



酒糟皮膚炎，美女的夢魘

廖桂聲中西醫師

曾任：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

- 1. 西醫師考試及格 81年
- 2. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
- 3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

- 1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
- 2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
- 3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科
- 4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
- 5. 中華民國中西整合專科醫師
- 6. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
- 7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師



頑固性酒糟，停藥反彈，突冒出丘疹、臉乾燥、脫皮

病人臉頰紅疹、膿疱。



- 酒糟性皮膚炎定義？

酒糟性皮膚炎是一種發生於顏面中部的額、鼻、頰及頰部，以**皮脂分泌亢進、皮膚潮紅、毛細血管擴張、並伴有丘疹、膿疱、結節狀增生**為其特點的皮膚發炎疾病。**酒糟會緩解但不易斷根**，酒糟主要是因為血管擴張及皮脂腺肥大所造成，病人血管的收縮擴張反應（vasomotor reaction）有異常除了皮膚的發炎之外，**還有體質敏感-免疫疾病**。



酒糟性皮膚炎症狀 一般分三期：

第一期（**紅斑期**）初起鼻部皮損以**紅斑**為主，**臉上泛紅灼熱**油膩光亮，紅斑時隱時顯，並可擴大，持久不退，此時毛細血管擴張明顯，呈細絲狀、樹枝狀分布。因曬太陽、喝熱咖啡飲、喝烈酒等因素的刺激而發紅。

第二期（**丘疹膿疱期**）紅斑持久不退，**紅斑上可出現丘疹或膿**，為針頭到黃豆大小，毛囊口擴大，毛細血管擴張更明顯，縱橫交錯，很容易被**誤以為是青春痘**。

第三期（**鼻贅期**）鼻部皮下組織的纖維化而形成局部皮脂腺和結締組織增生，鼻尖、鼻翼肥大，形成大小不等的**結節狀增生隆起**，**表面凹凸不平**，形成鼻贅。



酒糟性皮膚炎病因



- 1. 一種體質性濕熱的變化之人如熬夜、酗酒、或過食多痰、感冒或不良化妝品引起之**準頭(鼻頭) 蟎 (mite) 感染**。
- 2. **目前並不知道此病真正的致病原因**。此病主要的表現是臉部出現紅、腫、血管擴張並有灼熱、癢或刺痛感，嚴重時會出現紅色丘疹或膿皰，很像青春痘。
- 3. 酒糟主要是因為血管擴張及皮脂腺肥大所造成，病人血管的收縮擴張反應 (vasomotor reaction) 有異常除了皮膚的發炎之外，**還有體質敏感-免疫疾病**。



酒糟性皮膚炎惡化因素

- 酒糟性皮膚炎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。常見的酒糟性皮膚炎如下：
 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。因現代人生活忙碌加上飲食不當，愛吃油炸、重口味、愛吃冰，生活緊張又晚睡，所以脾胃溼熱。一種體質性濕熱的變化之人如熬夜、酗酒、或過食多痰、感冒或不良化妝品引起之準頭(鼻頭) 蟎 (mite) 感染。

青春痘酒糟鼻竟是蟎作怪

寄生皮膚毛囊 一院有半數醫師受苦

提醒有久治不癒的青春痘、皮膚炎、
馬 博醫院小兒過敏免疫科主任徐世
 達昨天表示，引起氣喘的塵蟎除
 了環境中的屋塵蟎、粉塵蟎和儲藏食
 塵蟎外，還有一種寄生在皮膚上
 皮膚細胞為食的毛囊蟎。

恐導致氣喘發作

徐世達長年飽受異位性皮膚炎所
 苦，鼻翼兩側總是紅紅粗粗的泛油
 光，而且一到晚上更癢得想搓，兩
 個月前閱讀毛囊蟎報告後，好奇之
 下，以透明膠帶黏貼鼻翼後放顯微鏡
 一看，竟發現密密麻麻的八腳塵蟎，
 才發覺原來是毛囊蟎作怪，而非單純
 異位性皮膚炎問題。

