

青春痘的治療經驗

中醫師 宋文靖

青春痘好發於年青的男女性，但間或亦有發生於中年以上的人士者，有少數的人尤其是女性，還症狀一直持續至六十餘歲。究其青春痘發生的原因，按現代醫學的原理認為是內分泌〈尤其是男性賀爾蒙〉於青春期之後分泌快速增加之故，(此男性賀爾蒙男女皆有)因為賀爾蒙於青春期之後分泌增加，易造成毛孔內部脫皮細胞堆積、皮脂腺分泌皮脂增加而形成粉刺，因卡在毛囊內造成堆積而形成形狀不同的青春痘，若卡在毛囊內的粉刺能即時排除，青春痘就會消失，如果卡在毛囊引起破裂發炎、或化膿而出現紅疹、膿痂、屆時整個顏面就形成潮紅的狀態。依此理論年青人的青春痘絕大部份跟內分泌過於旺盛有絕對的關係，有些年青人的青春痘是與飲食不定、吃過多的油膩、冰冷食物或經常晚睡有關，中年以後所長青春痘，由於內分泌已經低下，就可能跟內分泌不調、腸胃道的異常、情緒緊張、壓力過大、熬夜、不當使用保養品、皮膚清潔不足有關，如若是女性在經前經後青春痘額外增加的話，那就跟內分泌不調有絕對關係了，遇到這種因素引起的青春痘，就要以調整月經使內分泌正常為主要目標才能得到改善。

長了青春痘，雖然不會立即影響生命的安全，但其紅疹、膿痂常令人癢痛不舒，除了身體的不適外，也影響顏面的外觀，讓人缺乏自信心，從而造成心理層面的負擔。假若不去治療或治療不當，常會遺留色素沉澱，最可怕的是那些坑坑洞洞在臉上所遺留下來的不可磨滅的痕跡。

西醫對於青春痘認為是單純皮膚病的一種，跟其它臟腑似乎扯不上太大的關係，中醫的看法則有很大的不同，中醫把本病的辨證論治分為：1、肺熱血熱型，相當於尋常性痤瘡，是顏面部散在與毛囊一致的丘疹，苔薄黃、脈數，治以宣肺清熱。方用枇杷清肺飲。2、脾胃積熱型，皮疹色紅，伴胸痛、便秘、納呆、苔黃膩、脈濡或滑數，治以清熱化濕通腑。用三黃合茵陳蒿湯加減。3、熱毒型，相當於膿疱型痤瘡，皮損以膿疱為主，局部疼痛，苔黃燥、脈數，治以清熱解毒，方用三花湯加減。4、血瘀痰凝型，相當於結節型或囊腫性痤瘡，損害以結節、囊腫為主，舌紫、脈弦滑，方用桃仁二陳湯加減。現代醫學把青春痘分類為 1、原發性粉刺，微粉刺、閉鎖性粉刺〈白頭〉、開放性粉刺〈黑頭〉。2、發炎型青春痘，有丘疹型膿疱型、結節型、膿瘡型。3、續發性青春痘，有囊腫性、瘻管、囊腔。依據發生的原因，又可分為：一、接觸性青春痘，外來物接觸皮膚所引起的刺激反應。如：化妝品、髮膠、氯化物等。二、內分泌性青春痘，體內的內分泌影響皮膚的代謝和生理狀況。如：經期、更年期、賀爾蒙藥物等。三、物理性青春痘，其青春痘的形成是由於外來施予的力量所造。如：擠壓、摩擦、紫外線、輻射等。四、藥物型青春痘，是說某些藥物經過新陳代謝後可能會損及皮膚結構的功能，而引發青春痘。五、遺傳型青春痘，由於先天性的因素影響皮膚及毛囊的特性。六、生理性青春痘，體內新陳代謝失調，導致體內毒素增加，終而導致青春痘。

