

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 12:43 pm

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

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，並針對體質與生活飲食調整。

廖桂聲醫師強調，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。」殊不知虛寒體質者愈吃黃連愈使痘痘症狀嚴重，更容易伴隨經常性便秘的脾胃問題出現。

廖桂聲提醒，臉上有痘痘等皮膚病的困擾者，黃連不是治療痘痘的唯一藥物，應該依據個人體質狀況來調理。瘡瘡診治主要目標為盡量減少併發症，醫師表示，主要目標在於防止面部疤痕，避免有損美顏及減少不良心理影響。

廖桂聲指出，中醫認為舉凡飲食習慣不當、內分泌異常、精神壓力、情緒失衡焦慮；熬夜、過度勞累與長期便秘都可能是長痘痘的原因，另如伴隨月經異常、白帶、經痛，疾病上甚至連子宮肌瘤患者也可能會容易長青春痘，致病機轉顯得多元而複雜化。

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。

醫師建議從生活飲食層面著手，必要時服適合體質的藥治療，才能順利改善。

戰痘 中醫調理法

治療青春痘重視整體療法，
中醫以清熱利濕為主，
兼以涼血通腑，保持大便通暢，
改善病患體質。

／廖桂馨

美是人的天性，所以，青春痘在的「違章建築」，也成了人們百厭的話題。青春痘應該是一種小但是它帶來的副作用卻很大。重時，青春痘可能使人產生自卑擾亂情緒、敏感、害羞，而影響社交生活。若病急亂投醫，四處散面，買藥「胡塗」一番，反而面部皮膚更大的傷害。青春痘的正式醫學名稱是「痤瘡」有人稱為「面皰」粉刺」。

常發

生於青春期，以毛囊皮脂腺為中心的慢性炎症皮膚病，其發病機制主要與青春期中雄性素水平增高、皮脂腺分泌旺盛，加上皮脂腺內的痤瘡桿菌感染，以及毛囊口角化閉塞，甚至遺傳等因素有關。

痤瘡在青春期或成人皆有，但因體質不同及皮膚呈油性的緣故，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，為「非炎症性痤瘡」，與內分泌有密切關係。另一種是開放狀面皰，突出於皮膚表面，形成發紅的丘疹，重症者會出現毛囊皮脂腺管堵塞，形成小膿皰，或小膿皰破裂受細菌

菌感染，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，均會立刻反映在面部皮膚上。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；至於消化系統而出現青春痘，則一般皆在嘴唇。

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（炸辣辛辣食物）、生活習慣、新陳代謝等，都會影響荷爾蒙分泌，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法消除月經異常或血液循環障礙、清熱解毒化濕（調整）、疏肝解鬱（柴胡劑改功能，並使解毒功能旺盛功能的方劑。

常用方劑有：仙方活命、加味逍遙散、防風通聖散、黃牡丹皮湯、桂枝茯苓丸、歸芍藥散、玉女煎等

本文作者為
廖桂馨中
醫師

健康小叮嚀

治療痘痘 耐心最重要

治療青春痘，病人一定要和醫師分合作，定時定量用藥，通常治療青春痘約需2至3個月才見療效，有病人過於煩惱與心急，頻頻換藥，以致事倍功半，徒然費金錢與心力。

食療，每日以3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。

(文／廖桂馨)