徐世達說，院內有一名醫師臉上
 長期濕疹，一驗之下也發現臉上長滿
 毛囊蟎，進一步測試院內醫師，發現
 約半數醫師的臉上有毛囊蟎寄生；他
 懷疑，許多異位性皮膚炎、脂漏性皮
 膚炎、青春痘患者擦藥都治不好，可
 能都是毛囊蟎引起，氣喘者還可能因
 毛囊蟎刺激誘發發作。

適度清潔減繁殖

三軍總醫院皮膚科主任趙昭明表
 示，毛囊蟎、痤瘡桿菌、金黃色葡萄
 球菌是臉上常見的三種細菌，毛囊蟎
 在季節交替時，很容易造成宿主皮
 膚、眼睛搔癢，過敏體質者可能會變
 治不好，保養之道就是減少接觸地
 毯、窗簾，並適度清潔皮膚，減少毛
 囊蟎繁殖。



主理醫師說，久治不癒的青春痘、皮膚
 可能是毛囊蟎作怪。
 方萬民攝

9:45AM



診斷圖片(NO.26) 12 9:43AM



皮膚檢體中的蟎蟲

● 準頭(鼻頭) 蟎 (**mite**) 感染。

Demodex folliculorum



● 夏季油脂分泌旺盛，多歲的人，但臉長，引起或塗化妝品，常皮膚毛、大。
 ● 一名了是名免，力醇淨量引，成觀
 一起現這臉炎疫固乾大蟲多造外
 二丘寄患疫而差藥或滋起會肉影
 十疹生者力蠕的物化生的導牙響
 多，在由減形老的妝，皮致腫更
 歲不人於弱蟲人人品常膚毛、大
 的但臉長，引起或塗化妝若破膚
 男會的期蠕起慢除抹妝若破膚
 子癢「使形的性此太的沒裂腫
 小心臉，蠕用蟲皮膚病之多女妥、起
 上長蟲，臉還形類大膚患外，生善蟲，
 長期出「醇繁狀和如可定療接長
 發膿繁藥殖大長果能要，觸時
 紅，過，形出間部致意旦膚未
 最就多導成現使常蠕。繁，癒
 近醫導致毛在用洗形蠕殖可，對
 還發致右囊免類不蟲形過能對



那些情況會使酒糟惡化因素？

- 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」面部美容時刻，晚睡、熬夜會讓人體內荷爾蒙受影響，引起「酒糟鼻」惡化。

那些情況會使酒糟惡化因素？



- 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，對於酒糟鼻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、酒糟。
- 6. **惡化因子如天氣悶熱** 長期處於居住環境中、皮膚乾燥、空氣悶熱中、陽光曝曬、運動劇烈、壓力大或吃得太熱、太辣、及熱水洗澡等。其發病原因尚未完全明瞭，與皮脂溢出、面部血管運動神經失調、酒和辛辣食物刺激、冷熱刺激、精神壓力緊張等因素有關。愛吃燥熱辛辣物 酒糟會讓你難看。
- 7. **誤擦異位性皮膚炎、濕疹含類固醇等治療的副作用**-外用含類固醇，或許病症在「短期」會有所好轉，不過藥效一過，酒糟會更嚴重，這也是現代人得藥物性酒糟的比例愈來愈高的原因。



