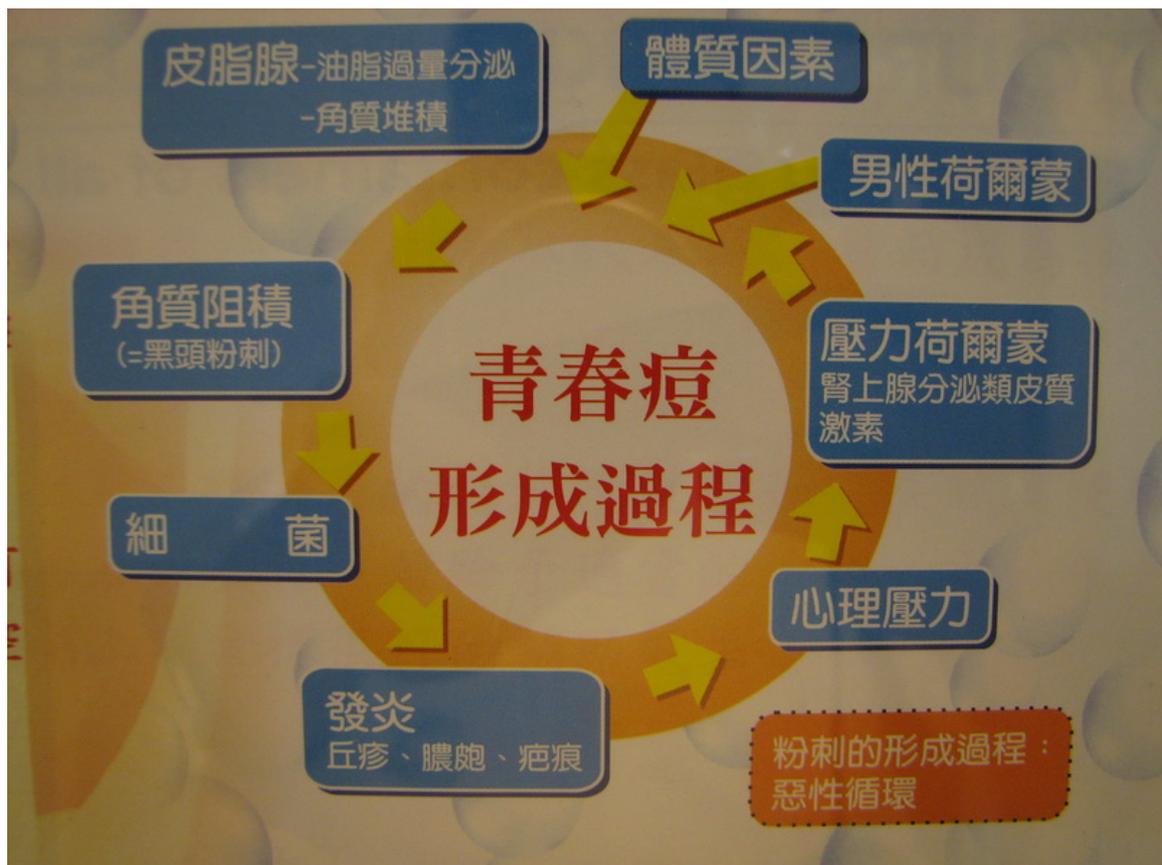
12. 傳真：桃園 呂先生 - 十幾年前他自律神經失調，現在是已經好

了，但不知怎麼搞的，現在滿臉痤瘡，不知如何處理？

13. 傳真：新莊 古小姐 - 兩天前，他的肚子下方發現有一小塊東西，擠的時候，還會擠出像痘痘擠出來的東西一樣白白的那種東西，有點痛痛的，而且很難擠，這就是粉刺嗎？怎麼處理啊？

14. 傳真：台東 湯小姐 - 一個月前，他的臉怪怪的，去看醫生，醫生說是痤瘡，吃了藥是有改善，可是吃完又起了，他媽媽就去買A酸給他抹，一開始抹有些刺痛感，還會有些緊緊的，抹A酸真的有效嗎？

什麼時候抹會比較好？





滿臉爛痘子或留疤痕



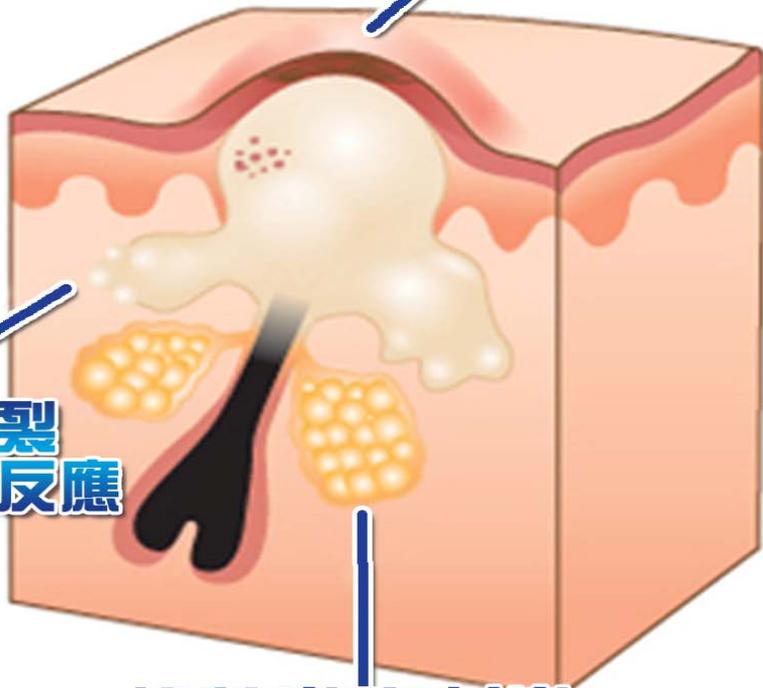
化膿、囊腫。

青春痘形成的 四大病理原因圖示

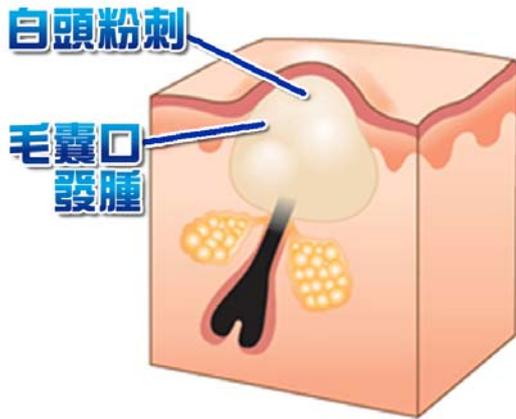
角質代謝異常
毛囊開口被堵住

毛囊破裂
產生發炎反應

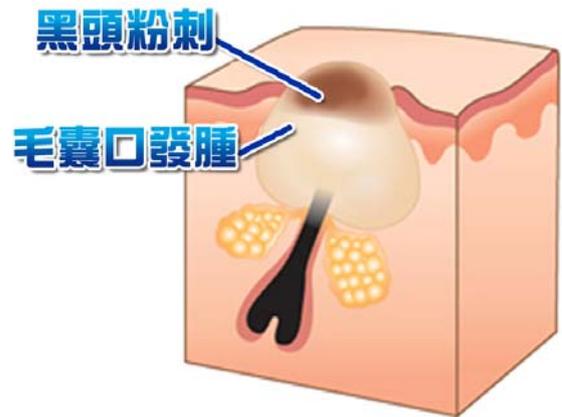
雄性激素刺激
皮脂增生



白頭粉刺



黑頭粉刺



丘疹、白頭粉刺

