

## 痤瘡顏．爛面．面油

痤瘡，是一種損美性疾病，由於影響容顏，故會引起身、心受創。然而不幸的是痤瘡多見反復發作繼而成為慢性病，病癒後又會造成皮損疤痕，永不磨滅。

痤瘡中醫又稱「粉刺」、「面皰」、「酒刺」等，是一種毛囊、皮脂腺的慢性炎症。其特點是額面、胸背部丘疹如刺，可擠出粉渣樣物，多發於青春期男女，常伴有皮脂溢出。從中醫角度看，「爛」表示「濕」，「紅」是因為「熱」。加上近日大回南天，氣壓低加上春霧潮濕，弄致油光滿面。儘管控油產品、面油紙等全鋪上面，仍然難敵油泡的煎熬。

致病原因如下：

- (一) 肺經風熱：青年人生機旺盛，陽熱偏盛，蘊積於肺；加之感受外風侵襲、灰塵附面、濫用化妝品及冷水清洗，使毛孔倒塞；內熱鬱閉，上蒸面部而致病。
- (二) 胃腸濕熱：過食辛辣厚味。辛辣之品性熱，偏嗜日久會助陽生熱；厚味食品如油膩甜食，此等食品難以消化，過食則消化不良而引起脾胃積濕生熱。濕熱上蒸面部、胸背，使其油光偏盛，紅疹粉刺累累。
- (三) 氣血鬱滯：內熱長時間鬱於體內，引致氣鬱，加之發病日久，抵抗力減弱，繼而引起氣血虛弱；氣鬱血滯倒塞肌體，導致皮疹暗紅，經久不退。
- (四) 肝氣鬱結：情緒不穩導致肝火旺盛，火盛上沖頭面，因而引起油脂分泌激增。
- (五) 心氣不足：心中煩亂導致氣虛血弱，精神不振；又氣血虛弱引致毛孔和脂腺未能閉鎖，因而出現體液和油脂分泌旺盛，痤瘡頻生。
- (六) 沖任不調：痤瘡在月經前後加重，可伴有月經不調和痛經。此為經期前、後氣血不穩（內分泌功能紊亂）而導致。

### 治療方法

針灸：針刺太淵、合谷、曲池等穴，以瀉手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，便可有效達到清瘡祛疤和平衡油脂分泌的功效，令肌膚回復光潔嫩滑。

電磁療：將二萬五千高斯磁（負極）放於顴髎、合谷和風池穴，佐以 72HZ 電頻，留磁 20 分鐘，隔日一次，7 次一療程，便可有效處理任何類型的暗瘡煩惱。

內服食療：桃仁山楂粥（一人份量）

材料：桃仁 3 錢、山楂 3 錢、川貝 3 錢、荷葉 3 錢、白米 1 兩、鹽適量

做法：將桃仁、山楂、川貝和荷葉用煲湯袋包好；煲沸一鍋清水，加入所有材料，水沸後收慢火再煲 1.5 小時，待煲成粥，取離煲湯袋，最後下適量鹽調味便可熱服。

功效：活血化瘀，清熱消瘡散結。

適用症：粉刺、結節性和腫囊性痤瘡。

建議服法：每日 2 碗，熱服，連服 15 天，以觀其效。

#### 中藥外洗

材料：大黃 4 錢、黃連 4 錢、黃芩 4 錢、黃柏 4 錢、丹參 4 錢、菊花 5 錢、金銀花 5 錢、蒲公英 5 錢、紫花地丁 5 錢

做法：以上中草藥用 8 碗清水同煲，水沸後收中慢火再煎 35 分鐘，然後用紗布隔除藥汁，待藥汁微涼時以化妝棉蘸取，均勻塗抹在臉上，並且輕拍按摩臉部或可直接將化妝棉蘸取藥汁後敷在臉上，待 15 分鐘後用暖水清洗乾淨便可。每週 2-3 次，7 次為一療程。

#### 自行護理

磁療治療方法：只要將超過一萬「高斯」磁柱（負極）放於肝俞、肺俞、心俞、足三里和合谷穴上，便有平衡皮脂分泌的效果。

磁枕：夜睡強高斯負極磁枕，增加人體鹼度，從而將體內毒素分離和代謝。不但能激退暗瘡和疤痕，同時還可將腦電波平定與平靜情緒，有助治療精神緊張、抑鬱、焦慮、情緒低落、記憶力下降、衰老、退化和失眠多夢等問題，名副其實睡住靚。