圖1：紅斑期。鼻部以紅斑為主，油膩光亮，紅斑時隱時顯。

圖／廖桂聲醫師提供



圖2：丘疹膿皰期。紅斑持久不退，紅斑上可出現丘疹或膿皰，從針頭到黃豆大小都有，毛囊口擴大，容易被誤以為是青春痘。

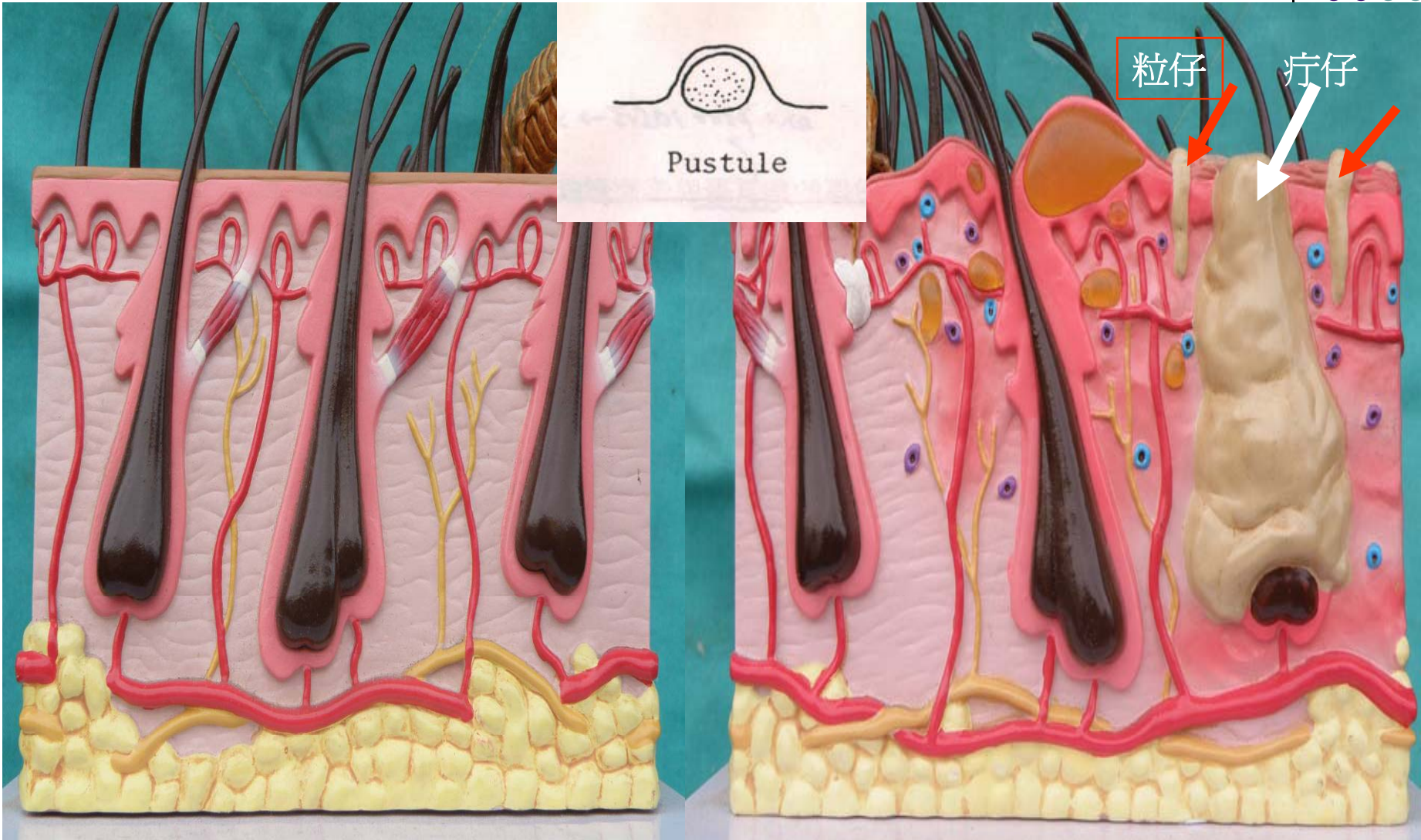
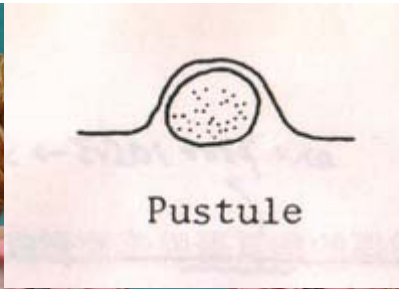
圖／廖桂聲醫師提供