避免青春痘發生的方法，最好是適當的飲食，生活起居正常，少熬夜，作充足的睡眠，及適當的運動，保持大便暢通以及心情的舒暢，這樣才不會使賀爾蒙作過多的分泌造成皮膚毛囊對男性賀爾蒙的敏感度增加，還有，不當的使用保養品，在未成熟的青春痘上過於擠壓也應盡量避免，皮膚應常保持清潔，這是應具備的常識。不過，從臨床上看，青春痘的造成還是有體質因素存在的，體質因素乃與生俱有，有的人不管睡眠怎麼充足，飲食怎麼控制，

青春痘還是長的亂七八糟面無完膚，有的人一輩子也沒長過青春痘，就算有，也只有幾顆點綴，不用吃藥不用多久便自動痊癒，但這只是極少數的人。

青春痘有的容易治療，服藥一、兩星期便全部消失的病例很多，若碰到毛囊結節、化膿、起紅疹，或長得亂七八糟的就很難在短時間內痊癒，必須花費較長的時間，有時還需配合外敷藥及針灸諸法，病人的自我配合也相當重要。

茲提實際碰到的多例青春痘治療經驗如下，可以作為臨床診病參考：

一、徐 x 心小姐，68 年次，青春痘長在下巴，其他地方則不長，下巴紅疹遍佈，對本就愛美的女性來說當以急去之以為快，因此速給予真人活命飲 10 克、石膏 4 克，一日三包，給一星期份量，她在服藥一星期後下巴的痘痘全部消失，她因月經量少，又常延後，且來時腹部不舒，故以滋補氣血的聖愈湯合促進子宮循環的溫經湯和方予服，病情大有改善。

二、吳 x 秀小姐，70 年次，她的青春痘長在前胸及後背，由她媽媽親自帶來，她母親若沒有仔細提及，我還不知是長在那裏，因前胸及後背有衣服包裹住的關係，外觀上看不出來，前胸及後背也是青春痘好發的部位，它的病因跟臉上的青春痘是沒有兩樣的，我一樣用真人活命飲加石膏，同樣一星期痊癒，複診時皮膚已變得光滑細緻。

三、鄭 x 怡小姐，70 年次，因鼻子過敏由其父親帶來診療，因右下鼻甲鬱血性鼻炎導致充血性阻塞，因而引起長期性的過敏，鼻子不時的發癢並打噴嚏，同時還有流不完的鼻水，此病我給予鼻病外治法治療，三天後症狀即明顯減輕，但是我開給予服鼻過敏的藥可能因內含桂枝，因性味較偏溫熱的關係，故臉上不久後冒出了幾顆青春痘，因此，祇好先治青春痘為先，方給真人活命飲加石膏，三天後複診清洗鼻腔時，發現臉上的青春痘也消失了，從以上數個病例來言，真人活命飲加石膏對某些實症青春痘療效是值得肯定的。

四、但是碰到顏面潮紅化膿、產生硬塊、並毛囊發炎的青春痘恐怕就沒那麼簡單處理，因為這是細菌的作用導致毛囊發炎，所以要用到黃連解毒湯，有膿時有加上銀花、連翹、薄荷、蒲公英、魚腥草，紅腫堅硬時，還得加上倒地蜈蚣、紫花地丁，若加上遲遲不化的硬結，則元參、貝母、牡蠣、海藻、昆布、天花粉又是必用，有人服藥後青春痘應聲而退，但也有不少人再怎麼吃都進步有限，這時就要有長期抗戰的心理準備，青春痘並不是黃連解毒湯一種複方就可解決的。我有一個經驗，碰到毛囊發炎腫出表面硬節服藥遲遲不消的，西醫可直接在病灶上打少許西藥 kenacort，效果會很快發揮，大部分次日即見效果，不過該藥屬西藥針劑，台灣的法律是不允許中醫有此種醫療行為，這是很可惜的地方，如果中西醫都能互取所長，彼此合作，那醫學就更能有發展的空間，kenacort 治圓形禿瘡或眉毛脫落有時比服中藥有效，我曾有治此病的多次經驗，以下是瘡瘡的對照圖。



