

# 罩內超濕熱助長爆痘 教你防治「口罩暗瘡」

新冠肺炎疫情持續，袁國勇醫生近期預計疫情可能會「沒完沒了」，短期內不會很快完結，同時袁醫生提醒大家要有天天戴口罩至年底的心理準備。自新冠肺炎疫情發生以來，口罩成了市民的「日用品」、「硬通貨」，因口罩可以阻擋病毒、細菌，是大家的共識，可是長期佩戴口罩引發的皮膚問題，特別是面部「爆痘」的皮膚問題也就緊跟着來了，所以在佩戴口罩時，大家都需要留意相關情況。

文：香港中醫學會副會長 符文澍博士  
圖：符文澍博士、資料圖片

口罩既能阻擋，但也會吸附，我們佩戴口罩的目的是阻擋外界的病毒、細菌等有害物質，但與此同時，在我們的一呼一吸之間，口罩的內層也會吸附自我們呼吸道呼出的細菌等。於是，口罩內部的環境，就像香港盛夏的天氣。我們所佩戴的口罩的內部微環境就是那種又熱又濕又悶的狀態，局部超濕熱的環境不僅有利於細菌的生長，而且還能破壞皮膚屏障，特別是口罩與皮膚有反覆摩擦的部位。



符文澍博士



在疫情下，大家出外必須戴口罩。插畫：yyl

由於在佩戴口罩時，口罩捂住面部皮膚，面部皮膚在這種悶熱溫暖潮濕的環境下，皮膚油脂分泌增加，過多的油脂有可能混合皮膚上的皮屑和污染物堵塞毛孔，易導致面部油脂粒和黑頭的生成，再加上口罩在面部反覆摩擦和壓迫皮膚，造成皮脂腺開口堵塞，在油脂分泌旺盛的情況下，給暗瘡的爆發創造了條件，從而誘發暗瘡或令原有暗瘡的情況惡化。

為特徵，影響容貌美。暗瘡初起為針尖大小的毛囊性丘疹，有的為黑頭粉刺樣，中央有一黑點，周圍色紅，用手指擠壓，有小米或米粒樣黃白色脂栓排出；少數呈灰白色的小丘疹，以後色紅，頂部發生小膿疱，破潰後痊癒，遺留暫時色素沉着或輕度凹陷性疤痕；有的形成膿腫、結節、囊腫及疤痕等多種形態的損害，甚至破潰後形成多個竇道和疤痕，嚴重者呈桶皮臉，患者常自覺局部疼痛或輕微瘙癢。

暗瘡形成多因體陽熱偏盛  
中醫學認為暗瘡的形成，多因體陽熱偏盛，血熱外壅，脈絡充盈，氣血鬱滯，蘊阻肌膚所致，或因過食辛辣油膩肥甘之品，肺胃積熱，循經上熏，血隨熱行，壅阻皮膚而成。若病情日久持續不癒，致氣血鬱滯，經脈失暢；或肺胃積熱，久蘊不解，化濕生痰，痰瘀互結，常導致皮疹日漸擴大，或局部出現結節、囊腫、疤痕等。

面瘡炎症皮膚病不容忽視  
香港人、廣東人所稱之的暗瘡，中醫學古稱為面瘡，宋以後稱粉刺、酒刺，而西醫學則稱之為瘡瘡。因其好發於青年男女，特別是油性皮膚者，故又有青春痘、青春蕾等名稱。暗瘡多發生於青少年發育時期及青年男女，是青春期間常見的一種毛囊、皮脂腺的慢性炎症性皮膚疾病，常發於顏面、背、胸部等皮脂腺較多的部位，主要以粉刺、丘疹、膿疱、結節、囊腫及疤痕多種損害

暗瘡使皮膚的色澤改變，而呈現不均勻的鮮紅色或暗紅色；黑頭粉刺使面部佈滿大小不一的黑色小點；過多的面油使面部皮膚變得異常光亮刺眼，並極易沾染灰塵，致使面部皮膚不潔；丘疹、結節、膿疱使皮膚失去平滑之美、柔軟之美和彈性之美。暗瘡失治、誤治，還可能留下永久性疤痕，給患者造成極大的心理壓力與精神痛苦，甚至帶來一輩子的遺憾。因此，對暗瘡，特別是「口罩暗瘡」的預防和治療不容忽視。