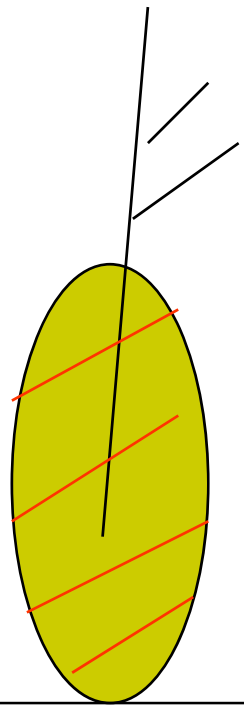


圖3：鼻贅期。鼻部皮下組織纖維化，局部皮脂腺和結締組織增生，鼻尖、鼻翼肥大，形成大小不等的結節狀隆起，表面凹凸不平，形成鼻贅。

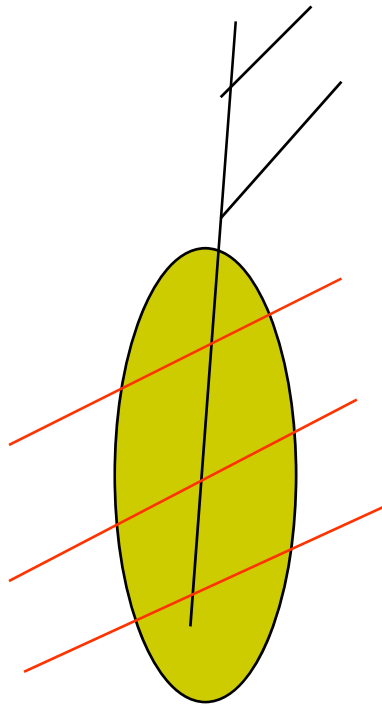
圖／廖桂聲醫師提供



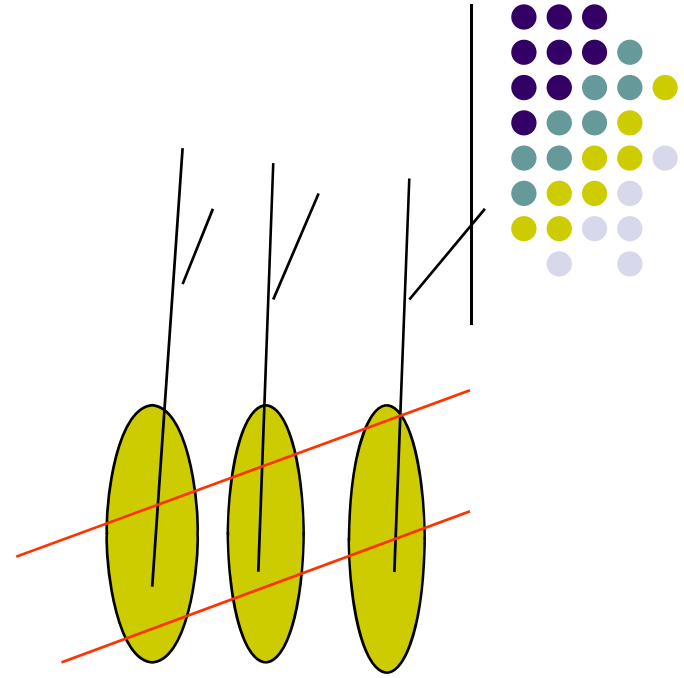




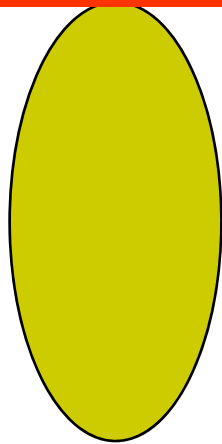
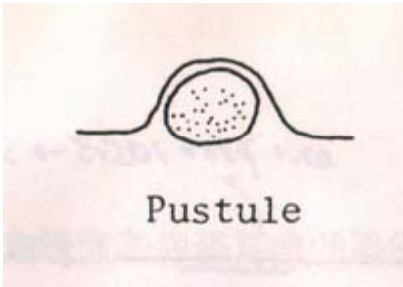
folliculitis



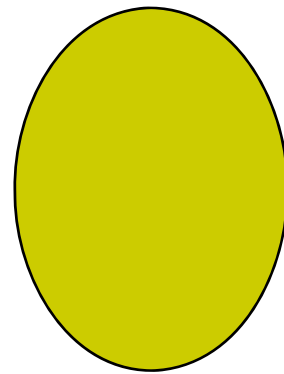
furuncle



carbuncle



疔仔



粒仔



「*治療效果因個人體質不同而有差異。」
「*藥物、方劑的使用及服用，由於個人體質不同，正確服用方式子還是以請教專業醫師為佳。」





「醫師，我的臉老是紅通通的，常有灼熱、發燙的感覺。換了好多乳液和化妝品還是一樣。看過醫師，擦過藥，也只是短暫的改善而已。」

有一種特殊皮膚狀況也會造成類似的酒糟情形，即**過度使用含類固醇藥膏**，使微血管擴張，患者必須一直使用局部類固醇藥膏來控制這種現象，否則就會臉紅紅的，美女的夢魘。

