文／陳潮宗 中醫師

只要青春不要痘

中醫認為皮膚就是五臟六腑的鏡子，反映內臟所產生的各種變化，只要您的青春痘是持續長在同一個部位3星期以上，且為紅腫、化膿型的痘痘，即可作為臟腑辨症的參考。

愛美是人的天性，正值青春期的青少年對於臉上的美觀尤為重視，無論是男是女，誰都不想淪為「痘花」一族，突如其來的一、二顆痘子，也會帶給人很大的煩惱，尤其當臉上的痘痘長得又大顆、又紅腫、又化膿，且遲遲不肯退去時，真是沒臉見人了！

青春痘，西醫稱為「面皰」、「痤瘡」，中醫稱為「肺風粉刺」、「酒刺」，是種好發於14～19歲青春期少男少女的一種皮脂腺毛囊慢性炎症，最常出現的部位為臉部，其次為背後、後頸、前胸。一般而言，女性比男性早出現青春痘，約在14～16歲之間，男性約在16～19歲之間。青春痘患於30歲以上的女性，年輕時反而甚少青春痘，醫學上稱為「遲發性痤瘡」，其原因可能為荷爾蒙失調或使用到不當的化妝品所引起。青春痘有許多臨床表現，簡單概括可分為三類：

痤瘡Ⅰ期：以丘疹為主要表現型態，症狀如粉刺般，皮損不是很嚴重。如長在鼻子或接近鼻樑的面頰上，又高又尖的黑頭粉刺；及油性皮膚且運動不足、便秘所形成的白頭粉刺。

痤瘡Ⅱ期：面皰的數目較多，皮損面積廣大，以丘疹及膿皰並存，症狀較痤瘡Ⅰ期為嚴重、複雜。如在怕刺激的敏感部位，長出略帶紅色隆起狀的丘疹粉刺。

痤瘡Ⅲ期：面皰以膿?為主，面積範圍較廣，瘀斑、血、水交雜，表面常呈現污穢樣。多為丘疹粉刺惡化，中央化膿變大發熱、腫或紅或暗紫色，感覺又養又痛的化膿粉刺。而皮膚顏色較深者，在痘痘痊癒後還易留下蟹足腫。

〔痘痘部位與內臟反應位置〕

青春痘的成因

青春痘形成的原因有很多，較為人知的有皮脂分泌太旺盛，這是因人到青春期，由於男性荷爾蒙的刺激，皮脂腺會大增，使得皮脂分泌較多；毛囊壁細胞成快速生成且黏著形成栓塞，造成皮脂無法從毛囊口排出；此外，內分泌激素的刺激、遺傳、服用含有荷爾蒙之藥物、皮膚清潔不全、熬夜、情緒緊張及一種P. acnes細菌繁殖等，均可導致痤瘡的形成。就中醫的觀點來看，青春痘的形成可由下列四種原因引起：

