

# 中醫青春痘注意事項



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫門診

## 一、青春痘如何發生

尋常性痤瘡俗稱青春痘，它的形成受很多因素的影響，主要原因有下列幾點：

### 1. 荷爾蒙

因皮脂腺受到男性荷爾蒙的過度刺激而過度增生，造成皮脂腺擴大和過度角質化，產生痤瘡。而年輕女性的青春痘則與經期有關。

### 2. 皮脂分泌旺盛

皮脂腺受到男性荷爾蒙的刺激而製造更多的皮脂，油膩的皮脂堆積在毛囊，順著毛髮到達皮膚表面，同時混合皮膚上的正常細菌及毛囊內脫落的死皮膚細胞，皮脂分泌越多，毛囊越容易阻塞，而形成粉刺。

### 3. 毛囊內的變化

隨著男性荷爾蒙增加及皮脂腺擴大，毛囊發生變化，正常情況死掉的細胞會逐漸排出。在青春期，死細胞脫落的特別快而粘在一起，再混合皮脂，阻塞毛囊。

### 4. 痤瘡桿菌

痤瘡桿菌存在於皮膚中，當皮脂阻塞堆積於毛囊時，痤瘡桿菌快速增長繁殖，其產生的化學物質會使毛囊及其周圍發炎。

### 5. 其他的因素

不良的飲食習慣、不良化妝品刺激、熬夜、過度勞

累等，內分泌功能紊亂、使得經絡循行混亂（尤其肝、膽經）。23：00~00：00血行在膽經；00：00~03：00血行在肝經。故23：00~03：00是臉部美容的時刻，故熬夜會讓體內荷爾蒙受到影響，引起「痘痘」之惡化。

## 二、中醫辨證與治療

### 1. 肺熱證：

面部散在粉刺、紅丘疹，或有小膿皰。

### 2. 胃腸濕熱證：

顏面、胸背皮膚油膩，散在紅色丘疹、膿皰、粉刺、小囊腫、疼痛。

### 3. 氣滯血瘀證：

面頰、下頷部散在暗紅色丘疹、結節，經久不消，女子月經前皮損加重，或月經不調，痛經，或精神緊張、工作學習壓力大。

### 4. 痰濕瘀滯證：

皮損顏色暗紅，有結節、膿腫、囊腫、疤痕，伴月經失調。

## 三、生活型態

### 1. 飲食習慣

- \* 避免高熱量、高脂肪的食物，例如：炒花生、巧克力、油炸食物、咖哩、龍眼、荔枝、榴槤、冰淇淋等。
- \* 避免刺激性食物，例如：薑、韭菜、蔥、蒜、辣椒、

酒精製品、沙茶醬、醋、芥末、胡椒、咖啡、紅茶等。

- \* 多攝取新鮮蔬果等含大量維生素的食物，例如：芹菜、蘋果、楊桃、檸檬、橘子、柳橙等。

## 2. 衛生習慣

- \* 保持皮膚清潔，每天早、晚用洗面乳清潔臉部肌膚。
- \* 不要自己擠壓青春痘，用手擠壓常會增加感染的機會或遺留下凹陷的疤痕。
- \* 髮型以不遮掩額頭及臉頰為宜，因頭髮藏有細菌與灰塵會使青春痘惡化。

## 3. 生活規律

- \* 盡量放鬆心情，保持心情愉快。精神緊張及壓力會加速青春痘的惡化程度。
- \* 避免熬夜，盡量在 23:00 前就寢，一天睡足 7-8 小時。
- \* 青春痘的治療可以用中藥改善體質，並配合西藥，如外用維他命 A 酸的治療，再加上飲食控制，保持規律的生活作息。

～～高醫中醫部關心您～～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

### 參考文獻

林高士(2004)·中醫皮膚科學精要·台北：知音出版社。

制訂：98/12；修訂：102/09、104/10；審閱：106/03、108/05/02