- ◎**誤擦異位性皮膚炎 濕疹含類固醇等治療的副作用**-外用含類固醇，或許病症在「短期」會有所好轉，不過藥效一過，酒糟會更嚴重，這也是現代人得藥物性酒糟的比例愈來愈高的原因。但長期而言對患者都有不良影響，甚至影響女性的生理，絕對是**愛美人士的一大噩夢**。



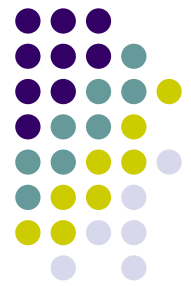
- 「酒糟是一種過敏的現象嗎？和濕疹有什麼不同呢？」因為酒糟常以皮膚紅熱臉部中央部位發紅、發燙來表現，偶爾會出現一些丘疹與膿皰。來表現，偶爾會有脫皮的現象，常常被誤認為皮膚過敏；又可能出現丘疹和膿皰，被當作痤瘡來治療，卻讓皮膚變得更加敏感。因此臉部如果出現發紅不適的情形應儘早就醫，以免延誤治療時機使病情惡化。最後引發嚴重的類固醇毛囊炎、月亮臉、甚至臉部膿皮症或紅皮症，須特別小心。

酒糟皮膚炎，臉上泛紅灼熱、潮紅、乾癢發作怎麼辦？



- 運動流汗 「動易汗出，發汗+冷水潑水法」於臉頰旁幾分鐘，正常的肌膚就算臉部分發紅也會在短時間可緩解消退。
- 醫師建議
 - 一、若長期使用外用含類固醇藥膏，也可能造成毛孔粗大。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，也就是不要在意酒糟鼻。
 - 五、不要引起胃腸障礙，改善便秘就有相當好的效果。
 - 六、萬一臉部出現潮紅時，可用冷水或冰水敷臉，或找個有冷氣的地方躲一下，另外，隨身帶一瓶舒緩噴液也是不錯的選擇。外用藥膏只有必要時才使用，以不含類固醇為原則，千萬別為求速效反復使用類固醇來退紅止癢。
 - 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，以平常心看待酒糟。

酒糟性膚質肇因脾胃溼熱 【記者 萬博超／台北報導】



- 基於經絡觀念，中醫多視「酒糟性皮膚炎」的問題為脾胃熱證。中西醫師廖桂聲表示，酒糟初期最明顯的症狀為皮膚血管擴張，西醫的治療也多著重直接處理局部血管問題，抑制丘疹，但中醫卻認為其與脾胃問題有關。中醫觀念中皮膚血管擴張與脾胃的關聯，一般人覺得相當抽象，難以理解，中西醫師廖桂聲解釋，中醫概念中的經絡因為串聯、溝通全身，所以治療皮表問題並非只著眼於外在皮膚。例如「足陽明胃經」這條經絡起於鼻翼旁的迎香穴，又連絡口、唇、齒、額前，分支又深入體腔，聯繫脾胃，下肢等，所以臉部血管擴張，多認為與脾胃有熱而向上影響有關。廖桂聲醫師表示，從脾胃治療難纏的皮膚病，是中醫特殊的觀點，他個人臨床上有不少患者來診抱怨臉部紅腫，經中藥方治療後，原本紅腫皮膚很快便恢復正常。表示，不少酒糟性皮膚炎患者愛吃油炸、重口味、愛吃冰，生活緊張又晚睡，所以脾胃溼熱。



酒糟性膚質肇因脾胃溼熱

- 廖桂聲醫師指出，脾胃熱證，嚴重者可用「葛根芩連湯」，不過內含黃連、黃芩，藥性苦寒，很多人不願意服用。因此綜合臨床經驗，也可用較溫和的「竹葉石膏湯」搭配「小柴胡湯」，再加入連翹、元參、桑白皮、牡丹皮等。他並強調，酒糟性膚質，早期治療效果最佳，發病一段時間後再治療，則往往必須處理血瘀等問題，可能必須使用仙方活命飲並再加入其他活血化瘀之類的藥物。

