

# 中醫藥治療痤瘡有法 三因制宜 辨證論治

時下俗稱青春痘、暗瘡等的

痤瘡，屬於毛囊、皮脂腺的慢性炎症，

以顏面、胸背等處生出丘疹如刺，並可擠出碎米

樣白色粉汁為主要症狀的皮膚病。痤瘡患者以青年較

常見，多發於皮脂腺豐富的部位如顏面、上胸、背部等；

初起多為細小丘疹，白頭粉刺或黑頭粉刺，繼而長出膿胞，

甚則出現結節、囊腫。挑刺或反覆發作後，往往遺留色素沉着

及疤痕。此外，皮損可有輕微癢或疼痛，無明顯全身症狀。

所以，中醫治療痤瘡的重點在於「整體觀念」、「三因制宜

及「辨證論治」，痤瘡的治法方藥靈活多變，內服、外敷、

針灸等各具特色，安全有效。

●文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片、網上圖片



●藍永豪中醫



●痤瘡屬於毛囊皮脂腺的慢性炎症。

早在兩千多年前的《內經》中就有關於「瘡」的記載，以後晉、隋、唐、明、清代醫家對此均有論述，然而病名不甚統一。唐宋以前，一般稱之為「粉刺」、「面皰」、「面皰」、「面粉渣」、「皰瘡」等；明代以後稱「肺風粉刺」、「酒刺」、「粉花瘡」。通過古籍對病名的解釋，「痤瘡」、「面皰」、「面皰瘡」類似於現代痤瘡中的膿胞、結節、囊腫等較重的損害。至於「粉瘡」、「粉刺」、「面皰」、「風刺」、「酒刺」、「粉花瘡」的概念相若，類似於現代痤瘡中的丘疹、白頭粉刺、黑頭粉刺等程度較輕的損害。

在中醫治療上，辨治痤瘡，當代多從「肺經

風熱、胃腸濕熱、肝經鬱熱、熱毒挾痰、痰瘀結聚」五大證候着手，常用方劑包括枇杷清肺飲、丹梔逍遙散、逍遙散、龍膽瀉肝湯、知柏地黃丸、五味消毒飲、黃連解毒湯等，並加以化裁。

比如說，丹梔逍遙散出自《內科摘要》，藥用牡丹皮、山梔、當歸、芍藥、茯苓、白朮、柴胡和炙甘草，能養血健脾，疏肝清熱，常用於肝鬱血虛，內有鬱熱證的痤瘡患者；又例如龍膽瀉肝湯出自《醫方集解》，藥用龍膽、黃芩、梔子、澤瀉、木通、車前子、當歸、生地黃、柴胡、甘草，能清洩肝膽實火，清利肝經濕熱，對肝膽實火上炎證或肝經濕熱下注證痤瘡患者尤其有效；知柏地黃丸出自《醫方

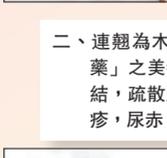
考》，即六味地黃丸（熟地黃、山萸肉、乾山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓）加知母、黃柏，能滋陰降火，常用於肝腎陰虛，虛火上炎的痤瘡患者；五味消毒飲《醫宗金鑑》藥用金銀花、野菊花、蒲公英、紫花地丁、紫背天葵子，能清熱解毒，消散疔瘡，對熱毒內蘊的痤瘡患者尤為適宜；黃連解毒湯出自《肘後備急方》，藥用黃連、黃芩、黃柏、梔子，能瀉火解毒，有效針對三焦火毒為特點的痤瘡患者。

根據筆者經驗，涼血化痰的丹參、清熱解毒的連翹、清熱涼血的牡丹皮及赤芍最為常用；而清熱燥濕的黃芩、淡滲利水的茯苓、清熱涼血的生地黃、利水消腫的薏苡仁及清熱解毒的蒲公英亦為多用。

## 現在，列舉常用於治療痤瘡的中藥如下：



一、丹參為唇形科植物丹參的乾燥根及根莖，性微寒，味苦，能活血調經，祛瘀止痛，涼血消癰，清心除煩，養血安神，善治瘡癤腫痛，並能治月經不調，經閉痛經，疼痛，心煩，失眠。