1.血熱內蘊：多因體內熱及過食辛辣食物所引起，表現為煩躁易怒、口苦、口臭等症。中藥治療以清熱涼血、除濕解毒為主，可用枇杷清肺飲、黃蓮解毒湯合四物湯治療。

2.脾胃積熱：多因熬夜、生活作息不正常所引起，表現為丘疹性痤瘡，伴有便秘、胸部悶痛等症。中藥治療可用茵陳蒿湯加薏苡仁、山楂。

3.肝陽上亢：即是俗稱的「肝火大」，表現為皮膚粗燥、心煩易怒等症。中藥治療以降火為主，可用加味逍遙合核桃四物湯治之。

4.女性在經前容易長青春痘者，可用黃芩清肺湯、丹梔逍遙散治療，以平衡身體內分泌。

皮膚是五臟六腑的鏡子

中醫認為皮膚就是五臟六腑的鏡子，反映內臟所產生的各種變化，只要您的青春痘是持續長在同一個部位3星期以上，且為紅腫、化膿型的痘痘，即可作為臟腑辨症的參考：

一、胃熱型：

以長在嘴巴周圍為主。患有消化系統功能不佳、胃痛、胃病，及偏食、不愛吃青菜及水果者，約有20%會長痤瘡，85%是長在嘴巴周圍。

改善方法：

1.多食富纖維素食物，如胡蘿蔔、菠菜、金針菇、筍子等，以幫助腸道蠕動。

2.早上起床立即飲用一杯溫水；平時也可多喝優酪乳，以幫助排便順暢。

二、腎陰虛型：

痤瘡以長在上額及下巴處最多，長年消了又長，難已完全消除，雖然臉部其他處也會長痘子，但較易痊癒。多屬家族性遺傳型的青春痘。

改善方法：

1.這類型的人臉較容易出油，因此最好多以水洗臉，以防毛孔阻塞。

2.可多食些退火之食物，如冬瓜、西瓜、胡蘿蔔、蕃茄、空心菜、菠菜、竹筍等。

3.不宜熬夜，切忌食用辛辣、熱補、及容易上火的食物。

三、肝火旺型：

痤瘡以長在左臉頰為主。壓力大或要經常熬夜加班之人最為多見。

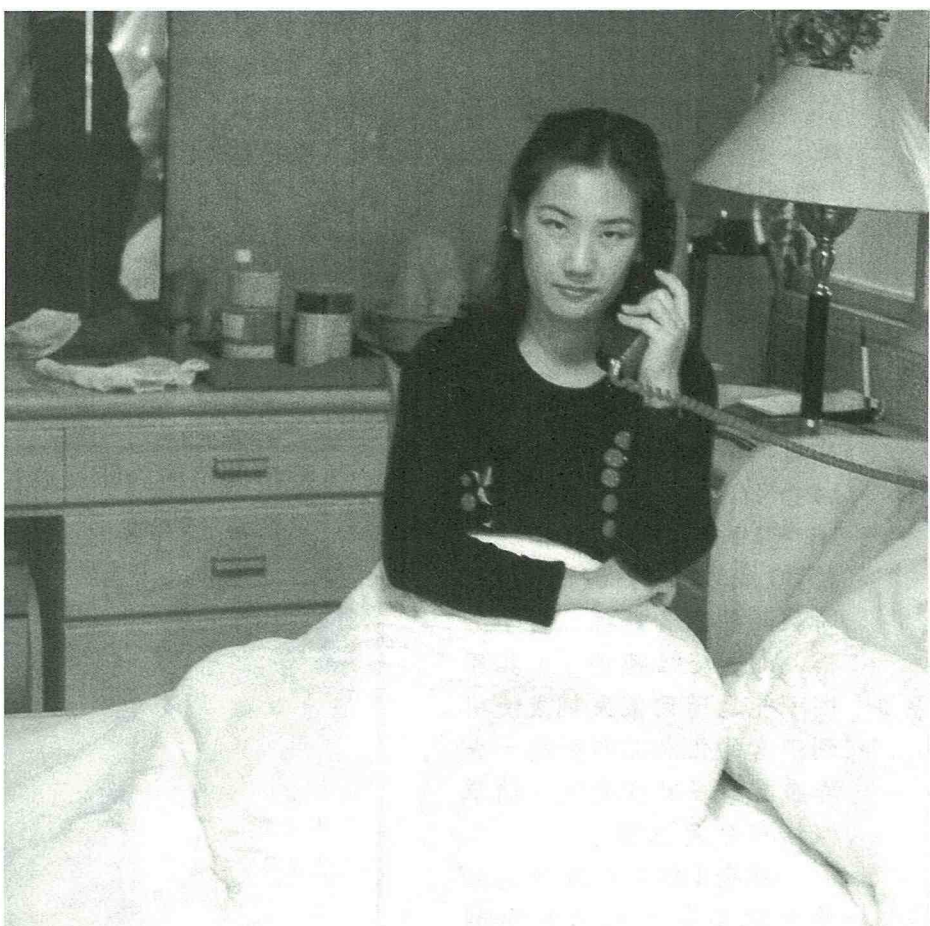
改善方法：

1.放鬆心情，多從事戶外活動。

2.多吃具有退肝火功效的食物，如綠豆、冬瓜、小黃瓜。

3.多飲用決明子茶、菊花茶。忌酒。

4.盡可能在晚上11點以前入睡，因中醫認為晚上11點至凌晨1點，經絡系統正好走到肝經，此時睡覺可調節肝臟運作功能。



■盡可能在晚上11點以前入睡，以利身體調節肝功能。

四、肺火盛型：

以鼻子及右臉頰為主。中醫認為肺主皮毛、開竅於鼻，故肺火旺易長痤瘡。

改善方法：