酒渣鼻礙美愛美患者心裡不要太掛意 更新日期:2011/01/17 00:07 【記者李叔霖／台北報導】



- 酒渣鼻不好治，患者一定要和醫師充分合作，才能早點看到治療的效果。桃園桂聲中醫診所院長廖桂聲表示，除了用藥治療外，飲食控制也很重要，最好三餐飲食清淡，不要吃下過於辛辣、油炸、燒烤等刺激性食品，酒精類飲料更是要少碰為妙。除此之外，過多的脂肪、油膩、高能量糖果也不要攝取，還有一些容易上火的食物也不要吃，例如芒果、荔枝、龍眼肉等水果，以及麻辣火鍋等，但民眾可多吃冬瓜、苦瓜、絲瓜、椰子、黑木耳、青菜、柿子、梨子、楊桃、柳丁、西瓜、蓮霧等水果，以及多喝點綠豆湯。廖醫師指出，由於酒渣鼻跟精神因素有關，患者應避免情緒過度亢進，避免出現憂鬱、緊張、焦慮不安、興奮激動等情緒反應，心理面最好保持平常心，甚至不要太在意酒渣鼻的問題會比較好。治療酒渣鼻，病患要和醫師互相合作，遵從醫師的指示，耐心服用藥物，這樣才能好得快。

《健康之鑰》酒糟鼻礙美觀傷自信 多因體質變化而生 更新日期:2011/02/22 00:07 【記者李叔霖／台北報導】



- 酒糟鼻是一種鼻部潮紅的毛病，俗稱紅鼻子、紅鼻頭。桃園桂聲中醫診所院長廖桂聲表示，酒糟鼻有礙觀瞻，不但會損及外貌也會使患者留下不良的心理影響，在傳統中醫屬酒齧、鼻齧（音渣）、赤鼻等範疇。臨床多發生在三十至五十歲的中年人身上，以女性較多見，但男性也有。廖醫師指出，酒糟鼻是一種體質性的變化，患者通常沒有明顯的自覺症狀，患處多在臉部中央，主要是以鼻尖、鼻翼為主，其次為臉頰部、頰部和前額，分佈對稱，常併發痤瘡及脂溢性皮膚炎。除了皮膚的發炎之外，還有血管的擴張與敏感，有時還會生成膿皰。廖桂聲指出，長期便秘、皮脂腺分泌過量、內分泌異常、精神問題等因素皆是誘發的原因。長期便秘的人，一旦新陳代謝廢物無法順利揮發、排除掉，體內毒素便會刺激大腦皮質系統，導致皮膚發疹，最後就可能形成外觀不雅的酒糟鼻。此外，皮脂腺分泌過量的人常因為飲食習慣不良，攝取太多的精製食糖、糕餅、霜淇淋、巧克力及油炸性或重口味等高熱量食品，以致於刺激到神經和內分泌腺，使油脂分泌過度旺盛，最後就可能誘發酒糟鼻。內分泌異常、精神壓力、情緒失衡和過於焦慮等因素也都是臉部皮膚健康的敵人，這些因素容易造成人體經絡循行混亂，尤其是中醫所說的肝經、膽經。



酒糟鼻礙美觀傷自信 多因體質變化而生

- 其實，只要充分休息、充足睡眠，加上避免承受過度壓力和太過於憂慮，都可望減少誘發的因素，通常沒有好好保養的人才會越來越糟，甚至於反覆的發作。廖桂聲表示，治療酒糟鼻的藥物，應該依據個人體質狀況來進行調理，診治上，主要目標為減少併發症，防止臉部癍痕，同時避免酒糟鼻一再的發作或出現。廖醫師指出，傳統中醫認為，這種病症跟人的脾胃問題有關，但民眾可能會問，皮膚毛病跟脾胃有什麼關聯？對此，他強調，中醫認為，皮膚血管擴張與脾胃是有關聯性的，因為人體經絡串聯、溝通全身，所以治皮表問題並不是只要著眼於外在皮膚症狀即可。廖桂聲舉例指出，例如足陽明胃經上升頭面，這條經絡起於鼻翼旁的迎香穴，又連絡嘴、唇、齒、額前，分支又深入體腔，同時聯繫脾胃、下肢等，所以臉部血管擴張情形，中醫多認為跟脾胃有熱而向上行於頭面部經絡有關。臨床上，有不少臉部紅腫的患者前來求診，經中藥治療後，原本紅腫的皮膚很快便改善。

