

皮膚凹凸洞

Candy 今年 23 歲，是名學生，不久便要離開校園，投入社會工作。但臉上的暗瘡凹凸洞的問題，由 15 歲開始至今仍未能根治，令她十分困擾。

面對將來尋找工作 and 投入社會缺乏自信，擔心有僱主認為儀容整潔的問題，影響公司形象及客戶信心，尤其從事面對客人的前線工作，受聘機會更微。Candy 透過網頁得知我們曾經分享有關治療臉上凹凸洞的專欄，便預約到診所尋求治療方法。

Candy 問：「何解會產生凹凸洞？」

我答：「凹凸洞因為在同一個位置反覆長出暗瘡，使局部氣血凝滯造成血瘀，加之不適當處理暗瘡傷口，引致皮膚傷口發炎，皮膚真皮層及皮下組織缺損而造成傷疤，逐漸形成愈深及愈多凹凸洞。其他原因包括手術、外傷、感染、水痘及天花等。凹凸洞有不同的類型，由於傷及表皮層或真皮層時程度不一，傷口復原情況也有差別，故引起各種不同形態。」

Candy 又問：「我很多朋友都有出暗瘡，但暗瘡消除後不會留下疤痕。我時常都有飲涼茶清熱，為什麼我的臉上仍不停地長出暗瘡與凹凸洞？」

我答：「中醫的角度認為暗瘡與凹凸洞成因如下：

- 1.肺主皮毛，肺將營養物質及氧氣滋養全身皮膚、肌肉和毛髮。肺氣足，皮膚就潤澤、光滑、有彈性。若肺氣虛弱，營養物質未能滋潤及充養肌膚，導致皮膚修復能力差；肺與大腸互為表里，如肺火肅降，大腸傳導失常，導致便秘，毒素在體內積聚，肺熱上蒸，種種原因都會導致痤瘡、凹凸洞及酒渣鼻等症狀。
- 2.素體濕氣較重，或是生活在潮濕的環境中，或嗜吃辛辣、肥厚油膩的食物，脾胃的陰陽就會發生失調而產生濕邪與熱鬱，循著經脈外發到皮膚，產生各種紅色的暗瘡。脾主四肢肌肉，脾胃失調影響了暗瘡毛孔壁的修復，令毛孔受損後遺留疤痕，亦即是凹凸洞。
- 3.血液運行不暢謂之「血瘀」，「瘀血不去，新血不生」血液循環不暢通，氣血就不能濡養身體，肌膚會變得粗糙、乾燥、角化、死皮不斷，皮膚呈褐色，直接阻礙凹凸洞皮膚的修復能力。

基於以上幾種因素，引致暗瘡不繼長出，未能及時徹底清除，加上處理不當便會形成凹凸洞。」

Candy 又說：「你網頁內所提到的中藥、針灸等方法，能否幫到我？」

我答：「中醫認為病從內發，必須針對個別的體質從內治，宣肺清熱，涼血化濕，活血化

瘀，徹底清除反覆叢生的暗瘡，解除氣血瘀滯，促進血液循環和機體代謝，使皮膚回復光澤，具立竿見影之效。

Candy 續：「該怎麼做？」

我答：「針灸：針刺合谷、曲池、三陰交和太沖等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可疏通經絡、運行面部氣血、促進毛孔修復及調整內分泌，將暗瘡與凹凸洞一次過消除。

花茶洛神蜜（1 人份量）

材料：洛神花 4 枚、蜂蜜適量

做法：洛神花用水洗淨，加水煮沸，水沸後 3 分鐘關火，倒入杯中；待和暖（40°C 以下）後加入適量蜂蜜調味即可。

功效：洛神花含豐富的花青素，具有抗氧化、清熱解毒、防止暗瘡反覆出現及改善暗黃膚色的功效。

注意：建議不宜空腹喝茶。胃酸過多、體虛氣弱者、生理期或妊娠期的女性不應使用。蜂蜜呈酸性，不要使用金屬容器；亦不可以用開水沖或高溫煮蜂蜜。」

本草醫藥坊