

黃褐斑

女性的皮膚「殺手」除了皺紋，還有色斑，而色斑中最多發的就是黃褐斑。黃褐斑是愛美一族的大敵。當發現自己長了難看的黃褐斑時，很多人會想到用美白護膚品祛斑，或用粉底、BB 霜之類遮蓋，但這樣做卻只是治標不治本。

Kiki 問：「譚博士你好，我今年才 27 歲，臉上已經長了許多色斑，印象中最早是從 23 歲開始一點一點長出來的，當時只是淡褐色，直到去年，發現部分斑點已連成一片，變得格外明顯，如今用粉底也不能完全遮住了。自認平時比較重視儀表，臉上長這麼多斑真的很影響心情。並且我的色斑基本是每次經期後顏色便會加深一些，有時長斑的位置還會長出一些小紅粒，朋友都叫我去做鐳射祛斑，但我害怕會損傷皮膚兼反彈，請問有沒有什麼安全的方法可以治療？」

四大成因

我答：「你患上的正是坊間所指的黃褐斑，首先我們要先了解這種斑形成的原理是什麼，再對症下藥。現代醫學認為病因尚不清楚，多見於女性，血中雌激素水平高是主要原因。其發病與妊娠、長期口服避孕藥和月經紊亂等都有關。也見於一些女性生殖系統疾患、結核、癌症、慢性乙醇中毒和肝病等患者。」

Kiki 問：「我上個月才去醫院做了身體檢查，並沒有患上什麼疾病，但我的經期確實是經常不準時，有時還會有暗色的血塊，難道這和我的色斑也有關係嗎？」

我答：「當然有關係，中醫稱黃褐斑為黧黑斑，臨床表現為皮膚枯暗無光澤，表面光滑，斑的邊緣清楚，大小不一。初起為點狀、小片狀、以後逐漸擴大，甚至融合成形狀不規則的斑片。而中醫成因有以下 4 點：

1. 肝氣鬱結

肝主疏瀉，若因情志失調，情緒不穩，可令疏瀉功能下降，導致肝氣鬱結、氣機紊亂、血行不暢，不能滋養面部，於是出現黃褐斑，亦會令氣滯血瘀，經期帶血塊。若肝鬱日久化火，灼傷陰血，使顏面氣血失和或血瘀在面部，亦可致色斑產生。

2.脾土虧虛

脾主運化，可將飲食水穀轉化為營養物質並上輸到面部。當飲食不節、憂思過度、勞倦過度等都可損傷脾氣，導致脾胃功能下降，氣血生成不足，於是不能濡養面部皮膚，形成黃褐斑。

3.腎精虧損

腎主藏精，腎精充足，顏面得到滋養，皮膚便會色白柔嫩。若腎精虧耗或水虧火旺等原因，令人體失去陰液的濡養，虛火內蘊，滯於經絡，致顏面氣血失和而成黃褐斑。

4.外受風邪

風邪侵入人體，腠理（毛孔）受風致氣血不和，運行不暢，不能滋養面部肌膚而生黃褐斑。

你的情況屬於肝氣鬱結型黃褐斑，主要和你平時的情緒有關。」

Kiki 續問：「那請問中醫有什麼有效的方法處理嗎？」我答：「你可以嘗試以下方法處理：

針灸：針刺肝俞、期門、三陰交、風池、阿是穴、迎香、太陽、曲池、血海、太沖和足三裏等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可疏肝理氣，養血潤膚。

淨血療法：選取肝膈穴，在該穴位上，外塗外用中藥淨血藥液，然後用皮膚針在皮膚局部表層輕叩，待表皮有少許破損後，再以負壓將瘀血抽離。可清除體內的瘀血，從而疏肝解鬱，行氣活血，有效淡化黃褐斑。」