五、如果青春痘久不癒滋生細菌引發毛囊炎，這時用大劑的中藥清熱解毒劑效果有時尚不佳，我兒皮膚在高中以後一直不好，青春痘亂長，又不按時服藥，導致右項後毛囊發炎比乒乓球還大，裏面積滿了膿塊，我看事態嚴重，決定親手給他劃上一刀，我治療痔瘡、鼻病多年，小有一點外科基礎，於是在膿腫粉刺最高點處切開一公分的傷口，然後再把裏面的黃色膿腫粉刺全部擠出，當時擠出分泌物甚多，還含有惡臭味，我一直擠至看到紅色的血方止，消毒後用醫用橡皮筋塞進傷口保持引流(用

藥棉紗布亦可)，第四天傷口即全部癒合，他的同學洪 x 統也是同樣情形，病位在左後腦上髮際處，也像乒乓球那麼大，毛囊發炎的地方不長毛，屢次求治西醫皮膚科不愈，西醫都是拿藥膏給他擦而已，因久治無效，他的母親甚為著急，肯求我替他治療，我祇好在左項病位處劃上一刀，把膿擠出，沒幾天，腫消泰半，再過不久頭髮也長出來了。像這種膿腫的青春痘，服藥擦藥就已緩不濟急。



上圖為治療前的照片，項後長一膿疱



醫用橡皮筋引流



痊癒時的照片

六、有一種素來皮膚生下來就不好的人，他所長的青春痘遍佈全身，成黃紫暗色，顏色不紅，碰到這種青春痘，就不能用一般的方法治療，用藥也不能太寒，活血化瘀與散結軟堅的藥都要並用，有時還要看體質的變化決定用藥，有一方 清涼化結散可以參考。

清涼化結散的處方是：當歸尾、赤芍、生地、桃仁、紅花、丹參、三稜、莪朮、陳皮、半夏、昆布、海藻、夏枯草、七葉一枝花、蒲公英。

七、氣血虛弱的人，青春痘往往長得小小粒，顏色不甚紅，這叫做含苞待放型，是屬真陽不足，反而要用補陽的藥物才會好，如歸耆建中湯，腎氣丸，右歸丸之類，等到真陽充足了，痘痘自然會消失。

八、如果長在面上的粉刺，細細粗粗的，不紅不黃，好像長痂子一樣，這應屬肺熱，要用枇杷清肺飲去治，我有一位朋友的女兒就是患此種病，最後以枇杷清肺飲收功。

九、常聽患者訴說，月經將來之時青春痘就會增多，月經過後青春痘又漸漸減少，這是內分泌不調。我有一位女性患者，人胖，孩子三個，自訴生完小孩後月經便變得不正常，經量越來越少，而且延後時日變多，自從月經亂後，臉上的青春痘便亂長一通，於是給予聖俞湯合溫經湯調經，服藥數週之後，發現她臉上的青春痘漸漸減少，數月之後痘痘消失，可見因月經引起的青春痘還是得用調整月經的方法較好，西醫所謂的青春痘賀爾蒙療法與此類似。

十、長青春痘之後所遺留的凹洞疤痕，大部分都是在痘尙未成熟時手癢去硬擠而發生的，治療的方法是在基礎方上〈如：加味逍遙散〉加上薏苡仁及山枝子或綠豆黃，薏苡仁對皮膚的美容有保養的效果，如果連續服上三個月的薏苡仁會連不明的斑塊及扁平疣都可能消失，現在科學進步，治青春痘的醫療儀器甚多，如左旋西導入器、及去角質的機器，一般美容院都在使用，在外治上可以參考利用，以發揮內服兼外治的效果。最近中醫同道拜生物科技之賜合作開發治青春痘的外用藥膏，大大的彌補這方面的不足。