暗瘡是青年男女處於發育時期的一種常見毛囊、皮脂腺慢性炎症性皮膚疾病。

## 日常生活謹記10點：

- 一、盡量佩戴材質相對舒適柔軟的一次性外科口罩。
- 二、佩戴口罩前後不宜選用油性化妝品。
- 三、盡量避免化妝或減少化妝次數，並須記得及時卸妝。
- 四、回到家裡摘下口罩之後，需立即洗臉。
- 五、禁止用手擠壓暗瘡患部。
- 六、平素宜用溫水及硫磺皂洗面。
- 七、飲食宜清淡，少食辛辣、油膩、肥甘之品，多食新鮮水果及蔬菜。
- 八、保持大便通暢。
- 九、保證充足睡眠。
- 十、保持心情舒暢。



▲回家後需立即洗臉



▲千萬不要強行擠捏暗瘡，易造成深層感染。

## 防疫資訊

### 慎防手機成病菌溫床 抗菌級保護膜助抑菌

在這全球疫情肆虐的時候，人人健康自危，身邊的環境是否清潔安全變得尤其重要，作為都市人，比銀包更重要的手機之消毒處理情況，最普遍卻又易被忽略。

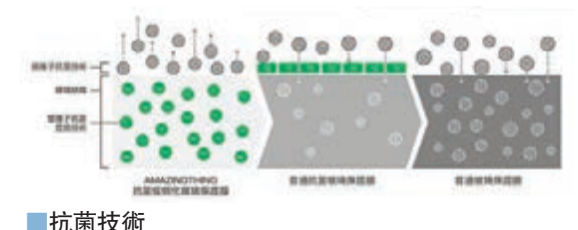


■抗菌級鋼化玻璃保護膜

有見及此，香港手機配件品牌AMAZINGthing特別針對疫情而推出了具備抗菌功能的「抗菌級鋼化玻璃保護膜」，其全新的2.5D抗菌級鋼化玻璃保護膜，除了具備通過1.5米抗跌測試效能外，最特別的是當中加入雙離子抗菌置換技術，令屏幕的表面可達至99.99%的抗菌率，真正保障用家的安全。

因產品在生產過程中，透過雙離子抗菌置換技術植入僅厚0.33mm的高鋁玻璃材料中，故此令保護膜的表面具備近乎永久性抑制細菌的表現，這跟一些於手機保護膜上塗上防菌物料的產品不同，因其於原材料的植入式製作方法，令手機保護膜不會因長期使用而損耗面層、繼而失去抗菌功效。

所以，如手機用了這保護膜，可為小朋友至老人家等不同年齡層的手機用家，提供較為安全的使用環境，同時也可省卻或減少經常使用消毒劑、搓手液等來清潔手機的不便，讓手機防疫變得簡便一點。



■抗菌技術

**養生攻略**

香港註冊中醫師 楊沃林

## 杏仁清肺養心

最近因為新冠肺炎疫情的原因，不少人對肺有了更多的關注。其實每年春季，就會有不少人出現免疫力降低，體質變差的情況。常有疲勞乏力、精神不濟之感。晚上睡覺易手腳心發熱，早上睡醒口乾、喉嚨癢。還有咳嗽、鼻塞、便秘、腰酸、少氣懶言、氣色差等。甚至一些年紀較大的人反覆出現呼吸道疾病。



中醫認為，肺為嬌臟，與外界無時無刻都在進行氧氣交換，最易受傷。但肺主一身之氣，全身血液也流經於肺，又調節全身水液的輸布和排泄，長時間受損，很容易陷入惡性循環，全身遭罪。

肺怕寒，怕熱，怕燥，怕鬱。進入春季，寒熱相交；陽氣上升，春燥上火，空氣質量又差。呼吸之間，就非常容易損傷「嬌嫩」的肺。

輕則出現口乾舌燥、咳嗽、流涕、打噴嚏等症，時間久了，就易造成頭暈上火、盜汗失眠、氣短懶言等；若不及時調理，肺氣、津液不斷耗損，肺臟就會失去潤養，形成肺氣陰虛。不僅肺的自我修復能力會急劇下降，而且對外界的細菌、病毒、塵埃等有害物的抵禦能力也會下降，進一步降低免疫力。