酒渣鼻非因愛喝酒多為情志因素使然

更新日期:2011/01/17 06:00



- 鼻子紅紅的有礙美觀，但有些人是因為皮膚病所造成。桃園桂聲中醫診所院長廖桂聲表示，「酒渣鼻」俗稱紅鼻子，這種病症主要是臉部出現紅、腫、血管擴張等情形，同時帶有灼熱、搔癢或刺痛感，嚴重時還可能會出現紅色丘疹或膿皰，看起來很像青春痘，容易讓民眾會錯意。廖醫師指出，很多人以為，鼻子紅紅的跟喝酒有直接的關係，事實上，酒渣鼻跟喝酒並沒有直接的關係，所以民眾不要一看到別人有紅鼻子就認為這個人愛喝酒，目前只知道大多數與精神因素有關，包括情緒憂鬱、焦慮、緊張、激動等，但真正具體病因還不是很明朗。廖桂聲醫師進一步指出，其實酒渣鼻只是一種小毛病，但由於外觀不雅，甚至於可能影響到人際關係，嚴重時，這種毛病可能使人的心理產生自卑感、過度敏感、害羞，最後影響到社交生活，有些患者就是因為這樣就到處病急亂投醫，四處做臉敷面，甚至買藥塗抹一番，結果反而造成臉部皮膚的傷害。酒渣鼻一般常分為三個階段，第一個階段稱為紅斑期，患者剛開始在鼻部皮損部位以紅斑為主，呈油膩光亮，紅斑有時明顯有時不是很清楚，但可以擴大或持久不退，這時毛細血管擴張明顯，呈細絲狀、樹枝狀分佈，容易因為曬太陽、喝熱咖啡、喝烈酒等因素而發紅。第二個階段稱為丘疹膿皰期，患者的紅斑持久不退，紅斑上可出現丘疹或長膿，從針頭到黃豆大小都有可能，患處毛囊口擴大，毛細血管擴張更加明顯，呈縱橫交錯，也因為感覺上跟青春痘很像，所以一般民眾很容易就誤以為是長痘痘。第三個階段為鼻贅期，患者的鼻部皮下組織出現纖維化而形成局部皮脂腺和結締組織增生，常有鼻尖、鼻翼肥大的情形發生，形成大小不等的結節狀增生隆起，表面常凹凸不平。

酒渣鼻非因愛喝酒多為情志因素使然



- 酒渣鼻跟喝酒沒有直接關聯性，但有酒渣鼻的人，如果常喝酒或熱飲、抽煙、吃辣的食物、情緒激動等因素都可能誘發，會使皮膚病更嚴重。酒渣鼻不容易治療，但可以透過傳統中醫療法進行提早預防及治療。廖桂聲醫師表示，從中醫的角度來看，治療酒渣鼻重視整體療法以控制病情，並以「炎症論治」，雖然不易治，但只要配合兩大關鍵即可緩解病情，一是先排除精神方面的不良因素，二是要努力防止再復發。廖醫師指出，門診中有不少患者求診時抱怨臉部紅腫、毛細血管擴張性紅斑，除了皮膚發炎外，經診斷後發現患者還有敏感體質，有時還會生成膿皰，甚至刺激患處皮膚長出一粒粒如同青春痘般的丘疹和膿皰，常在喝酒或吃下刺激性食物後及精神緊張時導致病情的加重，必須透過炎症論治加以治療。廖桂聲醫師進一步指出，炎症論治的做法有助提升患者免疫力、抵抗力，同時依用藥的不同可分為五類。第一類常用白虎湯，有清熱瀉火的作用；第二類常用黃連解毒湯，有清熱燥濕的效果；第三類常用甘露飲、沙參麥冬湯，有清熱滋陰的功能；第四類常用銀翹散，有清熱解毒的作用；第五類常用藿香正氣散，有清熱解暑的功效。酒渣鼻也能用外治法加以改善病情，例如外敷蜜調苦蔘根、白芨、人參等中藥材，可養顏美容、漂白皮膚，以及消除酒渣鼻留下的疤痕組織，進而強化皮膚的抵抗力，不過，外敷的方式要長期才能看得到效果，用法用量可洽詢醫師。



