

石頭瘡

石頭瘡，是痤瘡的一種。面上的暗瘡結節呈「一舊舊」的狀態，源於暗瘡反覆發作，受傷皮膚組織未能吸收恢復，新發暗瘡又再出現而形成結節、膿腫，造成皮膚表面凹凸不平的現象。

這種呈結節狀的痤瘡，常見於中醫血瘀痰濕型痤瘡，症狀多見黃豆或櫻桃大的結節（痤瘡壁厚或囊腫，明顯隆起，呈半球形或圓椎形）、囊腫（皮脂腺囊腫，常繼發化膿感染，破潰流膿），皮膚表面高低、凹凸不平，重者感染成膿胞，局部紅腫疼痛，顏面皮膚出油較多，胸背亦常發同類痤瘡。

痤瘡在西方醫學方面，病因未完全清楚，但多發生在青春期或青春期以後，緣於身體荷爾蒙水平改變，如雄激素上升，皮脂分泌增加，皮囊毛脂管導角化栓塞等有關。而中醫方面，痤瘡的出現與肺氣不清（肺主皮毛），外受風熱；或飲食不節，過食肥甘厚味，胃熱上蒸；女士亦可因月經失調引致，或瘀滯化熱等病因而導致。

中醫成因

- 1.風熱內侵：**外感風熱之邪，與體內積聚之濕互結，形成濕熱之邪侵襲肌膚，導致氣血運行失常，耗氣傷血而形成石頭瘡。
- 2.臟腑有熱：**肝鬱氣滯，久鬱化火；或由於平素飲食不節，以致脾胃運化失常，濕熱火毒內生，上行於頭面，形成石頭瘡。
- 3.陰虛火旺：**都市人長期睡眠不足，肝腎陰虛，陰虛則火旺，火氣上炎，因而誘發石頭瘡。
- 4.脾胃虛弱：**中醫認為，「脾喜溫暖」，因香港氣候屬性潮濕，濕氣易傷脾；加上飲食不節、嗜食生冷凍飲等生活習慣，過食肥甘厚味，令脾胃難於消化，增加脾胃消化功能的負擔，損傷脾土；又或生活壓力大，精神緊張，這會造成肝脾不佳。脾胃虛弱的人士會容易出現便溏、腹脹等胃腸不適情況，使身體內裡的功能失衡，脾胃失調會生濕蘊熱，濕熱循著陽明經到面部而生暗瘡。
- 5.肺熱肺燥：**肺主管皮膚與毛髮，若嗜酒或過食葱、薑、蒜、辣椒等辛辣之品，導致燥邪犯肺，引起肺熱，皮膚容易出現瘡、疹、紅、腫、熱、痛或過敏等。

處理方法

針灸： 針刺曲池、合谷、大椎、迎香、下關和頰車等穴，以平補平瀉手法，留針 20 分鐘，佐以艾灸，隔日 1 次，7 為一療程，不但能通調面部血液運行，從而消除石頭瘡對儀容的困擾，還可調整臟腑功能，讓皮膚重拾亮麗幼滑。研究顯示，針灸對皮膚疾患能起到立桿見影之效。

本草醫藥坊