

## 吃黃連戰痘？小心更嚴重

[【回首頁】](#)

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，建議虛症痘痘者不可服用。

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。



發炎性青春痘有丘疹、結節膿皰及囊腫等症狀。中醫認為陽明肌熱（胃熱）所引起，俗稱含苞怒放之青春痘。治療藥物以退胃火為主，包括黃芩、黃連、大黃、石膏、龍膽草之類。