十一、青春痘爲體內陰陽機體不調所引發，故首應調整體質使其陰陽平衡爲物，只擦含果酸的藥物去其角質是不太適當的，若適時擦上含清熱消炎的藥物則可有互補的作用，若青春痘長成爛柱仔，牛黃解毒散對此症有很好的效果。

十二、青春痘也可按五行的方法去治療，如額上屬心，痘長在額上又兼有小便赤的，可用導赤散瀉其小腸之火，因心與小腸相表裡，利其小腸之濕熱，則額上之痘可退，若加上知柏地黃丸滋腎水以制陽光，使其腎上腺分泌不要過旺，效果會更不錯，而長在下巴的青春痘又兼濕熱下注的，譬如：白黃帶增加，或小便黃澀，可用龍膽瀉肝湯去治，若爲經前後才長青春痘而無濕熱症候的則用溫經湯加減，稍實症的用加味逍遙，都能產生一定的效果，腸胃不好的，清理腸胃也會使痘痘減輕。現代的年青人喜食冰冷油膩及垃圾食物，又喜熬夜，故普遍肝膽腸胃都不佳，舌苔白膩或黃膩者到處都是，治這種形態的青春痘一定要同時考慮腸胃的問題，否則治療效果緩慢，我有許多病例都是用自擬的腸胃散加減而收功，如真人活命飲加腸胃散，清上防風湯加腸胃散等。女性經前後長青春痘又兼腸胃功能差的則用溫經湯合腸胃



散，一、兩週內即見效果出來。

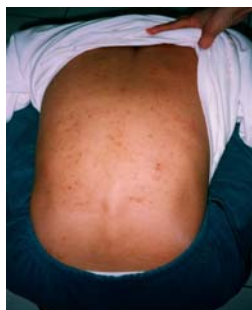


十三、日本漢醫矢數道明把喜好發病於顏面的稱之爲腺病體質，要改變此種體質要考慮柴胡清肝湯，有一年青人臉上長滿青春痘還夾雜許多膿疱，因喜用手擠，故臉上留有許多坑洞，我用真人活命飲合柴胡清肝湯不久即癒。



十四、頸肩背強急引起經絡不通的，青春痘一樣會長，不過這種形態的青春痘長的不大，顏色不紅，像大頭釘大小，把經絡舒通就好，用的是葛根湯。

中醫對青春痘生長的位置還有經絡上的區分，可以在用藥時給予參考；長在兩眉心的謂之印堂屬肺，上唇屬胃，下唇屬大腸，因此長在上下唇周圍的就要考慮到消化系統，肺與大腸相表裡，用藥時清肺瀉肺的藥就要給予考慮。長在太陽穴附近的屬三焦經所過，要用到三焦經的藥，兩頰侯腎之疾，又爲陽明經所過，要考慮腎及陽明經的藥，額上侯心，頰下侯腎，又有左頰侯肝，右頰侯肺，鼻脾(鼻孔侯胃)本位之說，耳下的兩頰又爲淋巴腺最多的地方，要考慮到膽經的問題。總之，治療青春痘要全方位的考慮，才能把青春痘治的更好。



青春痘形成硬節不消，服藥又不效時，可用火針在囊腫的最尖端刺破製造一個小傷口，讓膿擠出也是一個很好的方法〈用青春棒〉，火針具有

它特殊的功能，如用中藥外敷，可用顛倒散。

青春痘有得長在前胸及背部，要及時治療，否則不易根除。

這種類型的青春痘和體內毒素無法適時的排出有絕對的關係，其原因常因飲時不調，亂吃垃圾食物，熬夜，晚睡，導致肝機能衰退酵素不起作用而發生，預防青春痘的方法是改變生活習慣，讓起居定時，不亂食油膩辛辣厚味及冰冷垃圾食物，不隨便亂擠青春痘，少用化妝品，保持大便暢通，放鬆心情減少壓力，按時服用中藥，補充水分及酵素，做一點適當的運動，很快的皮膚又會回復原來的面貌。

中醫師 宋文靖 2008.11.2 改