肺循環系統和心臟的循環系統，有着密切聯繫。當肺循環較差的時候，勢必影響心臟機能。

中醫認為肺部的濕熱可以釀痰，導致蒙蔽心包，讓心臟受累。

在《名醫別錄》中唐代藥王孫思邈說：「杏仁為心之果，心病宜食之」。杏仁有預防冠心病，清肺止咳的功效；粳米它能降低膽固醇，減少心臟病發作和中風的概率。

杏仁是傳統的清肺、止咳中藥。就顏色來說，白色的杏仁入肺經，對肺部疾病有治療意義。而且，它清熱、下火、祛痰的功能十分明顯，因此對肺熱咳嗽、肺氣腫、實熱型的氣管炎病人有效。

杏仁裡面含有大量的不飽和脂肪酸，也可以降低機體膽固醇的含量，所含的維生素E和類黃酮也是非常好的抗氧化劑，可以預防冠心病的發生。

杏仁中含有豐富的單不飽和脂肪酸，它可以降低有害的低密度脂蛋白膽固醇含量，從而減少患心血管疾病的危險。

杏仁富含維他命E，以及一種被稱作類黃酮的抗氧化劑，這些抗氧化物質能夠幫助細胞抵禦氧化損傷，預防心血管病。

杏仁皮中含有一種被稱作類黃酮的抗氧化劑，這種抗氧化劑也存在於葡萄酒、茶、水果和蔬菜中。

類黃酮作為抗氧化劑能保護人體細胞，能減少低密度脂蛋白受到氧化作用的攻擊，對冠心病有很好的幫助。

經常食用杏仁粳米粥有止咳平喘，保護心臟的功效。

## 杏仁粳米粥

材料：杏仁10克，粳米50克，冰糖適量。  
製法：將杏仁去皮洗淨備用。粳米淘洗乾淨，和杏仁一起放入鍋中，加水適量，大火煮沸之後，轉小火熬煮成粥，粥成之後加入冰糖繼續煮到融化即可。

## 防治方法 須辨證運用

下面介紹幾則中醫藥防治「口罩暗瘡」的藥膳食療方、中藥外用方及面膜，在臨證時必須辨證運用。此外，若暗瘡情況較嚴重，則須看醫生，不可延誤病情。

### 藥膳食療

#### 一、枇杷菊花粥

材料：枇杷葉10g，菊花6g，生石膏15g，大米100g。

製作方法：將前三味中藥用布包好，與大米同放入鍋內煮粥，待粥煮成後，除去藥包即成。



■藥膳粥

功效：清肺疏風散熱。  
適應症：皮疹色鮮紅，伴有癢痛者。  
服用方法：每日1劑。

#### 二、冬瓜飲

材料：生薏米30g，冬瓜500g，鮮馬齒莧30g。

製作方法：將三物同放入鍋內，加水適量，煲30分鐘即成。



■冬瓜飲

功效：清熱化濕。  
適應症：皮疹紅腫疼痛，伴有膿胞者。  
服用方法：每日1劑。

#### 三、昆布粥

材料：海藻9g，昆布9g，桃仁9g，山楂9g，川貝9g，粳米60g。

製作方法：先把前五味藥煎成湯液，去渣後入粳米煮粥。

功效：散結化痰。  
適應症：皮疹結成結節、囊腫或癩痕，瘡色紫暗者。  
服用方法：每日1劑。

### 外敷及外搽

#### 一、中藥外搽

材料：大黃、黃柏、黃芩、苦參各等量。  
製作方法：共研細末。取藥10~15克，加入蒸餾水100毫升。

用法：用時搖勻，用棉籤蘸搽患處。每日多次。

#### 二、中藥外敷

材料：大黃、硫磺等份。  
製作方法：研末。  
用法：用涼開水或茶水調敷患處，每日1至2次。



■大黃、硫磺

### 面膜

材料：鮮馬齒莧50克，苦瓜50克。

製作方法：將鮮馬齒莧、苦瓜洗淨並榨成汁。

用法：均勻敷於面部20分鐘，然後用溫水洗淨，每2至3日1次。