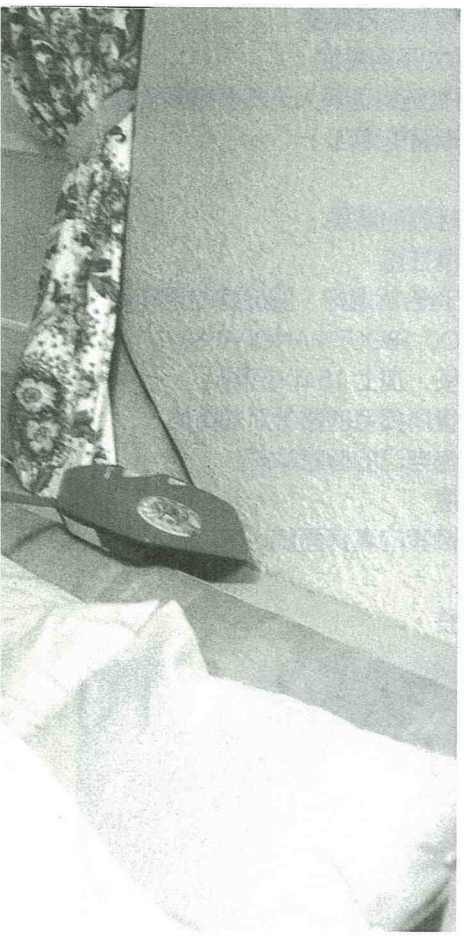
1.多做些有氧運動，增強肺臟功能，及幫助肺內廢棄排出。

2.忌抽煙、吸二手煙，及長時間處於空氣不流通的密閉空間。

3.多食用薏仁、木耳、杏仁、白菜、梨子等食物，亦可多飲用蜂蜜茶、綠茶等，均具有潤肺功效。

五、生殖器官的問題：

痤瘡以多長在人中處為主。通常這類型的人都有月經不調、痛經等生理症狀。



預防方法：

1.生理期間忌食用冰冷、寒涼、辛辣的食物，平日也應少吃為宜。

2.可服用中藥四物湯及中將湯，以調經養血。

青春痘在開始時，皮脂會塞住毛細孔，如果以手擠壓，黃白色、細長的脂肪塊就會被擠出來，若手有不潔、擠壓不當，也會使青春痘引起周圍細菌感染化膿，就會留下凹洞，形成坑坑洞洞的疤痕，變為麻臉，因此不可不慎。

正確的處理方法是不要擠壓，保持患處清潔，並請醫生治療。真要用手擠壓時，一定要把手清洗乾淨，避免感染傷口。每天以中性清潔乳來清潔臉部，可以在一天中洗三次臉，洗完臉可用收斂性化妝水或清爽性的柔軟水。若外出或運動後、出入髒空氣後徹底清潔，保持臉部清潔、乾爽；避免使用化妝品、粉底，有的人想以粉底來掩飾，這樣反而造成反效果。對於皮膚的改善，要讓皮膚較細緻，可用橘子、柚、絲瓜水、蘆薈露、薏仁擦拭，可減緩青春痘的形成，也可使皮膚十分光滑。

飲食方面應該少吃太甜、太油、太辣及含人工香料較多的食物，如巧克力、咖啡、可可、炸雞、奶油、燻烤類、油炸類等，以防激發油脂分泌及內分泌不平衡，造成更嚴重的青春痘。可多吃含豐富纖維素的蔬菜及水果，如蘆筍、蒟蒻、胡蘿蔔等，使腸胃正常蠕動，減少便秘情形發生。平時也要多飲用溫開水、正常飲食、適度的運動流汗、保持充足的睡眠、避免抽煙及飲酒等。

預防痘痘的藥膳

介紹具有預防青春痘的藥膳、茶飲，供讀者參考：

1.綠豆百合湯：

材料：

綠豆、百合各100克。

作法：

將兩種材料共煮至熟後即可飲用。

功效：

潤肺、清熱解毒。

2.銀花茶飲：

材料：

金銀花30克、甘草5克。

作法：

以熱水沖泡，去渣，當茶飲用。

功效：

清熱解毒。

青春痘是種較複雜的皮膚病，控制的程度因人而異，大多數都能得到完全的去除，而情況較嚴重者應尋找醫師治療，以控制它的嚴重程度及預防疤痕的產生，影響到外表美觀。