

文／廖麗蘭 台北市聯合醫院中醫院區內科主治醫師



猶抱琵琶半遮面 擋不住的青春痘

臨床上我根據青春痘發生的部位，
來治療體內相對的臟腑，
不僅青春痘不見了、不留下疤痕，
患者相關的症狀也改善了。

夏日炎炎，
無袖背心最清
涼，油膩的
臉，不施胭脂最
乾爽，可是臉上
一顆顆的紅痘冰、
坑坑洞洞的月球表
面該靠什麼來遮
掩呢？青春期的
最在意自己外表
的時期，可是純
潔的臉部長滿了紅
腫的痘子，甚至產生化膿、

結癬，照護不好還留下難以磨滅的疤痕，那麼如何讓青春不要痘留，更不要在臉上留痕呢？

中醫認為有諸內必形諸外，當您內在器官機能有問題時，必會相對的部位呈現出來，也就是說其實青春痘不僅是一種皮膚病，更是內在臟腑功能失調的結果。因此青春痘光靠外用藥是不夠的，要根治它必需從內治療。臨床上我根據青春痘發生的部位，來治療體內相對的臟腑，不僅青春痘不見了、不留下疤痕，患者相關的症狀也改善了。

臉部五官與相對臟腑的關係，雙頰屬胃及肝膽經、額部屬心經、下頷部屬腎經、鼻部屬肺經。雙頰青春痘的患者，一般都會有胃腸肝膽方面的症狀，如容易腹瀉、大便軟、胃悶脹、便秘、口乾口苦，以半夏瀉心湯治療，其中黃芩、黃連清腸胃及肝膽經的濕熱，半夏、乾薑、人

參、紅棗、甘草，增加胃腸的運化功能，若痘痘顏色紅腫、化膿，則加蒲公英、金銀花、桑白皮清熱消炎，顏色暗紅且有凹痕，加黃耆補氣促進疤痕癒合。

長在額頭心火旺盛，容易出現於熬夜、失眠、心情浮躁的患者，以清心蓮子飲治療，方中蓮子心、麥門冬、地骨皮能清瀉心經之火；下巴青春痘屬於腎火旺，一般會有腰酸、口乾、經期不規則等問題，以知柏八味丸，方中六味地黃丸填腎精，黃柏、知母去腎經的濕熱；鼻部的青春痘屬於肺胃熱型，如過敏性鼻炎及慢性支氣管炎的患者，治以瀉白散或辛夷清肺飲，方中地骨皮、知母、石膏、黃芩能清瀉肺胃之熱。

若痘痘紅腫時，可以搭配清熱消腫的科學中藥局部外敷，黃連1克、白芷1克、金銀花2克、黃柏2克，外敷前先將臉洗淨，藥粉加水或蛋清調成糊狀外敷，15～20分鐘後以清水洗淨，2天敷1次，一般約1～2星期左右痘痘就消腫了；若已留下疤痕組織，痘瘡色暗，就要使用活血化癥的外敷方，白芷1克、川芎1克、苡仁1克、人參1克、當歸1克，讓痘疤細胞活化，如此用外敷加上內科的辨證論治，讓痘痘消失的無影無蹤。

此外痘痘紅腫時應避免用手擠壓，以免產生續發性感染，而在臉部留下痘疤；多用溫水清洗臉部，臉部油膩者可用油性面色清潔；少食油膩、辛辣、煎炸的食物，多吃富含纖維維生素的蔬菜水果，如芹菜、黃瓜、海帶；早睡（晚上11點以前）早起，避免熬夜，這些都是減少及預防青春痘不可或缺的法寶喔。