

黃連不是戰痘的萬靈丹

桃園廖桂聲中醫診所 廖桂聲院長

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，防止面部瘢痕，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。

（本文作者兼具中、西醫資格）03-3397528

