

揮別惱人的青春痘

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

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。

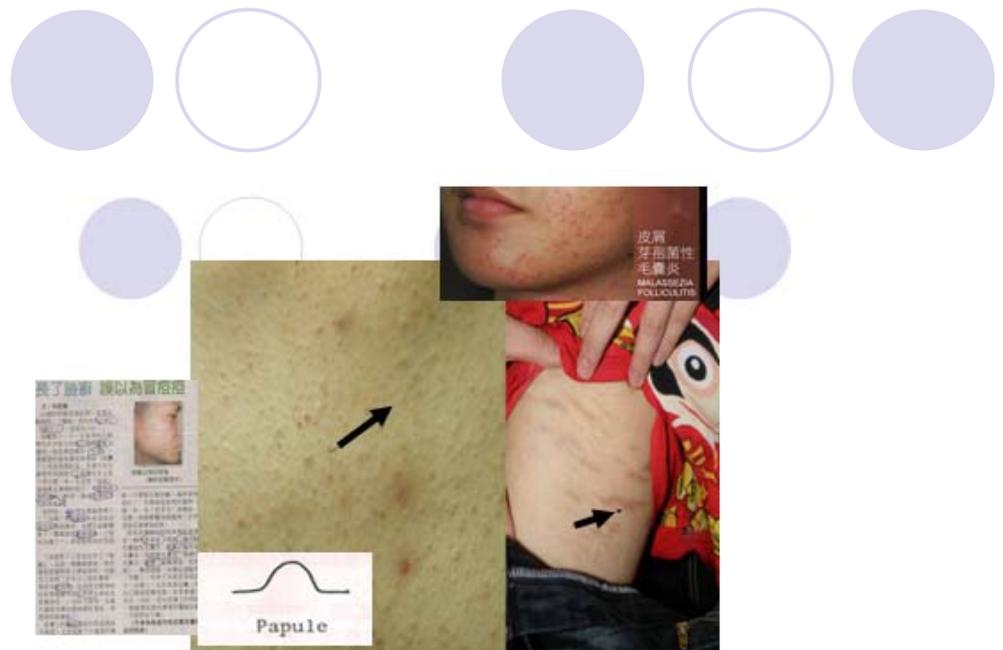


每日頭條

痘痘的詳細分類及形成原因...

結節性痤瘡：膿包型痤瘡漏治誤治以後可發展為壁厚大小不等的結節，位於皮下或高於皮膚表面呈淡紅色或暗紅色豌豆至櫻桃大小的硬結，又稱為硬結性痤瘡，炎症部位比較深， ...

圖片可能受版權保護。



痊癒後發疹病史，皮膚泛紅、癢甚
皮膚芽菌性毛囊炎(PityrosporumFolliculitis)

itraconazole Itraconazole 為一種「抗黴菌」的抗生素，能用於全身性或局部黴菌或真菌所造成的感染，如皮膚、血液、肺部、口腔、陰道，和指甲感染等等。Itraconazole 於臨床之應用其耐受性佳且較少發生肝毒性