二、連翹為木犀科植物連翹的乾燥果實，有「瘡家聖藥」之美譽，性微寒，味苦，能清熱解毒，消腫散結，疏散風熱，清心火，善治癰瘍腫毒、丹毒、斑疹，尿赤，為治療痤瘡的要藥。



三、牡丹皮為毛茛科植物牡丹的乾燥根皮，性微寒，味苦、辛，能清熱涼血，活血散瘀，善治癰疽腫毒，亦治血滯經閉、痛經，並解熱伏陰分發熱及陰虛骨蒸潮熱。



四、赤芍為毛茛科植物芍藥的乾燥根莖，性微寒，味苦，能清熱涼血、散瘀止痛，善治熱入血分的癰疽腫毒，能有效治療痤瘡。



五、黃芩為唇形科植物黃芩的乾燥根，性寒，味苦，能清熱燥濕，瀉火解毒，止血，安胎，降血壓，善治肺熱血熱的癰疽腫毒，並治胸膈悶惡，濕熱痞滿。



六、茯苓為多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核，性平，味甘、淡，能滲濕利水，健脾和胃，寧心安神，善治脾虛食少嘔吐、痰飲、心悸、失眠、健忘、小便不利、水腫脹滿。



七、生地黃為玄參科植物地黃的新鮮或乾燥塊根，性寒，味甘，能清熱涼血，養陰生津，善治熱傷陰虛血熱者。



八、薏苡仁為禾本科植物薏苡的乾燥成熟種仁，性微寒，味甘、淡，能健脾滲濕，除痹止瀉。

九、蒲公英為菊科植物蒲公英的乾燥全草，性寒，味甘、微苦，能清熱解毒，消腫散結，善治熱毒蘊膿的結節囊腫。

## 耳穴貼壓療效顯著

作為傳統中醫藥外治痤瘡的主要方法之一的耳穴貼壓，其具副作用小、操作簡便易行、療效顯著等優點；從現代醫學角度，認為可調節機體內分泌功能，抑制雄性激素分泌，減少皮脂溢出，從而改善尋常痤瘡。耳穴敷貼多以肺、內分泌為主穴，若皮脂溢出可配脾穴，便秘可配大腸穴，月經不調則加貼子宮穴。常規消毒後，每次選穴3至4個，以上穴位可交替使用，3至7天換磁珠耳貼1次，以6次為1個療程，常配合針刺治療施行。



●臨床可配合耳穴敷貼「肺」、「內分泌」以加強治療效果。



●痤瘡患者忌辛辣、濃味、醃製食物。

## 避日光曝曬忌辛辣

在日常護理方面，筆者建議患者避免日光曝曬，慎用含香料和藥物性化妝品，忌用刺激性藥物及激素類藥物；注意勞逸結合，睡眠充足，避免勞損；心情舒暢，保持樂觀情緒，避免憂思惱怒；忌辛辣、濃味、醃製食物，少食高脂、高糖類食物，多食新鮮水果及蔬菜等；平時多飲水，保持大便通暢，養成定時排便的習慣，防止便秘；避免偏食，以免引起維生素和微量元素的缺乏，使痤瘡進一步惡化。



●痤瘡患者宜多食新鮮水果及蔬菜。



●香港註冊中醫師 楊沃林

## 多喝熱水治百病

進入寒冬，我們的身體就有一個非常緊迫的任務了，那就是「寒冷的冬天該如何增強免疫力？」

受外部環境影響，人在冬天最容易正氣不足，當身體的正氣變得不足、不通而有鬱結的時候，抵禦邪毒的能力也會下降，我們一般說免疫力下降了。

日本著名的健康養生專家石原結實指出，在近50年中，我們的體溫降低了近1℃，體溫的降低，妨礙了體內脂肪酸、尿酸等廢棄物的燃燒、排洩，引起高血脂、糖尿病、痛風和高血壓的發生。

陽氣是生命的原動力，沒有陽氣就沒有生命。人體是通過消耗細胞內的營養物質而產生熱量，也可以通過腦下前部的下丘腦來控制體溫。如果讓體溫在健康的方法下提高1℃（喝熱水能提高體溫），身體的免疫力就會增強6倍，許多疾病也不會發生。

