

Q4

文·圖／中醫部 中醫內科 主治醫師 林彩蕙·中醫內科 醫師 林詩珣

中醫如何治青春痘， 由內和外調養好臉色？



示意圖非當事人

洋 溢青春的花樣年華，卻冒出一顆又一顆的小痘子，怎麼能讓人忍受呢？

青春痘在醫學上稱為痤瘡（Acne），又被稱作尋常性痤瘡（Acne vulgaris）。常見於青少年和年輕人族群，是一種與毛囊皮脂腺相關的皮膚疾病。多因皮脂腺分泌旺盛、毛孔阻塞、細菌增生發炎等所致，也和荷爾蒙、情緒緊張、壓力、生活作息不規律，或藥物、食物、遺傳等因素相關。常出現在臉部、頸部、前胸背部、軀幹等處。臨床表現有以下幾種：其中一種為非發炎性病灶，包括無開口的白頭粉刺及有開口的黑頭粉刺；另一種型態為發炎性病灶，包括紅色丘疹、膿疱，結節及囊腫，也可能造成疤痕、色素沉著等。

中醫治痘從局部病灶著手 觀察至整體內在臟腑

中醫面對青春痘，是從局部病灶痘疹樣貌的觀察，以至於整體內在臟腑的體察，從

生活作息、飲食內容、職業型態、工作環境等方面去探求青春痘發生的原因，再以「辨證論治」來尋求解決之道。常見青春痘好發族群如下：

陰虛型

常見於熬夜或輪班工作者，睡眠短少，陰液耗損而潤澤不足，皮膚容易乾燥，導致皮脂腺分泌旺盛來保濕，呈現又乾又油的狀態。皮膚易發紅，痘疹零星、潰破出血。

●**對抗策略**：想要徹底解決這類的痘疹問題，當然是充足的睡眠了！但人在江湖、往往身不由己，必須要輪的班、要趕的報告、要考的試，想睡而不得睡，那怎麼辦呢？這時候身體容易化燥冒火，記得飲食要清淡均衡，可以多食蔬果。中醫會視何臟傷的陰、化的火，給予滋陰潤燥降火；而若還有眠差問題，還可養肝寧心安神來幫助入眠。

濕熱型

常見於外食族、喜歡吃炸雞薯條或甜膩食物，或者調味重、嗜辛辣又喜涼飲的人群，或脾胃素弱，濕氣難運，濕與熱互結，痘瘡呈現紅腫大膿包夾分泌物，分布較廣，頭面、胸背都可能。如又遇環境悶熱、潮濕易流汗，長時間戴安全帽或口罩更易加重。

●**對抗策略**：最重要的還是飲食忌口，少油少辣少甜少發物，不成為身體負擔，並適當有氧運動促進代謝。而運動或工作後要記得清潔洗澡，保持皮膚清爽。中醫會助濕熱透發、除濕清熱助排泄，或稍加健運脾氣去濕與活血化瘀。

氣鬱型

常見處在壓力下考試或工作，事多而忙，情緒焦慮、煩躁或易怒，氣鬱化火，肝熱及肺，痘疹好發在兩頰或耳前，痘疹鮮紅，但若反覆久而氣弱者，亦可能痘疹發不出而內生結節囊腫。

●**對抗策略**：壓力若不能閃避，只能面對，那就強化面對壓力的能力！一是提早準備或依序安排，二是運動增強體力。適當紓壓，出去走走，聽聽輕音樂，看看笑話集開懷大笑，做些擴胸伸展操或拍打胸脅兩側肝膽經循行位置。也可以運用中藥來舒（疏）肝解鬱，養肝清肝熱。

便秘型

常見於大便易乾結不通，數日一行，腹脹難出，多因蔬果或水分攝取少，或者是喜歡吃燥物餅乾堅果，或是因忙碌無時間解便等，久而久之，腸道積熱難去而炎上，口乾口臭口破，痘疹鮮紅，易發頭面、前胸後背。

●**對抗策略**：補充足夠的蔬果與開水，避免溫燥食物，適當運動或按摩肚腹，盡量保持每日排便習慣。可試試蜂蜜檸檬茶飲悅顏潤腸通便抗氧化，但得注意喝完要漱口、避免日曬。而中藥的選擇更多樣化，有因腸液乾枯使用增液湯類，有因胃熱使用調胃承氣湯類，有因蠕動不佳使用理氣通腑類中藥。

肺風粉刺型

常見於鼻周、額頭封閉型粉刺，毛孔角質阻塞，擠出細小白色分油狀分泌物或見黑頭粉刺，乃肺熱又遇風濕邪閉鬱，如古人云：「汗出見濕，乃生痤痂」，「勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痤」。使熱鬱積皮膚不得宣泄，口鼻乾燥，舌質微紅，苔薄白或薄黃，脈見浮。

●**對抗策略**：流汗後要擦乾，減少瀏海覆蓋，洗臉時可稍溫膚清潔。或請專業人員挑除，避免感染。也可以使用疏風透疹並微清解肺熱中藥來幫助透出。

清潔、保濕、防曬要做足 輔以中藥、針灸療法活絡氣血

除了上述的對抗策略，視季節與皮膚髒污程度適當清潔相當重要，經過一天的活動，臉上多少會黏附上灰塵、汗水、油汗，甚至是原本就有的化妝品、隔離霜，選用適當清潔用品將臉洗乾淨、讓毛孔能透氣呼吸，是外在減少冒痘的方法。不過，也不要過度清潔，若洗臉後感到乾燥緊繃不舒服，要盡快薄薄擦上乳液保濕，也是減少冒油的方式。

另外，可選用適合自己肌膚特性的保養品，也要注意確實做好防曬，可撐傘、戴帽子、防曬品等方式，以減少紫外線造成的皮膚老化與青春痘問題惡化。

以下幾類中藥常視情況搭配治療青春痘

疏風透疹

荊芥、蟬蛻、薄荷、菊花、白芷、升麻等。



滋陰降火

知柏或六味地黃丸，玄參、生地、玉竹、百合、天花粉等。



清熱燥濕

桑白皮、菊花、黃連、黃芩、梔子等。



通腑瀉熱

大黃、芒硝、決明子等。



清熱解毒

金銀花、連翹、蒲公英、菊花等。



托裡助排

黃耆、西洋參、當歸等。



舒肝解鬱

柴胡、玫瑰花、香附、薄荷等。



活血祛瘀

桃仁、紅花、丹參等。



除了口服中藥治療之外，也有外用藥膏可供選擇，或搭配針灸療法，活絡氣血運行，進而調理臟腑與改善肌膚。穴位常選用中醫的四大美容穴：合谷、曲池、血海、三陰交，前兩穴能清解大腸經，後兩穴可理脾經氣血與調月經；也可配胃經足三里穴來理脾胃、除濕氣、消滯降逆，肝經太衝穴以疏理肝氣，共同改善氣血循環。亦可選用顏面針灸，帶來美顏好氣色！🌿