治療酒糟鼻不只著眼於外在皮膚症狀 更新日期:2011/03/21 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

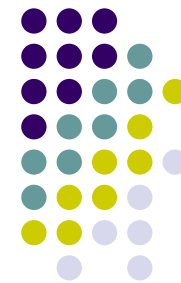
- 桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲表示，傳統中醫治療酒糟鼻主要目標為盡量減少 併發症，同時防止臉部出現不雅的疤痕，但由於人體經絡串聯 全身，所以治療 這種皮表病症，並不是只著重在皮膚表面上而已。 廖醫師指出，酒糟鼻最明顯的症狀為皮膚血管擴張，中醫認為初期為脾胃熱證， 治療應依據個別體質、狀況來進行調理，使用適合的中藥處方，加上人體經絡 能夠串聯全身，所以皮膚血管擴張跟人的脾胃有關連性，治療皮表問題並非只著 眼於外在 皮膚。中醫認為，人體有很多條經絡，其中有一條經絡起於鼻翼旁邊的迎香穴，又連及 唇部、口、牙齒、額前等地方，經絡分支還深入到體腔，聯繫 脾胃、下肢等部 位，所以臉部血管擴張，中醫常認為這是脾胃有熱的問題，脾胃有以致於向上到 頭面部經絡，進而產生影響。



排除主要誘發因素酒糟鼻不易上臉 更新日期:2011/03/21 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

- 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。桃園桂聲中醫診所院長廖桂聲表示，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。廖醫師指出，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。廖桂聲醫師指出，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。廖醫師強調，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。

- 治療需要長期抗戰。患者應先找出導致皮膚惡化的因子，包括食物、患者應先找出導致皮膚惡化的因子，包括食物、皮膚乾癢的時候可使用一些溫和的保溼產品，但不要搽過量，以免阻塞毛孔而長痘痘。外出須戴帽子或撐傘防曬，避免搽會加重皮膚負擔的防曬隔離霜，以免病情惡化。儘量避免去角質及使用面膜，這類產品會加強保養品對皮膚的穿透力，但對於不穩定的膚質而言，產生副作用的機會也會增加、及環境因素，避免發作。萬一臉部出現潮紅時，可用冷水或冰水潑臉。





治療酒糟性皮膚炎需要長期抗戰

- 外用藥膏只有必要時才使用，以不含類固醇為原則，千萬別為求速效反復使用類固醇來退紅止癢。容易造成皮下微血管擴張、收縮不穩定，引起鼻子及臉頰兩側的潮紅現象，會出現紅疹或膿皰。有上述問題的讀者應及早找皮膚專科醫師，提早診斷、預防及治療，以控制病情。不要病急亂投醫，才能恢復健康美麗的臉部皮膚。



- 「急性期或亞急性期」：顏面部、皮膚潮紅、灼熱感、毛細血管擴張、並伴有丘疹、膿疱、結節狀增生的急性發炎現象。「**知母、生地黃、梔子、黃芩、黃連、黃柏、苦參、大黃**」將是對證下藥的最佳選擇。
- 過程雖然繁複冗長，但至此，<<傷寒雜病論>>與<<新漢醫學>>的傲世精髓，已嫣然在此。就可應用在千變萬化的臨床上，雖然是區區的兩、三味藥或三、五味藥，效如浮鼓。

- 外敷水、酒各半，隔水加熱以白芨苦蔘根、珠貝母之類，調水性凡士林。有皮膚清道夫之稱，可以幫助養顏美容，漂白皮膚，以及消除酒糟鼻留下的疤痕組織，強化皮膚抵抗力。