我身邊有些朋友，一年四季無冷不歡，冰天雪地仍要喝冰凍飲品。

傳統中醫對患感冒的人，要求他多喝熱水；肚子疼的人，要多喝熱水；發燒了，還要多喝熱水。「多喝熱水」簡直就是萬能膏藥，一句「多喝熱水」治百病、解百難。

《黃帝內經》就有「病至而治之湯液」的記載，《孟子》中也有「冬日則飲湯」的表述；《說文解字》說「湯，熱火也」，這裏的「湯」說的就是熱水。

國外大部分酒店沒有可供飲用的開水，也不提供相關的設備。在國外就餐時，侍者都會端上一杯冰水，而不是一杯熱水。

外國人冬天也喝冰水，那為什麼外國人喝冰水沒事，中國人喝冷飲就難受？這主要是體質的原因。外國人平時高熱量食物吃得更多，體質和我們不同。

但是，後果也顯而易見：在外國的街頭會看到大量的極其肥胖的人。寒痰凝滯，水濕蓄積，氣血不通，當然會極度肥胖。

對於中國人來說，喝冷飲的後果更嚴重，第一個就是傷胃，胃不好的人喝了馬上就會覺得胃痛，高血壓、冠心病和動脈硬化患者如果大量食用冰飲，還容易誘發腦溢血，除此之外，亦影響孩子發育、容易便秘、女性易引發痛經等。

喝熱水的習慣是中國人獨有，可以說，喝熱水是中國成為四大文明古國的重要原因之一：因為水燒開了，很多水中的致病菌、寄生蟲卵也都被殺死了，百姓生病少了。

溫熱作用能刺激人體激素的分泌，從而提高機體的新陳代謝能力，以便體內的垃圾、毒素等更好地排出體外。

喝溫熱開水能緩解呼吸道黏膜的緊張狀態，促進痰液咳出，對傷風感冒引起的咳嗽十分有效。

早晨是人體生理性血壓升高的時刻，血小板活性增加，加之睡了一夜的覺，排尿、皮膚蒸發及口鼻呼吸等均使不少水分流失，血液黏稠度增高。

起床後飲水有助於降低血黏度，從而降低血栓風險。溫熱的開水，是最好的選擇。

睡前應應兩口水再睡覺，因為當人熟睡時，體內水分丟失，造成血液中的水分減少，血液黏稠度變高。臨睡前適當喝點水，可以緩解該現象，從而降低發生腦血管病的風險。

## 健康資訊

●文：Health



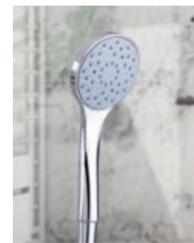
●暖溫眼罩

●按摩抱枕

## 呵護肌膚顏值飆升

今個聖誕，家居用品專家美康居 (Azurliving) 帶來一系列對「愛美」男女實用及心動的禮物。例如，眼部肌膚乃決定視覺年齡的關鍵，專為紓緩眼部疲勞而設計的 Lourdes Oyasumi 暖溫眼罩 (網站優惠價: \$449)，零死角按摩紓緩疲累眼周，舒適的3D軟墊設計緊貼眼周，更特設三段溫度為家用傳遞恰好處的溫感，附送便攜收納袋，USB供電，適合任何時候使用。而隨身按摩抱枕 (網站優惠價: \$1,439) 則引入全新推拉模式，着重按摩揉珠的轉速、節奏及軌跡，模擬人手循不同方向轉動，寫意感受專業的按摩師體驗；8顆揉珠更配備溫熱功能，促進血液循環及新陳代謝，有效減少疲勞。

另外，肌膚呵護由洗澡開始，讓每天的淋浴時光變成一趟護膚之旅。讓肌膚直接、毫無阻擋地接觸「純淨水」是保養的第一步，Wave 抗菌花灑 (網站優惠價: 光銻色\$159; 白色\$111) 加入由英國進口的 Biomaster 抗菌劑，透過銀離子抑制細菌在花灑滋生，減少高達99.99%的細菌生長率，每天守護你的肌膚及健康。最近，品牌更特別推出聖誕優惠，由即日起至明年1月3日期間於 Azurliving 網站內 (https://www.azl.com.hk/) 購買任何產品時輸入「XMAS21」，即可享額外95折優惠。



●抗菌花灑